

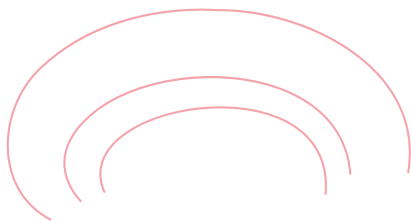
DE LA NOU-NĂSCUT LA EXPLORATOR

Un An Plin de Magie,
Învățare și Adaptare



Parenting cu Dragoste

Ce vei găsi în acest ghid?



- 1 Primele Zile Acasă – Un nou început
- 2 Somnul – Între așteptări și realitate
- 3 Hrănirea cu iubire - alăptare, lapte praf și tot ce e între
- 4 Legătura invizibilă – Atașamentul în primul an de viață
- 5 Dezvoltarea bebelușului – Lună cu lună
- 6 Mami, și tu contezi
- 7 Exploratorul din fața ta – Ce urmează

Încheiere: Un An de iubire și Schimbare



Introducere

Dragă mamă,

Bine ai venit în această aventură minunată, plină de emoții, descoperiri, provocări și iubire — primul an din viața bebelușului tău.

Un an care pare să treacă într-o secundă, dar care lasă urme adânci în inima ta și în sufletul micuțului tău explorator.

Am scris această carte din dorința de a-ți fi alături, nu ca expert, nu ca specialist, ci ca o mamă care a trecut prin întrebări, nopți nedormite, îndoieli, dar și prin clipe de neuitat, zâmbete și primele „mamamam”.

Primul meu copil, Tudor, mi-a deschis ochii spre o lume complet nouă.



Cu el am învățat ce înseamnă să mă pierd și să mă regăsesc, ce înseamnă să trăiesc prezentul cu tot ce aduce el.

M-a învățat răbdarea, renunțarea la perfecțiune și bucuria în cele mai mici detalii.

Fiecare capitol este gândit să te însoțească lună de lună, etapă cu etapă, să-ți aducă informații utile, încurajare și, mai ales, încredere că faci o treabă extraordinară. Pentru că o faci.

Nu vei găsi aici rețete perfecte sau reguli bătute în cuie. Vei găsi sprijin, normalizare, perspective blânde și o invitație sinceră să-ți asculți instinctul, să-ți urmezi inima și să-ți cunoști copilul.



Acest eBook este pentru tine.

Pentru diminețile în care simți că nu mai poți.

Pentru nopțile în care adormi cu bebelușul în
brațe și simți că ești întreagă.

Pentru toate momentele în care te întrebi:
„Oare fac bine?” — răspunsul e: da, faci. Și
nu ești singură.

Să începem, pas cu pas, această călătorie
magică: de la nou-născut la explorator.

**Cu drag,
Maria**



Capitolul 1. Primele zile acasă – un nou început

Bine ai venit acasă, micule suflet!

Indiferent dacă ai născut natural sau prin cezariană, dacă ai avut parte de o naștere ușoară sau de una mai provocatoare, momentul în care pășești în casă cu bebelușul în brațe e unul care îți schimbă viața pentru totdeauna.

E liniște, e teamă, e bucurie, e haos... toate laolaltă.

Primele zile acasă sunt un amestec de magie și oboseală, de extaz și confuzie. **Este începutul unui nou univers — în care totul e necunoscut, dar profund intim.**



Ce simți tu, ce simte el.

Tu ești obosită, poate epuizată, hormonală și copleșită. Simți că totul e pe umerii tăi și că nimeni nu te-a pregătit pentru asta cu adevărat. E normal.

Bebelușul tău, la rândul lui, abia a ieșit din mediul perfect și protejat al uterului. Lumea e rece, luminoasă, plină de sunete. Dar are cateva lucruri care îl liniștesc: vocea ta, brațele tale, mirosul tău.

Legătura dintre voi se construiește clipă cu clipă, în fiecare privire, fiecare atingere, fiecare răspuns la nevoile lui.

Piele pe piele și magia începutului.

