



Centrul  luni  
minunea de a fi mama



# De-a parinteleala primii pasi cu bebe

DR CRISTINA VANCSA - CENTRUL 9 LUNI



# BUN VENIT!

E normal sa iti fie teama de necunoscut

Este o etapa noua, aveti nevoie de timp

Ai incredere in tine, e important!

Ai incredere in bebelusul tau, iti va spune ce nevoi are

Cere ajutorul cand simti nevoia

Ai grija de tine, conteaza!





# Bucura-te de acum

**SETEAZA AȘTEPTĂRILE**  
copilul comunica nevoile, ascultă-l

**ESTE OBOSITOR**  
și e normal să fie așa

**ESTE SOLICITANT**  
și e bine, te vrea alături

**TIMPUL TRECE REPEDE**  
traiește prezentul, e timp destul pentru viitor

# CUM E BEBE?

Mananca des - are stomacul mic, e normal

Se trezeste des - abia invata sa doarma

Are nevoie de contact - e doar un pui

Plange - doar asa comunica momentan

Pliaza rutinele dupa bebelus, e mai simplu

Implica tatal - relatia se construieste



The image shows four small green seedlings of varying heights growing from a mound of dark, rich soil. The seedlings are positioned from left to right, showing a clear progression of growth. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural outdoor setting. The overall scene is bright and fresh, with some water droplets visible in the air, symbolizing growth and vitality.

# Bebe creste

## CRESTEREA IN GREUTATE

in primele 6 luni dubleaza greutatea de la nastere, pana la 1 an o tripleaza

## SCAUNUL BEBELUSULUI

minim 1/zi (ideal peste 3); culoare si consistenta variabila

## ACHIZITIILE MOTORII

initial se bazeaza pe reflexe, are nevoie de timp sa faca actiuni constiente

# INGRIJIREA BEBELUSULUI

Pliaza rutina de curatare dupa bebelus,  
nu forta lucrurile

Baia poate fi facuta in orice moment al  
zilei, vezi cand ii place bebelusului

la copilul in brate, mult si des, nu se  
rasfata, ci se simte in siguranta!

Schimba perspectiva – incearca sa vezi  
lumea prin ochii bebelusului, s-ar putea  
sa descoperi lucruri noi



A photograph of a woman with long, wavy blonde hair breastfeeding a baby. The woman is seen from the back, and the baby is lying against her chest, nursing. The image is partially obscured by a teal banner at the top right.

# Alaptarea

**ALAPTAREA E LA CERERE**

la cererea bebelusului :)

**AI LAPTE DESTUL**

cu stimulare eficienta si atasare buna,  
nu ai de ce sa iti faci griji

**CERE AJUTOR**

daca simti ca ai nevoie

## TIPS&TRICKS

Foloseste un sistem de purtare ergonomic  
- "hands free" pentru ce ai nevoie

Ai grija de tine si de voi - luati pauze si  
recunoasteti din timp semnele depresiei  
post-partum

Iubirea nu rasfata - bebelusul are nevoie  
de tine, de contact si afectiune

Consolideaza atasamentul securizant

Si bebelusii simt stresul si emotiile din jur





**Va multumim!**



# Contact

# Centrul luni

minunea de a fi mama



## DR CRISTINA VANCSA

*consultant certificat lactatie IBCLC*

*consultant certificat babywearing*

*board member IBCICC*

*fondatorul scolii de babywearing*

*Purtarea bebelusului*

*educator perinatal*

*terapeut miofunctional*

*membru AAMS si IATP*

