



Ghid pentru părinți cu copii 0–3 ani

dezvoltare, semnale de alarmă, siguranță, sprijin



ASOCIAȚIA PARENTIS

CIF: 35326507

str Vitejilor 12-14

+40 772 176 392

contact@parentis.ro

Parentis



Material realizat în parteneriat cu Direcția de Sănătate Publică - Iași

FUNDAȚIA
 **OMV Petrom**

BABY BLUES VS. DEPRESIA POSTNATALĂ A MAMEI

Ce e la fel?



plâns fără ☐
motiv



iritabilitate ☐



sensibilitate ☐
crescută



dificultăți de ☐
somn

Ce e diferit?

Depresia postnatală

- ☐ tristețe continuă
- ☐ oboseală foarte mare
- ☐ nu te interesează copilul
- ☐ te enervezi ușor și puternic
- ☐ dormi puțin sau prea mult
- ☐ gânduri să îți faci rău sau să îți iei viața

Baby blues

- ☐ începe la 2-3 zile după naștere
- ☐ atinge un vârf în ziua 4-5
- ☐ durează maxim 2 săptămâni
- ☐ există momente de liniște/bucurie între momentele dificile
- ☐ mama se simte mai bine cu odihnă, sprijin practic, când este ascultată

Ce pot face?

1. Spune unei persoane de încredere ce simți, cere ajutorul familiei dacă ești copleșită.

2. Vorbește deschis despre ce simți cu medicul de familie sau asistentul comunitar.

3. Odihna și alimentația ta este la fel de importantă. Ai grijă și de tine! Dacă tu nu ești bine, copilul nu poate fi bine!

NU aștepta să treacă de la sine. Spune clar:

„Am nevoie de ajutor acum.” / „Te rog, stai cu copilul 30 de minute.” / „Te rog, vino cu mine la medic / la asistentul comunitar.”

ETAPE DE DEZVOLTARE COPIL 0-3 ANI

În ce etapă vă aflați?



0-6 luni ☐



6-12 luni ☐



1-2 ani ☐



2-3 ani ☐

0-6 luni

- ☐ gângurește
- ☐ zâmbește
- ☐ urmărește cu privirea
- ☐ își ține capul
- ☐ se rostogolește

6-12 luni

- ☐ stă în fund/ începe să se ridice
- ☐ se târăște
- ☐ spune silabe
- ☐ recunoaște pe sine și pe alții în oglindă
- ☐ apucă, aruncă și arată lucruri

1-2 ani

- ☐ merge singur
- ☐ spune câteva cuvinte
- ☐ imită acțiuni ale adultului
- ☐ exprimă frustrare
- ☐ înțelege da și nu
- ☐ aplaudă

2-3 ani

- ☐ propoziții scurte
- ☐ urcă scări
- ☐ joc simbolic
- ☐ copiază adulții
- ☐ urmează instrucțiuni simple

Semne de alarmă

- ☐ nu urmărește cu privirea
- ☐ nu merge la 2 ani
- ☐ nu spune cuvinte la 18 luni
- ☐ pierdere de abilități

CÂND COPILUL "EXPLODEAZĂ"

CRIZELE COPILULUI MIC: CE SUNT ȘI DE CE APAR

Ce este un tantrum?

Descărcare de emoții puternice – nu este răsfăț. Copilul nu este obraznic, ci doar nu știe cum să se liniștească singur.



CE POȚI FACE?

În timpul furtunii

- rămâi calmă
- stai aproape
- descrie ce vezi ("Văd că ești furios")
- oferă limite blânde
- nu rușina copilul
- oferă-i opțiuni simple



După furtună

- îmbrățișare
- reluarea rutinei

Cum prevenim?

- somn suficient
- mese regulate
- spune din timp când urmează altă activitate (masă, joc, etc.)
- timp special de joacă suficient

ATAȘAMENTUL: RĂSPUNDE CU BLÂNDEȚE LA PLÂNS

Bebelușul plânge



Plânsul nu e răsfăț. E felul în care copilul spune: "Am nevoie de tine".
Răspunsul tău blând e cel mai bun început.
Copiii care se simt în siguranță devin mai curajoși să exploreze lumea.

Ține-l în brațe.



Îl liniștești. Îi arăți că e iubit.

Vorbește cu voce calmă



„Sunt aici. Te aud.”