Una dintre cele mai simple, dar puternice forme de conectare este contactul piele pe piele.



Ține-l pe pieptul tău, lasă-l să-ți audă inima, așa cum o auzea în burtică. Acest gest reglează temperatura, respirația, bătaile inimii — și întărește legătura dintre voi. **E mai mult decât un obicei frumos. E biologie pură.**

Ai voie să nu le știi pe toate.

Primele zile aduc o mulțime de întrebări: „Mănâncă suficient?”, „Doarme prea mult?”, „De ce plânge?”, „Fac ceva greșit?” Toate mamele le au. Toate. Nu e nimic în neregulă cu tine dacă te simți coplesită.

Nu trebuie să știi tot. Nu trebuie să faci tot. Ai voie să ceri ajutor, să spui că îți e greu, să plângi și apoi să zâmbești din nou. Ai voie să fii om.

Ai grijă de tine, ca să ai grijă de el.

Știu că totul gravitează în jurul bebelușului, dar nu uita de tine. Dormi când poți. Mănâncă. Acceptă ajutorul.



Capitolul 2. Somnul – între așteptări și realitate

“Doarme bine?” – întrebarea preferată a tuturor

Poate că ai auzit deja această întrebare de zeci de ori. Și poate că ai simțit un nod în gât de fiecare dată când ai răspuns: „Nu prea...” sau „Se trezește des.”



E în regulă. Nu e nimic în neregulă nici cu tine, nici cu bebelușul tău.

Somnul bebelușilor este diferit de somnul adulților. Nu e liniar, nu e previzibil și, de cele mai multe ori, nu respectă deloc planurile părinților obosiți. **Adevărul este că în primul an de viață, somnul este un proces în continuă formare.**



Cum arată somnul unui nou-născut.

În primele săptămâni, bebelușii dorm mult – uneori **până la 16-18 ore pe zi, dar în reprize scurte, deseori de 2-3 ore.** Nu fac diferența între zi și noapte, iar ritmul lor circadian nu este încă format.

Este perfect normal ca un nou-născut să se trezească frecvent pentru a mânca, pentru a fi liniștit sau pur și simplu pentru că are nevoie de tine.

Nu este un semn că face ceva „greșit”. Este un semn că are nevoie de tine.

Rutine blânde, nu reguli stricte

În loc să cauți „rețete” pentru somn, îți propun să creezi ritualuri blânde care să îl ajute pe cel mic să se simtă în siguranță:



{ O băiță relaxantă seara
Lumină difuză și liniște în cameră
{ O voce caldă care cântă sau povestește
Contact piele pe piele sau o îmbrățișare
prelungită

Aceste mici gesturi vor deveni repere de siguranță. Nu trebuie să forțezi. Lasă totul să curgă natural.

Somnul în brațe, în pat, în wrap – toate sunt firești.

Bebelușii adorm cel mai ușor acolo unde se simt cel mai bine: în brațele tale. Poate vei avea momente în care te întrebi dacă „îl înveți prost”. Nu, nu îl răsfeți. Îl reglezi. Îi oferi ceea ce are nevoie ca să crească sigur, liniștit și conectat.

Fie că alegi co-sleeping, pătuț separat sau purtatul în wrap, alege ce funcționează pentru voi. **Fără vină. Fără comparații.**



Și tu ai nevoie de somn

Este greu să fii calmă și răbdătoare când ai dormit 3 ore pe noapte. Este greu să zâmbești când corpul îți tremură de oboseală. Și e perfect normal.

Ai voie să spui: „*Nu mai pot*”. Ai voie să te odihnești, să ceri ajutor, să pui limite.

Nu e egoism. E supraviețuire. E dragoste pentru tine și, implicit, pentru copilul tău.

Reține: somnul nu este o bătălie de câștigat, ci un proces de susținut. Cu răbdare, cu blândețe și cu multă iubire.



Capitolul 3. Hrănirea cu iubire – alăptare, lapte praf și tot ce e între

Hrănirea nu e doar despre mâncare. E despre relație.

