

GU.GU

GODINA V, BROJ 11
PROLEĆE 2024
IZLAZI TROMESEČNO
BESPLATAN PRIMERAK



**ALERGIJSKI
RINITIS**

**DECA I
TEHNOLOGIJE**

BADEM - PLOD KOJI KOŽA VOLI

**SREĆE I LJUBAVI
NIKAD NIJE MNOGO**

PRIČA IZ ŽIVOTA MAJKE DEVETORO DECE

**DEXYCO
BABY PARK**

SUPLEMENTACIJA U TRUDNOĆI – VITAMIN D

Nedostatak vitamina D izazva bolesti kostiju, kao što je rahitis kod dece i osteoporoza kod odraslih.

BEBA STIŽE - PRILAGODITE SVOJ KUĆNI BUDŽET

Pristizanje novog člana podrazumeva različite promene na organizacionom i finansijskom planu.

VOLJENE BEBE SU SREĆNE BEBE

Pružajući detetu ljubav, na neki način obogaćujete i svoj sopstveni život i dajete mu smisao.



MAM
40 years
expertise

Pogledaj!
Zabavljam se
dok perem
zube.

SA
SIGURNOSNIM
ŠTITOM

MAM beli zubići: nikada nije rano za razvijanje dobrih navika zdravog osmeha

Razvijanje dobrih navika oralne higijene je ključno za zdrav život. MAM-ov zabavni i funkcionalni asortiman za oralnu higijenu pruža sve što je potrebno vašoj bebi za podršku zdravom razvoju zuba i desni - čak i pre nego što se pojavi prvi zub. Mekani **MAM Oralni Zeka** nežno čisti bebina usta i razvija dobre navike oralne higijene. Kada se pojave prvi zubići, vreme je za **MAM Trening četkicu**, koju beba uz pomoć roditelja koristi i polako stiče zdrave navike. Kako beba raste, naša **Mam četkica** bezbedno podržava razvoj samostalnih veština pranja zuba. Posetite <https://www.babypark.rs/> da biste saznali više o našem asortimanu za oralnu higijenu!



RAZVIJENO U SARADNJI S MEDICINSKIM STRUČNJACIMA



Timski rad s medicinskim stručnjacima za maksimalnu sigurnost. Tek nakon odobrenja medicinskih stručnjaka, MAM inovacija je spremna za bebin život.



Bez BPA/BPS: Svi MAM proizvodi su napravljeni od materijala koji ne sadrže BPA i BPS.

MAM proizvode možete pronaći u



i bolje snabdevenim apotekama

SA D R Z Ž ZA

04 SUPLEMENTACIJA U TRUDNOĆI
06 REČ STRUČNJAKA

08 GU-GU
09 IZLOG

10 „I TAKO DAN ZA DANOM, PRED...
11 REČ STRUČNJAKA



12 ATOPIJSKI DERMATITIS
13 REČ STRUČNJAKA

14 USPOMENE KOJE OSTAJU DOVEKA
17 REČ STRUČNJAKA

18 BADEM - PLOD KOJI KOŽA VOLI
19 REČ STRUČNJAKA

20 SREĆE I LJUBAVI NIKAD NIJE MNOGO
22 INTERVJU



24 KOŠARKA
25 REČ STRUČNJAKA

26 BEG U PRIRODU VODENIM PUTEM
27 REČ STRUČNJAKA

28 INTERESANTNE ČINJENICE
DA LI STE ZNALI

30 BRENDOVI KAO RAZDRAGANA I
32 SREĆNA PORODICA
INTERVJU

33 ALERGIJSKI RINITIS
34 REČ STRUČNJAKA

36 BEBA STIŽE – PRILAGODITE SVOJ
37 KUĆNI BUDŽET NA VREME
MAME I BEBE

38 NIJE PITANJE DA LI, VEĆ KADA
39 DETETU DATI TELEFON
REČ STRUČNJAKA



40 VOLJENE BEBE SU SREĆNE BEBE
42 BEBIN SVET

44 VARIČELE
45 REČ STRUČNJAKA

46 ORAŠASTI PLODOVI U ISHRANI DECE
47 REČ STRUČNJAKA

46 SEZONA JE CRVENOG VOĆA
47 REČ STRUČNJAKA

SUPLEMENTACIJA U TRUDNOĆI – VITAMIN D

Nakon „Dragi, trudna sam!“ počinju brojne brige i nedoumice. Jedna od njih je i suplementacija vitaminima, mineralima i probioticima. Nijedno drugo razdoblje života nije toliko ispunjeno telesnim i emocionalnim promjenama kao trudnoća. Vaše opšte dobro stanje olakšaće vam ne samo trudnoću, već i porođaj.

