

Bun găsit la Sănătatea în Focus, o inițiativă educativă Secom, realizată în parteneriat cu Smart Living! Una dintre preocupările importante ale părinților este să facă tot ceea ce depinde de ei astfel încât copiii lor să se dezvolte normal din punct de vedere cognitiv, să își dezvolte abilitatea de a gândi, de a face conexiuni, de a-și antrena memoria și de a învăța. Surprinzător, măsurile în acest sens se pot lua imediat după momentul concepției.

Ce putem face, mai exact, din momentul instalării sarcinii și până la vârsta adolescenței pentru a sprijini **dezvoltarea cognitivă a copiilor** ne explică invitata noastră de astăzi dr. Catrinel Iliescu, medic primar neurologie pediatrică. Bună ziua și bine ați venit!

Bună ziua! Mulțumesc pentru invitație, mă bucur să fiu alături de dumneavoastră și, mai ales, să încercăm să ajutăm părinții, mai tineri sau mai puțin tineri, cu informații care sper să le fie utile.

**Mulțumim! Doamna doctor, pentru a avea o bază corectă de discuție, vă rugăm să ne spuneți, pe scurt, care sunt zonele din creier responsabile de funcțiile cognitive.**

Suntem într-o epocă în care vrem foarte precis să știm niște lucruri și acum vom trece la lucrurile mai puțin precise, în sensul că, desigur că noi vorbim despre dezvoltarea cognitivă, dezvoltarea cognitivă însă o putem menționa, sau cogniția, intelectul, după vârsta de 6 ani. Până atunci avem neurodezvoltare și este foarte important să înțelegem că, de fapt, toate funcțiile creierului vor fi folosite și toate zonele creierului au importanță. Practic, de la formare, și, de fapt, maturarea creierului presupune intrarea în funcțiune a zonelor poate într-un mod succesiv, în sensul că poate întâi zonele posterioare și apoi spre anterior. Tocmai de aceea este foarte important...copiii de aceea și văd întâi, simt, interacționează cu noi, apoi folosesc mâinile, apoi se dezvoltă pe partea de motricitate generală și apoi sunt funcțiile cognitive înalte, care se dezvoltă progresiv în copilărie și adolescență.

**După concepție, creierul copilului este printre primele organe care se dezvoltă. Când, mai exact, se întâmplă acest lucru și cum poate mama ajuta în acest proces?**

Foarte devreme se întâmplă. Și, de fapt, tocmai datorită acestui motiv, mama, părinții, pot să ajute înainte de naștere. Lucrurile se desfășoară atât de rapid, într-adevăr, și atât de secvențial, dar cu pas alert, încât să spunem că doar în sarcină vom face ceea ce trebuie și înainte nu am avut grijă deloc- nu este deloc util și nici constructiv pentru copil. Deci de dinainte de naștere- vizavi de suplimentele pe care trebuie să le luăm, de exemplu, și o să mai discutăm și despre alte lucruri. Consumul de alcool, pe de altă parte, pentru că este un lucru pe care voiam foarte mult să îl subliniez, pentru că se discută despre sindromul alcoolic fetal, dar întotdeauna poate ne imaginăm că lucrul acesta e "poate dacă beau mult". La o conferință a noastră, când a fost întrebarea "care e cantitatea limită", era "zero". Asta ar trebui să fie înainte de concepție, pentru că nu știi exact când se întâmplă, poate ești deja însărcinată, dar încă nu știi și consumi alcool- lucrurile acestea nu sunt în regulă. Deci consumul de alcool ar trebui limitat.

**V-aș ruga să ne vorbiți în acest context și despre importanța acidului folic și riscurile la care se expun femeile care nu îl iau sau care nu iau suficient.**

Acidul folic este foarte important pentru dezvoltarea creierului și pentru acele prime săptămâni când, dacă nu există suficient, pot să apară sau contribuie la apariția riscului de deficiență de formare grosolană a creierului, defecte de închidere de închidere a sistemului neural. Deci acidul folic trebuie luat înainte de concepție și este important să fie luat în cantitățile recomandate de Organizația Mondială a Sănătății și să fie consistent luat.