În primele luni de viață, hrănirea este unul dintre cele mai frecvente momente de conectare dintre tine și bebeluș.

Fie că alegi să alăptezi, să folosești lapte praf sau să le combini, aceste momente nu înseamnă doar hrană.

Ele înseamnă prezență, atingere, dragoste. Înseamnă un bebeluș liniștit și o mamă care face tot ce poate, în cel mai bun mod posibil.



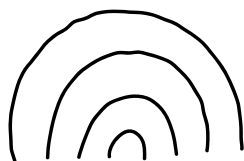
Alăptarea: naturală, dar nu întotdeauna ușoară.

Alăptarea este un gest profund natural, dar asta nu înseamnă că vine întotdeauna ușor. Uneori doare.

Alteori pare că nu merge. Poți avea ragade, angorjări, nesiguranță, neliniște. Sau poate totul curge lin și firesc de la început.

Toate variantele sunt normale.

 **Dacă ai ales să alăptezi, caută sprijin de la un consultant în lactație, de la alte mame sau de la persoane care te încurajează fără să te judece. Informația corectă și empatia fac minuni.**



Laptele praf: nu e un eșec, e o alegere.

Sunt mame care aleg formula din start. Sau mame care trec la lapte praf după o perioadă de alăptare. Sau care combină cele două variante. Indiferent de motiv, toate aceste decizii sunt valabile și respectabile.

Hrănirea cu lapte praf nu înseamnă mai puțină iubire. Nu înseamnă că nu ești suficientă. Înseamnă că îți hrănești copilul cum poți, cu grijă.

Hrănirea cu dragoste este ceea ce contează cel mai mult.

Ore, cantități, programe? Urmează-i ritmul

Poate te întrebi cât ar trebui să mănânce. Cât de des. Dacă mănâncă „destul”. Adevărul e că fiecare bebeluș e unic. **Cei alăptați cer des și neregulat, pentru că laptele matern se digeră rapid. Cei hrăniți cu lapte praf pot avea un ritm mai previzibil.**



Cel mai bun semn că totul e în regulă? Un copil care udă scutece, ia în greutate și pare mulțumit după masă.

 **Nu te învinovăți dacă alăptarea nu merge ca în cărți. Și nu te lăuda cu greutatea luată dacă nu vine cu echilibru pentru amândoi. E un dans în doi, nu o formulă matematică.**

Hrănirea este mai mult decât nutriție.

E privirea în ochii tăi.

E mângâierea pe frunte.

E respirația care se reglează.

E sentimentul acela că „sunt în siguranță, mama mea e aici”.

Indiferent de biberon sau sân, indiferent de poziție sau durată, dacă e cu iubire, e perfect.



Capitolul 4. Legătura invizibilă – atașamentul în primul an de viață

**IUBIREA NU SE VEDE MEREU, DAR SE
SIMTE.**

Atașamentul nu se formează într-un singur moment, ci în fiecare clipă în care răspunzi copilului tău.

Este acea legătură profundă, invizibilă, dar puternică, care se țese între voi prin atingeri, priviri, răspunsuri și prezență.

Este ceea ce îl va face pe copilul tău să se simtă în siguranță în lume – și ceea ce îl va învăța că e iubit, valoros și auzit.

Cum se creează atașamentul?

Nu este nevoie de perfecțiune. Nu este nevoie de un program strict, de un stil de parenting impecabil sau de jucării sofisticate.



Se creează atunci când:

Îl iei în brațe când plânge

Îi zâmbești înapoi când te caută cu ochii

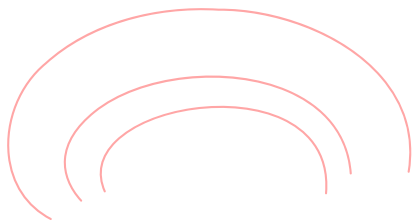
Îl porți cu tine prin casă, vorbindu-i

Îți ceri iertare când greșești

Îl asculți cu răbdare, chiar și când nu știi ce vrea

Aceste gesturi mici, repetate zi după zi, construiesc fundația unui atașament securizant.