Tipuri de atașament

- ☐ **Atașament sigur:** caută apropierea mamei și se liniștește cu ea.
- ☐ **Atașament anxios:** se agață mult și se sperie când e singur, e neliniștit.
- ☐ **Atașament evitant:** evită apropierea și nu cere ajutor.

Atașamentul se construiește zi de zi și nu dispare dacă mama greșește ocazional sau e obosită.



SIGURANȚA COPILOR 0-3 ANI

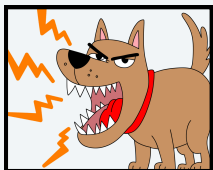
De ce e important?

Copiii 0-3 ani explorează cu tot corpul – ating, gustă, se cațără.
Accidentele nu apar din neglijență, ci din lipsă de informații și resurse.

Posibile pericole



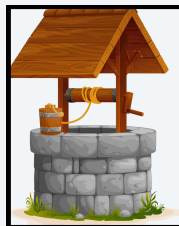
sobe,
foc deschis



animale



substanțe
toxice



fântâni, lacuri



utilaje agricole

Ce poți face?

- Nu lăsa copilul singur pe pat, masă sau lângă sobă.
- Gălețile și butoaiele: golește-le sau acoperă-le bine.
- Medicamentele și chimicalele: pune-le sus, în dulap închis.
- Cuțitele și unelte: ține-le sus, încuiate, departe de copil.
- La poartă și lângă drum: copilul de mână, mereu. Închide poarta; dacă poți, pune zăvor sus.
- Fum în casă: aerisește; nu fuma lângă copil.
- Nu permite accesul copilului la sursele de electricitate (prize, prelungitoare, cabluri)
- Fixează mobilierul în perete pentru a nu cădea peste copil.



CE ARE VOIE MAMA CE ARE NEVOIE COPILUL

Drepturile mamei în sarcină



controale
gratuite



concediu prenatal/
postnatal



informare,
respect, sprijin



asigurare de
sănătate CNAS

Drepturile mamei după naștere



concediu
creștere copil



indemnizație



vaccinuri gratuite



vizite la medic

Drepturile copilului



certificat de naștere/
asigurare



îngrijire și
protecție



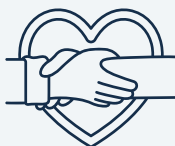
asigurare de
sănătate CNAS



relații sănătoase și
educație

Unde cer ajutor?

Medicul de familie
Asistentul comunitar



Primărie
DGASPC

VIOLENȚA DOMESTICĂ MAMĂ ȘI COPIL

Violența asupra mamei

- ☐ Cineva mă lovește sau mă bruschează
- ☐ Cineva mă amenință sau mă sperie cu vorbe
- ☐ Cineva mă ceartă sau mă jignește frecvent
- ☐ Cineva mă controlează și nu mă lasă să iau decizii
- ☐ Mă tem pentru siguranța sau viața mea sau a copilului



Violența asupra copilului

- ☐ Cineva lovește sau bruschează copilul
- ☐ Cineva strigă la copil sau îl sperie
- ☐ Copilul este ignorat sau umilit
- ☐ Copilul se sperie sau se ascunde de cineva
- ☐ Copilul este atins de tată, tată vitreg, sau altă persoană dintre apropiați



Gânduri și sprijin

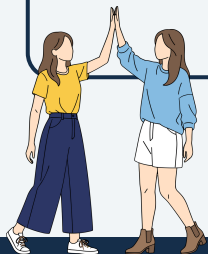
- ☐ Vreau să vorbesc cu cineva despre ce se întâmplă.
- ☐ Am nevoie de ajutor pentru a mă proteja pe mine și copilul.
- ☐ Vreau să aflu mai multe despre siguranța mea și a copilului

Merit să fiu respectată și ajutată!

Acest material a fost creat de Asociația Parentis, în cadrul proiectului „Caravana Pașilor Mici”, implementat cu susținerea Fundației OMV Petrom, prin fondul de finanțare „Azi. Împreună.”, ediția 2025. Conținutul acestui material nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a Fundației OMV Petrom.

Realizat de Georgiana Popescu, psiholog, ianuarie 2026

© Asociația Parentis, 2026. Materialul poate fi utilizat și distribuit în scopuri necomerciale, cu menționarea sursei. Destinat sprijinirii practicii profesionale a specialiștilor din domeniul sănătății, asistenței sociale și educației.



Parentis



Material realizat în parteneriat cu Direcția de Sănătate Publică - Iași

FUNDAȚIA
OMV Petrom