## **Cât contează genetica și cât contează măsurile pe care le luăm în sarcină și după naștere pentru dezvoltarea cognitivă normală a copiilor?**

Nature or nurture? Nu cred că cineva a putut să definească perfect cât contează în procente, să spunem. Și, până la urmă, asta-i viața! Cum spun eu pacienților: cu unele lucruri te poți lupta și cu unele, nu. Cu genetica, într-un fel, nu te poți lupta, doar că nu trebuie să o forțezi. Ideea este că în orice moment poți să faci lucruri. Și contează foarte mult modul în care un părinte se ocupă de copil. Ocupat înseamnă inclusiv că am grijă să nu consum alcool, că voi influența chiar genetic niște lucruri, să iau acid folic, pentru că voi influența formarea sistemului nervos, să am grijă de mine ca să am grijă de făt în felul acesta și să am grijă de copil ulterior. Dar există o genetică de care noi nu putem să facem abstracție, dar nici nu cred că ar trebui să o luăm chiar în tragic, decât atunci când sunt afecțiuni pentru care primim recomandare și sfatul genetic este acela de a nu avea copii. Sunt cazuri foarte rare, dar acesta este motivul pentru care medicii pot să facă uneori aceste recomandări. Foarte rar, subliniez încă o dată! Altfel, viața merge înainte și fiecare cu genetica lui. Toți avem un rol în lumea asta, dar trebuie să îl valorizăm, prin educație, deci "nurture".

## **După naștere, cum trebuie să interacționeze părinții cu copilul pentru a-i asigura o bună dezvoltare neurocognitivă?**

Pornisem la primul punct, când am spus despre dezvoltare și zonele din creier care au importanță. Practic, părintele, care în acest moment poate este deabusolat, are atâtea informații și nu mai știe. "Cum trebuie să mă port?" Practic, el trebuie să se poarte cum simte. Și el ce simte? Simte nevoia să se uite la copilul lui, sau ar trebui să simtă și să nu se lase influențat de alte lucruri. El trebuie să se uite la copilul lui. Simte nevoia să fie la o distanță mică, tocmai pentru că la acea distanță copilul vede optim. Simte nevoia, și e bine să simtă nevoia, să îi zâmbească. Copilul are nevoie de acel zâmbet. Copilul are nevoie de acele mângâieri pe care părintele i le poate oferi, ca să-și facă schema corporală. Apoi, părintele trebuie să înțeleagă că, în fine, copilul este, totuși, o altă persoană și trebuie să îi lași o oarecare autonomie și nu trebuie să forțezi lucrurile. Deci să ai grijă de toate lucrurile, încât copilul să nu facă nicio mișcare. Copilul trebuie încurajat să facă el lucruri. De aceea, să punem copilul pe burtă cât se poate de des când el este treaz. Scria undeva, într-o carte străină, foarte drăguț, când îl vezi pe copil cu ochii mari înseamnă că trebuie să-l pui pe burtă. Deci este "sleep on back" - copiii, sugarii, mai ales, este bine să doarmă pe spate, dar când sunt treji să fie puși pe burtă adesea. La fel, părinții întrebă: "dar cât timp?". Și este normal, prima oară așa și întrebi. Cât simți. Nu e un concurs, nu trebuie să te uiți la ceas, "copile, fii atent, trebuie să stai pe burtă un timp îndelungat", dar e bine să îl pun, e bine să îl mângâi, poate mă așez în fața lui ca el să se simtă confortabil, și, de fapt, ne jucăm. Aceasta este baza și acestea sunt primele lucruri care trebuie făcute. Progresiv, în funcție de etapele dezvoltării pe care părintele le observă, și joaca se va nuanța. Deci l-am pus pe burtă din primele luni, pe urmă îl pun chiar pe jos. Bun, am făcut curățenie, normal, și l-am pus pe jos pe o pătură și îl las să se târască, îl las să se răsucescă, îl las să muncească singur să găsească soluțiile să se ridice la marginea patului. Pentru că asta este deja parte de motricitate generală, dar și parte de planificare. Îl las să exploreze. Îi dau obiecte pe care să le urmărească, să se joace, să înceapă să le transfere pe la vârsta de șase luni. Și progresiv îl las să exploreze și să descopere lumea. Lumea adevărată, nu lumea virtuală.