Tu ești casa lui.



Pentru un bebeluș, mama este tot universul. Mirosul tău, pielea ta, vocea ta – sunt reperele lui.

Tu ești refugiul, echilibrul, locul de unde pleacă și unde se întoarce mereu.



Atașamentul nu înseamnă să-l protejezi de tot. Înseamnă să fii acolo când are nevoie. Să-i arăți că lumea e sigură, pentru că tu ești acolo.

Poți construi atașament chiar și în zilele grele.

Sunt momente în care nu mai poți. În care ești epuizată, nervoasă sau pur și simplu ai nevoie de o pauză. Și e normal.

Atașamentul nu înseamnă să nu greșești niciodată. **Înseamnă să revii mereu la relație. Să reparați. Să spui:** *„Îmi pare rău că am ridicat tonul.”* Sau doar să-l iei în brațe și să rămâi acolo, tăcută.

Relația voastră nu se rupe dintr-un gest. Se întărește cu fiecare reconectare.



Atașamentul și ceilalți adulți importanți.

Deși mama este figura centrală în primele luni, bebelușul își poate forma atașamente sănătoase și cu ceilalți adulți din viața lui: tatăl, bunicii, un îngrijitor blând.

Ceea ce contează este ca aceste relații să fie predictibile, sensibile și constante.

Iubirea nu se împarte. Se multiplică.

Un copil cu un atașament sigur este un copil care va deveni, mai târziu, un adult capabil să iubească, să aibă încredere și să se simtă valoros. Iar totul începe cu tine, acolo, în liniștea unei camere, cu inima deschisă.



Capitolul 5. Dezvoltarea bebelușului – lună cu lună

Fiecare copil crește în ritmul lui. Unii stau în funduleț mai devreme, alții spun primul cuvânt mai târziu. Dezvoltarea nu este o cursă și nici o linie dreaptă. Este o călătorie unică, cu urcușuri, pauze și salturi uimitoare.

Primele 4 luni – Timpul conectării

- **Fizic:** bebelușul învață să-și controleze treptat mișcările capului și începe să-și ridice pieptul în poziție culcat pe burtică.
- **Motor:** poate urmări cu privirea un obiect, își duce mânuțele la gură, începe să apuce instinctiv.
- **Emoțional:** recunoaște vocea mamei, caută contact vizual și se calmează la atingerea ta.





4-6 luni – Exploratorul începe să prindă contur

- **Fizic:** se rostogolește, începe să stea sprijinit pe coate sau palme.
- **Motor:** prinde obiecte cu ambele mâini, duce lucruri la gură, se întinde după jucării.
- **Emoțional:** râde în hohote, recunoaște fețe familiare, se bucură de interacțiune.

📌 **Când să te îngrijezi:** dacă nu susține deloc capul până la 4 luni sau pare foarte moale sau, dimpotrivă, rigid. Medicul pediatru poate evalua tonusul muscular.





6-9 luni – Mobilitate, curiozitate și primele frustrări

- **Fizic:** stă în fund nesuținut, se rostogolește cu ușurință, poate începe târâtul sau mersul de-a bușilea.
- **Motor:** apucă obiecte cu precizie, lovește jucării una de alta, explorează cu gura.
- **Emoțional:** se atașează puternic de mamă, poate manifesta anxietate de separare, reacționează la nume și sunete familiare.

📌 **Ce să știi:** Nu toți copiii merg de-a bușilea! Unii sar această etapă și trec direct la ridicat în picioare.





9-12 luni – Salturi mari spre independență

- **Fizic:** se ridică sprijinit, poate face pași cu ajutor sau chiar singur.
- **Motor:** apucă obiecte mici cu degetul mare și arătător (prindere în pensetă), mută obiecte dintr-o mână în alta.
- **Emoțional:** imită gesturi, arată cu degetul, începe să înțeleagă reguli simple.