VITAMIN D U ZIMSKOM PERIODU – 7 SIMPTOMA DEFICITA VITAMINA D

S obzirom na to da se vitamin D stvara u koži nakon izlaganja sunčevoj svetlosti, zimi postoji poseban rizik od njegovog deficita. Kreme za sunčanje, tamnija pigmentacija kože, pokrivenost delova tela odećom i manjak dnevnog svetla tokom zime umanjuju sposobnost kože da proizvodi vitamin D.

VITAMIN D I ZDRAVSTVENI BENEFITI

Prvobitno se verovalo da je vitamin D odgovoran samo za zdravlje kostiju. Brojne studije su dokazale da njegov nedostatak izazva bolesti kostiju, kao što je rahitis kod dece i osteoporoza kod odraslih.

Kasnije su međutim otkrivene i nove važne uloge vitamina D, kao što je na primer ona u održavanju zdravlja gastrointestinalnog trakta. Vitamin D povećava brojnost i raznolikost mikroba koji žive u crevima. Na taj način pozitivno utiče i na imuni odgovor organizma. Uticaj vitamina D na imuni sistem se poslednjih godina ispituje. Postoje mnogobrojne studije o pozitivnom uticaju ovog vitamina, kako kod autoimunih bolesti, tako i kod akutnih respiratornih infekcija.

Vitamin D takode ima pozitivan uticaj na srčani mišić i sprečavanje nastanka ateroskleroze. Održava arterije fleksibilnim, što pomaže u kontroli visokog krvnog pritiska. Ove činjenice dokazane su kroz opsežnu desetogodišnju studiju koja je pratila navike skoro 50.000 zdravih muškaraca.



Vitamin D može povoljno uticati na raspoloženje i smanjiti napetost, što je dokazala studija iz 2020. godine sprovedena na 7.500 ispitanika.

Deficit vitamina D se često sreće kod trudnica i žena koje doje, a naročito kod žena na restriktivnom režimu ishrane kao što je veganski način ishrane, kao i u zimskom periodu.

ŠTA UTIČE NA NIVO VITAMINA D U ORGANIZMU?

Postoji nekoliko faktora koji utiču na nivo vitamina D, a takođe je moguće izdvojiti i populacione grupe koje su u većem riziku.

- **Starost:** u prvih godinu dana života suplementacija vitaminom D je obavezna, kao i kasnije tokom zimskih meseci. Starija populacija je pod većim rizikom od nedostatka vitamina D, jer ga koža više ne proizvodi tako efikasno.
- **Težina:** masno tkivo smanjuje apsorpciju vitamina D u krvotok, tako da prekomerna težina i gojaznost povećavaju rizik od nedostatka vitamina D.
- **Hronična stanja:** pacijenti koji boluju od celijakije, bolesti bubrega, bolesti jetre, zatim Kronove bolesti ili osteoporoze, često imaju niži nivo vitamina D.
- **Lekovi:** neki lekovi mogu uticati na nivo apsorpcije vitamina D u telu.
- **Boja kože:** Ljudi s tamnijim pigmentom kože imaju manju sposobnost da iskoriste sunčeve zrake za proizvodnju vitamina D, te ih to dovodi u veći rizik od nedostatka istog.
- **Način života:** Po najnovijim istraživanjima, čak i osobe koje žive u mediteranskim zemljama u riziku su od deficita vitamina D zbog savremenog načina života. Ljudi sve manje vremena provode na suncu, što je veliki problem, posebno među dečjom populacijom. Imajući sve ovo u vidu, pravilo da se suplementacija vitaminom D preporučuje samo u zimskim mesecima postaje sve manje primenjivo.

SIMPTOMI DEFICITA VITAMINA D

Simptomi nedostatka vitamina D su prilično nespecifični i raznoliki, a mogu uključivati:

- umor
- bol ili slabost u kostima ili mišićima
- češće infekcije
- gubitak kose
- promene raspoloženja
- rane koje sporo zarastaju nakon operacije, infekcije ili povrede
- češće prelome

DNEVNE POTREBE ZA VITAMINOM D

Dnevne potrebe za vitaminom D zavise od starosti i zdravstvenog stanja. Preporučene količine vitamina D u ishrani su sledeće:

- bebe (0-12 meseci): 10 mcg (400 i. j.) dnevno
- prevremeno rodene bebe tokom prve godine života: od druge nedelje 20 mcg (800 i. j.) dnevno
- deca i tinejdžeri: 15 mcg (600 i. j.)
- odrasli od 18 do 70 godina: 15 mcg (600 i. j.)
- trudnice ili dojilje: 15 mcg (600 i. j.)

KOJA HRANA SADRŽI VITAMIN D

Hrana koja prirodno sadrži vitamin D: masna riba, mlečni proizvodi, žumance i neke pečurke. Tu je i hrana koja može biti obogaćena vitaminom D, poput mleka i žitarica.