## **Care sunt alimentele care susțin o bună dezvoltare a creierului în primii ani de viață?**

Într-un fel, toate alimentele care sunt recomandate bebelușului, conform recomandărilor în vigoare. Și, la fel, conform bunului simț. Sigur că bebelușii au nevoie de o cantitate de proteine. Acestea trebuie să fie proteine de bună calitate, din lapte, din laptele de mamă în mod ideal, și nu trebuie să fie nici prea puține și, de fapt, nici prea multe. Ei nu au de ținut diete, deci trebuie să fie regimul normal. Au nevoie de glucide, normal, tocmai de aceea laptele de mamă are glucide. Nu au nevoie de prea multe, de aceea nu trebuie să le dăm sucuri. Povestea aceasta cu sucurile este tot mai mult demontată și este corect demontată. Copiii au nevoie de fructe, la un moment dat, și nici acelea poate nu în cantitate exagerată. Deci tot regula bunului simț și a moderației. Copiii au foarte mare nevoie de grăsimi, deci de lipide. Nu trebuie să ne ferim. Ceea ce spunem și se aplică adultului să aplice adultul. El are de făcut, de luat niște măsuri pentru reducerea consumului de lipide- și nici aici nu se recomandă să exagerăm. Tot regula bunului simț. Iar bunul simț spune că copilul are nevoie de preparate care să conțină lipide în cantitate adecvată. De toate acestea. Dacă eu i-am dat copilului, și bineînțeles că mă sfătuiesc cu medicul de familie, care este antrenat să ne povestească lucrurile acestea, atunci înseamnă că noi vom oferi și restul vitaminelor, mineralelor de care copilul are nevoie. Dar ideea este că nu trebuie să facem abuz din nimic și nu trebuie să îi dau o anumită dietă, ci pur și simplu să mănânce corect. E adevărat, din cauza multelor informații pe care le avem, uneori nu mai știm ce înseamnă corect, poate ne-am despărțit de bunul simț, dar nu că am vrut noi, ci pur și simplu, bombardat fiind de atâtea informații. Și atunci să ne aducem aminte poate uneori cum mâncam când eram copii mici sau ce ne spuneau părinții. Bine, nuanțăm unele lucruri- sarmale la 1 an n-ar fi recomandat. Dar laptele de mamă, mai ales, și apoi diversificarea, corect făcută sub îndrumarea medicului- sunt lucruri utile.

### **Există o dilemă în rândul părinților legată de alimentele degresate. Trebuie evitate sau nu pentru o bună dezvoltare a creierului copilului?**

Nu! Răspunsul este că nu trebuie evitate. Nu trebuie să fac abuz și, desigur, nu o să îi dau slănină copilului, dar pot să îi dau unt de bună calitate. În orice caz, untul de bună calitate este mult mai valoros decât o margarină. Margarină nu trebuie să îi dau. Dar unt pot să îi dau, ulei pot să îi dau, în niciun caz nu este noțiunea de degresat. Sistemul hormonal, sistemul nervos- toate se dezvoltă și prin consumul de lipide. Deci ele sunt importante. Nu trebuie să fie în exces, decât dacă medicul recomandă în anumite afecțiuni. Dar pentru copilul obișnuit, acestea sunt regulile de alimentație.

### **Care sunt acele substanțe esențiale care nu sunt sintetizate de organism și pentru care se impune așadar un aport extern?**

Tocmai de aceea consumăm alimente și nu trăim din nimic pentru că avem nevoie de aport extern. Sunt aminoacizii esențiali, și de aceea copiilor li se recomandă să mănânce proteine de origine animală, mai ales la început. Adică eu, părinte, poate că sunt vegan. E în regulă. Dar copilul nu a decis singur. Să decid eu pentru el se poate să nu fie în favoarea copilului. Deci pentru copii, recomandarea este de a mânca alimente care sunt și de origine animală și de origine vegetală, și care să fie complete. Să fie proteine cu aminoacizii esențiali, să fie lipide. Poate dintre suplimente pot exista unele pe care nu le pot lua dintr-o alimentație corectă, deci aș depăși nivelul alimentației corecte, și aceasta este, în primul rând, vitamina D3.

### **Când ar trebui susținută cu suplimente dezvoltarea cognitivă a copiilor?**

Cu supliment de Vitamina D practic foarte repede, imediat. Neonatologii recomandă cred și acum după două săptămâni de la naștere și este foarte corect. Acesta este suplimentul care este recomandat de toate societățile a fi dat copiilor. Restul suplimentelor, cum am spus, nu sunt

obligatorii. Pot să fie utile. Dar trebuie să le înțelegem exact cum. Poate noi, și, la fel, nu facem doar extrapolări... fac mai mult sport, poate vreau să iau mai multe proteine sau aminoacizi. Dar aș putea face sport și fără acest lucru dacă mănânc corect. Dar Vitamina D, într-adevăr, nu reușesc să o iau altfel. Poate suplimentele cu Omega 3, pentru că au fost discuții vizavi și de născuții prematur, că ar putea contribui la neurodezvoltare. Totuși, nu este un standard de practică și ca recomandare, dar au o logică și noi susținut-o întotdeauna. Și acestea pot fi date devreme, devreme ce vorbim de prematuri. La fel, prematurilor și tuturor copiilor trebuie să ne asigurăm că le dăm suficient fier. Nu trebuie să dăm din suplimente, de aceea este noțiunea de a da o alimentație bogată în fier și suplimentele vor fi date născuților prematuri care nu au reușit să-și facă rezerve. Într-o colaborare cu medicul, colaborare informată, într-adevăr, în sensul că este foarte bine să citim și noi și este foarte bine să fim parteneri cu medicii. Medicul însă are o formare mai profundată, deci e bine să ținem cont de părerile lui, dar și eu să fiu informat și pot pune întrebări și pot aștepta un dialog pe această temă. Dar sursele din care îmi iau informațiile trebuie să fie atent selecționate.