📌 **Când să te îngrijezi:** dacă nu stă deloc în fund sau nu are nicio formă de mișcare (târât, rotit, împins în patru labe) până la 10 luni. Dacă pare complet neatent la sunete sau nu face deloc contact vizual.



Ce se întâmplă în spate: dezvoltarea creierului.

În primul an, creierul copilului tău se dezvoltă cu o viteză amețitoare.

Milioane de conexiuni neuronale se formează prin experiențele zilnice – vocea ta, atingerea ta, joaca, zâmbetul, răbdarea. Ai mai multă putere decât crezi!



La finalul acestui prim an, vei privi în urmă și vei realiza: am crescut împreună. Eu și el. Eu și ea.

Cu răbdare, joacă și atâtea momente care nu se văd în statistici, dar se simt în suflet.



Capitolul 6. Mami, și tu contezi

Despre identitate, epuizare, echilibru și nevoia de sprijin.

Într-un univers nou, în care fiecare clipă e despre bebeluș – hrănit, schimbat, adormit, mângâiat – este atât de ușor să te pierzi pe tine.

Să te transformi în „mami” și să uiți că tu, femeia care a devenit mamă, ai și alte nevoi: de somn, de liniște, de sens, de libertate. De a fi văzută.



Și tocmai de asta, e esențial să-ți amintești: mami, și tu contezi!



Cine sunt eu acum?

Nașterea unui copil este, fără îndoială, nașterea unei mame.

Dar este și o transformare profundă, o metamorfoză uneori dureroasă.

Poate te uiți în oglindă și nu te mai recunoști.
Poate îți este dor de viața ta de dinainte, de cine erai, de ceea ce făceai.
Poate simți vină că simți dorul ăsta.

Și e normal. Nu înseamnă că nu îți iubești copilul. Înseamnă doar că și tu ești om.



Și tocmai de asta, e esențial să-ți amintești: mami, și tu contezi!



Epuizarea mamei – o realitate ignorată.

Primul an este solicitant. Zilele sunt intense, nopțile sunt fragmentate.

Corpul tău încă se reface, hormonii se stabilizează greu, iar tu funcționezi din instinct și dragoste.

Dar nu poți turna dintr-un pahar gol.

 E ok să spui: *am nevoie de ajutor.*

E ok să spui: *sunt obosită.*

E ok să spui: *azi am nevoie să nu fiu doar „mami”.*



Și tocmai de asta, e esențial să-ți amintești: mami, și tu contezi!



Timp pentru tine – nu e un moft, e o necesitate.

Nu înseamnă că vrei să fugi. Înseamnă că ai nevoie să te regăsești. Chiar și 10 minute de singurătate.

Un duș fără grabă.

O cafea caldă.

Să scrii într-un jurnal.

Să ieși la o plimbare fără cărucior.

Să faci ceva care îți aduce bucurie pentru tine, nu pentru ceilalți.

Copilul tău are nevoie de o mamă conectată cu el – dar și cu ea însăși.



Și tocmai de asta, e esențial să-ți amintești: mami, și tu contezi!



Cine te sprijină?

Sprijinul nu vine doar de la familie, ci și din comunitate. Un grup de mame, o prietenă care ascultă fără să judece, o doula, un terapeut.

Ai dreptul să ceri ajutor

Să nu te izolezi

Să nu te rușinezi că nu „le faci pe toate”.

Ai voie să spui: „Am nevoie de o oră pentru mine.”

Ai voie să-ți păstrezi pasiunile.

Ai voie să nu fii disponibilă tot timpul.



Pentru că...o mamă care se simte ascultată, validată și susținută va oferi acea siguranță copilului ei.



Un gând pentru tine, mama care citește.

Poate ești în pijamale de dimineață. Poate nu ai dormit noaptea trecută. Poate ai plâns azi și nu ai apucat să spui nimănui. Poate te simți singură, epuizată, invizibilă.