### **În rândul copiilor mici, sunt destul de frecvente convulsiile febrile, episoade care îi sperie rău pe părinți. Ce sunt aceste convulsii și ce trebuie să facă părinții când ele au loc?**

Crizele febrile sunt crize epileptice, deci mecanismul acesta este, dar ele nu reprezintă epilepsie. Practic, sunt crize epileptice declanșate de febră. Există, de cele mai multe ori, o predispoziție genetică, de cele mai multe ori nu poate fi demonstrată, poate în 10 ani se vor descoperi toate genele și vom reuși. Reprezintă o situație poate destul de frecventă, până la 4 din 100 de copii, ceea ce, statistic vorbind, sunt destui. Tocmai de aceea părinții este bine să fie informați despre posibilitatea de a apărea, mai ales dacă există un istoric de crize febrile în familie, ceea ce nu trebuie să ridice nivelul de anxietate, ci doar de pregătire. Întrebați ce pot părinții să facă: ce încurajăm noi, și în străinătate se întâmplă deja. Practic, cum am grijă de copilul meu? Nu beau, cum am spus, îmi iau acidul folic, mă informez și mă educ. Ar fi foarte bine ca părinții tineri să aibă cursuri de basic life support, deci de acordare a primului ajutor. Convulsia febrilă poate să apară la destul de mulți copii, dar pot să apară și alte evenimente. În momentul în care sunt un părinte informat, voi ști să fac distincția între ele și să dau ajutorul potrivit. În criza febrilă, în principiu (că nu sunt toate la fel), voi observa temperatura înaltă, că este febră, și că, destul de repede, are niște manifestări care, în principiu, sunt motorii. Dar eu, ca părinte, trebuie să mă uit și să fac diferența între frison (e tot o manifestare motorie, dar eu am frison, sunt conștient, mă uit) și o manifestare care are o componentă motorie, dar are și componenta de rupere a contactului, copilul își pierde starea de conștiență. Poate plafonează globii oculari sau ei deviază într-o parte, strânge maxilarul (dar și în frison se întâmpla lucrul acesta), se cianozează (dar, uneori, și în frison se întâmplă lucrul acesta). În primul rând își pierde starea de conștiență, cianozat, poate salivează...Poate nu am văzut, ca părinte, acest lucru. Mă uit la copil și văd cum are culoarea, mă uit dacă răspunde, dacă căile aeriene sunt libere, adică dacă respiră sau nu respiră, și ce fel de respirație, adică aud un zgomot sau nu, văd dacă are puls copilul. Dacă lucrurile acestea sunt îndeplinite, adică inima copilului bate, atunci pun copilul în poziție laterală de siguranță, ca el să nu vomite și să aspire cumva secrețiile. Mă uit la ceas să văd cât durează. În principiu, dacă ar fi prima criză febrilă, este bine să pun mâna pe telefon sau altcineva să facă acest lucru, să sune la 112 în timp ce eu acord primul ajutor. De aceea este foarte important să știu să acord primul ajutor. Pentru că un copil ar putea să facă și altfel. De frison am povestit, ar putea să facă o sincopo febrilă, adică să-și piardă starea de conștiență dar, din cauză că este o reacție vegetativă vagală, care nu are legătură directă cu creierul, nu pornește din creier, ci pornește dintr-un reflex vagal activat. Și aceluși copil inima s-ar putea să-i bată altfel, de aceea trebuie să verific, e palid și atunci lui îi ridic picioarele, dar după ce m-am asigurat că totuși inima îi bate. Pentru că unui copil care are febră,

dar este neresponsiv, nu respiră, nu-i bate inima, eu trebuie să îi acord suportul vital de bază, masaj cardiac. De aceea încurajăm cursurile și, sigur, este încă pandemie, probabil cursurile nici nu se mai țin, dar cred că sunt destule resurse online. Dacă avem noțiunea că avem de făcut ceva, sigur vom găsi și soluția să facem ce avem de făcut. Noi să știm că aceste cursuri ne ajută. Plus că ne ajută și pentru celelalte situații. Un copil se poate îneca...Sunt foarte multe situații și e mai bine să nu le negăm, să spunem "nu, nu, n-o să mi se întâmple mie", în comparație cu a face ceva. Poți salva un copil care s-a înecat. Ar fi păcat...acel copil chiar se stinge...un creier, un suflet...când eu puteam să ajut. Până vine salvarea...a trecut mult timp.

### **A început școala, copiii se întorc la teme, iar cei mari se pregătesc chiar pentru examene. Cum putem să îi ajutăm să aibă o memorie mai bună și să proceseze ușor informațiile?**

În primul rând, pornind-o foarte devreme, având grijă de neurodezvoltare. Mă întorc la ce am spus, ca să mai fixăm niște lucruri: l-am mângâiat, am interacționat cu el i-am dat posibilitatea să-și dezvolte mâinile, i-am dat posibilitatea să-și dezvolte motricitatea generală, l-am încurajat să facă lucrurile acestea, deci nu am făcut eu lucrurile pentru el. Apoi, am grijă să interacționez cu el vizual, verbal, prin joc și să interacționez susținut, să nu-l pun la televizor, cumva, ca să pregătesc școala și să pregătesc bine, e bine să încep de foarte devreme. Deci să nu-l expun la media deloc până la vârsta de 2 ani, poate chiar mai mult timp. Dar deloc! Nu telefon, nu tabletă, nu laptop, nu televizor! Pentru că toate acestea sunt prieteni înșelători. Copilul este liniștit, că el e frapat de tot ce se întâmplă și de toate mișcărilor din fața ochilor lui, dar, de fapt, nu este un dialog, este un monolog. Televizorul povestește ceva, copilul pare că înțelege...De fapt, nu înțelege nimic, el ar vrea să înțeleagă de la mine, eu făcând lucrurile acestea. Ne putem uita împreună într-o carte. Putem să ne jucăm și să explorăm lucruri împreună. Toate acestea pun bazele învățării. Să îi citesc, dar să și interacționez cu copilul. Bineînțeles, voi citi lucruri simple când copilul este mic. Să duc copilul la grădiniță, pentru că la grădiniță va avea bazele învățării, pentru că învățarea presupune și disciplina de a învăța. În continuare, să am grijă să îl expun cât mai puțin la media, pentru că este evident că acest telefon utilizat în exces (noi vedem și ce se întâmplă cu noi, darămite să începi foarte devreme să vezi ce se întâmplă cu copiii noștri) le distrage atenția, ei nu mai au continuitate în procesul de învățare, în procesul de identificare a simbolurilor, deci să citească rândurile cum trebuie, pentru că toate curg și trebuie să se întâmple foarte rapid. Dacă copilul dobândește noțiunile, dar și disciplina și rutina învățării, care sunt importante, și plăcerea de a le face, pentru că eu le fac cu el și mă vede și facem împreună, explorăm lucruri noi, va fi mult mai bine pregătit pentru a începe școala. Examenele presupun cunoștințe și presupun și pregătirea psihologică, adică, la fel, disciplina. Dacă voi fi disciplinat în învățare, voi avea mai multă încredere în mine pentru examen. Sigur, în acest context, mai ales pentru examenele mari, Capacitate și alte examene care se întâmplă în viața copiilor, pot fi luate în considerare unele suplimente. Dar revenim la cealaltă afirmație a mea, că, din păcate, nu s-au inventat substanțele care să ne facă mai deștepți cu adevărat, dar, sigur, pot să aducă cărămizi care să ne ajute în efort, de fapt. Sigur, copiii pot să ia ulei din ficat de cod, și noi îl recomandăm și suntem mulțumiți de acest lucru, continuăm recomandarea pentru administrare de Vitamina D3, fără abuzuri. Sunt periculoase toate excesele, și în minus, și în plus. Și, sigur, pot căuta eventual și alte suplimente pe care să le dau, dar toate trebuie să fie cu măsură.