Dar eu îți spun:

**TE VĂD.
ESTI SUFICIENTĂ.
ESTI MINUNATĂ.
CONTEZI.**



Capitolul 7. Exploratorul din fața ta – Ce urmează

Primul an a trecut în mare viteză și acum, în fața ta, se află un mic explorator.

Bebelușul care te privea cu ochi curioși, începând să apuce jucării, se transformă într-un copil care vrea să meargă, să vorbească, să învețe totul despre lume.

Abilitățile motorii se rafinează, iar mintea lui se dezvoltă rapid. Acum începe adevărata aventură – nu doar pentru copil, ci și pentru tine.

De la pași mici la pași mari.

Când bebelușul tău face primii pași, lumea ta se schimbă din nou. Totul devine o oportunitate pentru explorare.



Începi să vezi camera sau apartamentul în care locuiți ca pe un loc de joacă vast, cu multe locuri de explorat.

Poate îți dai seama că trebuie să îți reorganizezi casa, să creezi un mediu sigur pentru un mic omuleț care va încerca să atingă tot ce găsește.

Aceasta este și perioada în care începe să manifeste mai multă independență. Începe să meargă singur prin casă, chiar dacă mai e nevoie de sprijin.

Poate vrea să își aleagă hainele sau să mănânce singur, chiar dacă nu totul ajunge în gură.



Primii pași și primele cuvinte.

La aproximativ 12 luni, majoritatea copiilor fac primii pași, iar mulți încep să spună primele cuvinte.

Poate fi „mama”, „tata” sau chiar o formă adorabilă de „nu”.

Este uimitor cum un simplu cuvânt poate transforma dinamica relației voastre. Din acest moment, vei vedea cum comunicarea se transformă: cuvintele devin arme magice, iar copilul își va exprima tot mai mult dorințele și nevoile.

Comunicare și expresia emoțiilor.

În acest an, copilul începe să-și exprime mai clar emoțiile: fericirea, frustrarea, furia și chiar gelozia. Va învăța să spună „nu” și va manifesta dorința de autonomie.



Aceste momente pot fi dificile pentru părinți, dar sunt semne clare ale unei dezvoltări emoționale sănătoase.

Așadar, fii pregătită pentru mai multe tantrumuri, dar nu te speria.

Este perfect normal ca un copil de 12-18 luni să se confrunte cu frustrări atunci când nu poate să obțină ceea ce vrea sau când se simte copleșit de sentimente.

Cum să te pregătești pentru următoarele luni.

Acum că bebelușul tău devine un mic explorator, e esențial să creezi un mediu care să-l sprijine și să-l ajute să învețe în siguranță.

Începe să îl încurajezi să devină mai autonom, dar ține cont de faptul că va avea nevoie în continuare de sprijinul tău emoțional.



Este esențial să fii răbdătoare și să înțelegi că fiecare pas în dezvoltarea lui vine cu provocări.

S-ar putea să nu mai ai aceleași momente de „liniște absolută” pe care le aveai când bebelușul dormea sau stătea cuminte în brațele tale, dar asta înseamnă că începe să își cunoască propria identitate.

Fiecare mică reușită a copilului tău va adăuga un nou capitol în povestea voastră. Fiecare „prim pas” al copilului tău va deveni pentru tine o mare realizare.

Așa că bucură-te de acest timp – de la pașii timizi la călătoriile mari în lumea din jur!



Ce urmează?

În următoarele luni, va începe să învețe despre reguli și limite, va explora emoții și va începe să învețe să comunice mai eficient. Aceste provocări vor veni împreună cu râsete și momente magice.

Rămâi calmă și deschisă, și continuă să îți sprijini copilul cu iubire și răbdare. Împreună, veți traversa cu succes fiecare etapă.

Exploratorul din fața ta este acum un mic omuleț curajos, pregătit să înfrunte lumea.

Și, alături de el, tu vei învăța să navighezi prin noile provocări, să descoperi fiecare pas al călătoriei și să-i fii ghidul perfect.