### **Vorbiți-ne, vă rog, despre importanța somnului pentru o bună dezvoltare neurocognitivă. Cât ar trebui să doarmă un copil, în funcție de vârstă?**

Somnul este foarte important. O dată pentru că, practic, se fixează informațiile acumulate în timpul zilei, refacere și toate procesele care au valoare de când ne-am născut până ne stingem. Nu trebuie

evitat și, la fel, trebuie să existe o rutină a somnului. Bebelușul foarte mic doarme aproape tot timpul și apoi își scurtează progresiv timpul. Există tabele, și pot fi căutate foarte ușor și găsite, despre durata, "mai precisă", așa cum ne place acum să aflăm, a somnului optim. Dar copilul, cumva, își fixează. Regula cu 8 ore pentru un copil mai mare e rezonabilă. Copilul mai mic are nevoie de mai mult de 8 ore, dar asta se va vedea în comportament. Poate mai important este să înțelegem că are valoare și momentul în care se duce copilul la culcare, adică este bine să se ducă școlarul la ora 9, 10 și, sigur, noi contribuim la aceste lucruri. Spunem "Copilul nu se duce la culcare!" Păi de ce nu se duce la culcare? Pentru că toată familia e agitată la ora ceea, se uită toți la televizor și normal că ne vom activa, nu ne pregătim de culcare. Dar, într-adevăr, dacă un copil doarme de la ora 9 și părinții de la 10, toată familia sigur va fi mai fericită. Încât el să se poată trezi dimineața. Copilul care nu se poate trezi dimineața înseamnă că, într-adevăr, nu a dormit destul. Vizavi de somnul de prânz, la fel, bunul simț e important. Copilul își fixează singur. Când este mic are mai multe reprize de somn, pe urmă crește, are doar repriza de la prânz. Părinții sunt foarte îngrijorați că "trebuie" neapărat să doarmă la prânz. "Trebuie" e foarte mult spus, pentru că dacă el doarme mult la prânz, se trezește la ora 5, 6, părinții sunt fericiți că până atunci au putut face alte lucruri, dar pentru copil nu e bine, pentru că noaptea va adormi foarte târziu. Poate era mai important să nu doarmă, nu e obligatoriu somnul de prânz, yoghini spuneau că nu, și să îl duc la culcare puțin mai devreme. Sigur că asta nu este pentru copilul de 3 ani, dar vorbim de copilul de 6 ani, 7 ani, care nu trebuie să doarmă la prânz. Dacă vrea să doarmă, sigur, bineînțeles. Dar și dacă vrea să doarmă, poate ar fi mai bine să îl duc la culcare pe la 2, astfel încât cel târziu la 4 să fie treaz. Contează momentul trezirii ca el să poată obosi suficient și seara să nu se ducă prea târziu la culcare, că nu am făcut nimic, dimpotrivă.

### **Care sunt efectele oboselii și a extenuării copiilor și cum își pot da seama părinții că se confruntă cu o astfel de problemă?**

Când copilul poate este încercănat, nu se trezește dimineața și nu are chef de joacă și de școală. În fine, poate că de școală mai des nu ai chef decât de joacă. Școala nu trebuie văzută ca o pedeapsă. Dacă noi, ca părinți, nu punem "Te duci tu la școală și vezi ce se întâmplă acolo!", ci spunem "Vai, te duci la școală, o să fie super, ce drăguț e să înveți, să explorezi!". Să gândim școala ca pe o modalitate în care ne dezvoltăm, creștem, învățăm lucruri noi! Sigur, avem o disciplină, nu e o joacă fără reguli, ci o altfel de joacă, pentru copii mai mari, care pot face chestia asta și este excelent. Să nu-i obosim! Ne-am rupt și vrem să fie copiii noștri ceea ce nu am fost noi. Și mai spunem părinților, ca medici neurologi dăm mai puțin sfaturile acestea, dar le dăm ocazional (probabil psihiatrul le dă mai des): părintele e părinte, copilul e copil. Nu trebuie să facă el ceea ce nu am făcut noi. Vreau eu să fac ceva, n-am decât să fac eu. Pe copil îl pun să facă ce e frumos să facă el: să se joace, dar progresiv să aibă reguli mai multe, ca să înțeleagă că trebuie să respecte niște lucruri, că nu sunt un om fără reguli, nu putem exista. Iar copiii au nevoie de reguli. Noi îi vedem în fiecare zi la spital. Copiii sunt foarte cuminiți, respectă, dacă medicul le spune, dacă părintele e consecvent, în ceea ce spune. Copiii, de fapt, își doresc să respecte regulile. Când ele însă sunt inconsecvente și nu sunt argumentate, în funcție de vârstă, nu le vor respecta. Asta contribuie la oboseală, pentru că el este dezordonat, sărăcuțul nu se poate așeza, să știe niște lucruri clare, îl obosește. Sigur că părintele vrea să îl ducă la foarte multe cursuri. Cum am spus, e bine să învețe lucruri, totuși trebuie făcut ca o joacă. În concluzie, copiii sunt de multe ori obosiți și extenuați nu datorită faptului că fac prea multe activități fizice, ci prea multe activități psihice aglomerate, că poate nu le fac pe cele de bun simț, care sunt legate de autonomie, de a face ei cu mâna lor, pentru vârsta lor, că ambițiile noastre înlocuiesc ambițiile copilului și nu este bine. Deci scoateți copiii afară, scoateți copiii la soare, interacționați și jucați-vă cu copiii – și aceasta este tot o învățare, până la urmă. Și, sigur, fac și programul care este necesar, dar excesele nu sunt bune.

**Ați atins această temă, dar aș vrea să insistăm puțin asupra ei, pentru că este un subiect sensibil: efectele ecranelor asupra creierului. Copiii noștri sunt nativi digitali, nu putem schimba acest lucru, dar cum să facem, totuși, ca părinți, ca expunerea la ecrane să fie una echilibrată?**

Cred că este o misiune dificilă și, într-adevăr, poate nici noi nu știm cum să o gestionăm. Dar poate putem să intervenim în momentele în care a fi digital nu e atât de important pentru copil. Și în primii ani de viață nu asta are importanță pentru copil, că nu face parte din competențele pe care le dobândește atunci. Atunci trebuie să vadă, să interacționeze, să simtă, să miroasă, să asculte, să interpreteze ce vede, să folosească mâinile (nu neapărat ca să tasteze, ci să aibă îndeletniciri variate), să alerge. Măcar până la 2 ani, dar eu zic că s-ar putea și mai mult. Bun, copiii sunt digitalizați, dar ce nevoie au la 3 ani, la 4 ani de toate device-urile pe care le oferim? Am putea oferi desene animate când copilul a trecut de 2 ani și jumătate, 3, dar dacă ar fi cu părintele alături, este clar că ar fi mult mai agreabil și nu ar avea nevoie de atâtea lucruri. La fel, la grădiniță de ce ar folosi calculatorul când tot mai mult se discută, și este un adevăr, să folosești pixul este foarte important. Să-ți folosești mâna este foarte important. Aceea este o activitate foarte stereotipă, tu trebuie să faci lucruri diferite și trebuie să îți folosești mâna în moduri diverse. Deci am putea limita și acela e momentul în care putem noi limita. În continuare, după ce el ajunge la școală și poate acolo, în cercetare, în documentare, are nevoie de calculator, este în regulă. Dar eu personal chiar cred că înainte de 6, 7 ani ei nici nu ar avea nevoie cu adevărat de ecrane. Ar fi bine să limităm, fără să interzicem la vârste mai mari, tocmai pentru că ei sunt digitalizați, dar trebuie să înțelegem că asta vine și cu o explozie de informații pe care ei nu le pot gestiona și că undeva ar trebui să fie niște reguli. De exemplu, la școală, s-ar putea stabili regula: în oră sau cât sunt la școală, telefoanele stau într-un coș. Acasă, în intervalul cât mâncăm sau ne pregătim, telefoanele stau într-un coș. Acesta este idealul, depinde fiecare cum îl atinge, dar dacă ne propunem, ca grup, și copiii vor vedea același lucru, am putea progresa și nu cred că ar pierde absolut nimic. Ce au de învățat ei pe telefon și pe tablete nu fac nimic ultra deștept, din păcate. Au și această abilitate, dar, de fapt, este foarte, foarte multă pierdere de timp, din păcate. Ei sunt victime.

**Care sunt cele mai frecvente afecțiuni neurologice ale copiilor și care sunt semnele la care trebuie să fie atenți părinții?**

În principiu, o afecțiune care ar afecta joaca copilului, pentru că lui îi place să se joace. Dacă din cauza unui simptom nu se joacă cum trebuie, înseamnă că ar putea să fie ceva serios: că este ceva organic sau că e ceva sufletesc, dar, oricum, este ceva și trebuie să vorbesc cu un medic. Din punct de vedere neurologic, într-adevăr, durerile de cap pot să existe la copii și, sigur, vizavi de îngrijorare, pentru că și durerile de cap sunt de mai multe feluri, unele, majoritatea pot să fie obișnuite. Da, avem cap, ne mai doare, nu ar fi nicio problemă. Am o gripă, am o viroză, am o amigdalită, poate să mă doară capul. Poate, într-adevăr, să-mi afecteze și starea generală dar, totuși, să fie în context normal. Pot să mă aud cu medicul de familie și să întreb când să mă duc la spital. Parcă nu aș intra în detalii neapărat despre când anume să se îngrijoreze, dar mesajul ar fi: dacă este un semn sau simptom care întrerupe joaca copilului, care este activitatea cea mai importantă, atunci ar trebui să mă îngrijorez. Dacă el spune "mă doare capul" și pe urmă se duce din nou să se joace, sigur, am notat, ca părinte, chestia asta. Dacă s-a dus să se joace înseamnă că s-a dus să se joace. Verific cine se plânge prin casă că îl doare capul: bunica. Îi zic: "Bine, bunico, dar poate... mai rar". Eu? Și eu povestesc mai rar despre durerile mele de cap și asta nu înseamnă că nu sunt atent la copilul meu, doar că nu îi scot neapărat în evidență: "Te-a mai durut capul astăzi? Dar cum e?" Cu atât o să spună "da", o să îi accentuez simptomele. Și ori de câte ori totuși am o