UN AN DE IUBIRE ȘI SCHIMBARE

Un an – un an care a zburat parcă în clipita unui ochi. Este greu de crezut că acea mică ființă fragilă, care îți stătea în brațe în primele zile, a ajuns să fie acum un mic explorator plin de curiozitate și dorință de a învăța.

Poate că nu ți-ai dat seama când s-au petrecut toate aceste schimbări, dar fiecare zi te-a transformat și pe tine, ca mamă.

În acest prim an de viață, tu și copilul tău ați învățat să vă adaptați unul la altul. Ai descoperit o iubire mai profundă decât ai fi crezut vreodată că este posibil.

Ai învățat cum să îți regăsești echilibrul, să oferi iubire necondiționată, dar și să îți acorzi ție aceeași atenție.





Ai învățat ce înseamnă să fii răbdătoare, dar și cum să îți setezi limite.

Ai trăit bucuria fiecărui zâmbet, fiecare cuvânt rostit, fiecare pas făcut.

Ai simțit cum inima ți se umple de dragoste de fiecare dată când ochii bebelușului tău s-au întâlnit cu ai tăi, cu acea privire curioasă și iubitoare.

Acest prim an a fost, fără îndoială, un an de iubire și schimbare.

Ai învățat să te adaptezi, să te reinventezi și, mai important, să îți iubești copilul așa cum este el – cu toate etapele, momentele de confuzie, dar și cu toate reușitele lui.



MESAJ PENTRU MĂMICI



Dragă mamă, știu că drumul tău nu a fost întotdeauna ușor.

În fiecare zi ai avut de înfruntat provocări, poate oboseala te-a copleșit uneori, iar momentele de îndoială au fost la ordinea zilei. Dar vreau să îți reamintesc un lucru important: **tu ești suficientă.**

Fiecare zi în care îți pui toată iubirea, atenția și energia în îngrijirea copilului tău este o zi în care crești și înveți împreună cu el.

Nu există un mod perfect de a fi mamă, iar tu faci o treabă minunată, chiar și atunci când nu te simți așa.



În aceste momente de fragilitate, amintește-ți că iubirea ta este cea mai puternică resursă pe care o poți oferi copilului tău.

Nu trebuie să ai toate răspunsurile, nu trebuie să fii perfectă.

Îi ofer iubirea ta, răbdarea și sprijinul tău constant și acesta este tot ce contează.

Așadar, încurajează-te pe tine, continuă să crezi în tine și în legătura profundă pe care o ai cu micuțul tău.



Ești o mamă extraordinară, iar copilul tău va crește cu un exemplu minunat de iubire, perseverență și compasiune.

Amintește-ți că nu ești singură în această călătorie. Fiecare mamă are momentele ei de incertitudine, dar suntem toate unite în iubirea pe care o oferim copiilor noștri.



Fii blândă cu tine însăși și dă-ți voie să trăiești fiecare zi cu iubire, încredere și recunoștință.

Comunitatea “Parenting cu Dragoste”

Dacă ai găsit inspirație în acest ghid și dacă simți că împărtășim aceleași valori și dorința de a crește copii fericiți, sănătoși și iubiți, te invit cu drag să te alături comunității „Parenting cu Dragoste”.

Este un loc sigur și cald, unde ne susținem reciproc, împărtășim experiențe, sfaturi și, mai ales, iubire.

Fie că ești la începutul călătoriei de mamă sau ai deja câțiva ani de experiență, vei găsi aici un spațiu plin de înțelegere și sprijin.



În cadrul comunității, poți discuta despre provocările zilnice ale părinților, cum să îți îmbunătățești relația cu copilul, ce soluții ai găsit pentru diferitele momente de criză sau pur și simplu să împărtășești momentele frumoase ale călătoriei tale.

 **Alătură-te grupului de pe Facebook** și fii parte dintr-o comunitate de părinți care își doresc să crească copii cu dragoste, răbdare și empatie!
Te aștept!

Maria