neliniște, justificată, rezonabilă, pot să vorbesc cu medicul meu de familie sau cu medicul pediatru. Medicii sunt antrenați să asculte.

**La final, vă rugăm să ne prezentați un top cu cele mai importante trei măsuri pe care le poate lua un părinte pentru buna dezvoltare cognitivă a copilului!**

Sper să mă opresc la trei, m-am gândit la lucrul acesta și nu știu exact dacă voi reuși cu trei. 1: pentru că nu l-am acoperit deloc în punctele anterioare și e foarte important: să punem copiii în scaune de mașină! Să prevenim lucrurile rele care se pot întâmpla! Puneți-vă copiii în scaune de mașină! Un copil care este victima unui accident de mașină este foarte probabil că va avea și o leziune cerebrală, mai mică sau mai mare. Apoi, tot la punctul 1, la protecția pentru traumatisme: mă uit în casă să nu cadă ceva, tocmai pentru că am grijă, e un bibelou. E un sufletel, un trupușor și un creier. Și eu trebuie să am grijă de ele. Mă uit să nu cadă ceva peste el pentru că pe urmă, când lucrurile se întâmplă, pot să le repar, dar nu le mai repar complet. De ce n-aș vrea să previn? Am grijă să nu cadă televizorul, să nu am biblioteci nefixate, să nu am geamuri deschise, să supraveghez copiii, vizavi și de alte tragedii care au fost. Ei nu pot să se apere singuri, și nu vorbim doar de moarte, ci și de accidente care ar putea să nu ducă la moarte, dar să ducă la o situație care este foarte neplăcută. Să punem căști de protecție copiilor când merg pe biciclete sau pe trotinete, pe orice ar avea o viteză mai mare decât pot ei gestiona. Și să nu uităm că toate aceste lucruri, adică bicicleta, trotineta, au viteze mai mari față de cum aveau când eram noi mici. Cu cât este o bicicletă mai grozavă, cu atât mai mult casca ar trebui să fie pe capul copilului. Când o va purta copilul? Când îl va vedea și pe părintele lui că o poartă. E important. La schi nu mai vorbim, la patinaj...Să îl învățăm și să cadă, să pună mâinile, să se antreneze. Nu se poate să nu cadă niciodată. Cade, dar trebuie să fie învățat. Al doilea lucru este: scoateți copiii afară! Să facă sport, să se joace cu alți copii, să alerge, să se oprească, să își folosească mâinile, să stea un pic la soare. Aceasta ar fi a doua măsură pentru o dezvoltare cognitivă bună a copilului. A treia, revenim fiind foarte importantă: nu puneți copiii la televizor, media. Dar dacă respectăm al doilea punct, practic nici nu va mai fi atât de mult timp pentru al treilea. Copiii au nevoie să alerge. Îi scot afară și atunci va fi mai scurt timpul pentru expunere la media. Acestea trei sunt cele mai importante. Adaug consumul de alcool la părinți înainte de concepție și în timpul sarcinii la mamă, în special. E mai important decât credem și, la fel, face parte din măsurile simple de prevenție. Acidul folic pe care să îl iau înainte și să am grijă de lucrul acesta, Vitamina D pe care să o dau copilului după naștere în mod susținut.

**Doamna doctor, vă mulțumim pentru informațiile pe care ni le-ați oferit și sperăm că vom reuși, cu ajutorul lor, să ne sprijinim copiii să se dezvolte cognitiv la maxima lor capacitate. Să nu uităm că o serie de aspecte legate de dezvoltarea lor cognitivă țin de noi, părinții, și că obiceiurile sănătoase și stilul de viață sănătos se formează încă din copilărie. Să avem cu toții copii sănătoși și inteligenți!**

Așa să fie! Și fericiți!

**Așa să fie! O zi frumoasă!**