NAJBOLJI IZVORI SU:

Losos 100 g – 16.7 mcg (610 i. j.)
Šolja mleka 250 ml – 3.3 mcg (127 i. j.)
Bukovače 100 g – 0.7 mcg (29 i. j.)
Jedno jajce – 1.1 mcg (44 i. j.)
Teleća džigerica 100 g – 1.4 mcg (52 i. j.)
Izvori vitamina D2 su biljnog porekla, a najviše

ga ima u pečurkama i kvascu, dok vitamin D3 dobijamo iz životinjskih izvora, kao što su masna riba, jetra i jaja.

Nekada je dovoljnu dnevnu dozu vitamina D teško dobiti samo putem hrane odnosno putem kože. Zato uz konsultaciju s lekarom treba da razmotrite i uzimanje suplementacije vitaminom D tokom jeseni i zime.

Porodica vitamina D uključuje pet molekula, od kojih su dva najvažnija – vitamini D2 i D3, koji su poznati i kao ergokalciferol i holekalciferol. Iako obe ove vrste vitamina D doprinose našem zdravlju, razlikuju se po načinu na koji ih unosimo u organizam. I D2 i D3 vam mogu pomoći da povećate nivo vitamina D tokom zimskih meseci. Neke studije su pokazale da je D3 neznatno efikasniji. Suplementacija oba oblika vitamina D može podići njegov nivo u organizmu.

DRUGA STRANA VITAMINA D

Kao i kod mnogih stvari, prevelika količina vitamina D može biti štetna. Toksičnost vitamina D nije posledica predugog boravka na suncu niti prekomerne konzumacije hrane koja ga sadrži. Zbog rizika od raka kože, dermatolozi ne preporučuju nezaštićeno izlaganje suncu. Umesto toga, oni predlažu suplemente. Do toksičnog dejstva vitamina D upravo i dolazi prilikom suplementacije. Toksične nuspojave se javljaju kod uzimanja više od 4000 i. j.

Vitamin D pomaže apsorpciji kalcijuma iz hrane. Ali kada je nivo vitamina D previsok, nivoi kalcijuma u krvi se povećavaju, što može dovesti do bolesti bubrega. Uzimanje prevelike količine vitamina D kroz suplementaciju tokom dužeg vremenskog perioda može izazvati nakupljanje kalcijuma u telu, što pak može oslabiti kosti i oštetiti bubrege i srce. Ako odlučite da uzimate suplemente vitamina D, treba da znate da je 10-20 mcg dnevno dovoljno za većinu ljudi.



ZNAČAJ I UPOTREBA VITAMINA D KOD BEBA

Vitamin D je potreban bebama i deci zbog brojnih funkcija koje ima u organizmu. Vitamin D (kalciferol) je vitamin topiv u mastima i možemo ga dobiti putem hrane ili izlaganjem suncu, jer delovanjem UV zraka na kožu dolazi do aktivacije provitamina u vitamin D.

Vitamin D je veoma važan za pravilno funkcionisanje brojnih organa. Neophodan je za metabolizam kalcijuma i fosfora, važan za dobru funkciju srčanog i svih drugih mišića, kao i nerava. Takođe je važan za kožu jer učestvuje u njenoj regeneraciji. Ima važnu ulogu u dobrom funkcionisanju imunološkog (odbrambenog) sistema, a neophodan je i za normalno stvaranje i funkciju insulina u pankreasu, kao i za regulisanje funkcije još nekih hormona.

MANJAK VITAMINA D I RAHITIS KOD BEBA I DECE

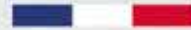
Ukoliko bebi u prvoj godini života nedostaje vitamin D, nastaje stanje poznato kao rahitis. Kostii su meke i savitljive, deformiše se glava, grudni koš, ali i duge kosti nogu i ruku. Zahvaljujući ranoj primeni vitamina D3 u dozama od 400 IJ dnevno, danas se u našoj zemlji rahitis kod dece retko sreće. Kod starije dece nedostatak ovog vitamina može uzrokovati opštu slabost organizma, nedostatak mišićne snage, veću sklonost infekcijama. S obzirom na to da se veća deca više i češće izlažu suncu i da unose vitamin D kroz ishranu, njegov nedostatak se kod starije dece retko sreće.

KAKO DAVATI VITAMIN D BEBAMA

Prirodnog vitamina D ima u ribi, naročito morskoj (sardela, skuša, losos, haringa). Mleko i mlečni proizvodi su takođe dobar izvor vitamina D, a ima ga i u žumancetu i iznutricama. Takođe, mnogi roditelji pitaju da li beba koja se hrani adaptiranom mlečnom formulom treba da dobija vitamin D3? Teoretski to nije potrebno jer mlečne formule sadrže vitamin D3, međutim, praksa je pokazala da to nije uvek dovoljno da se spreči rahitis, pa većina pedijatara savetuje da se vitamin D3 daje i bebama na adaptiranoj ishrani, najčešće svaki drugi ili treći dan.



Ass. dr Aleksandar Ristić
ginekolog



LABORATOIRE

modilac[®]

Depuis 1984

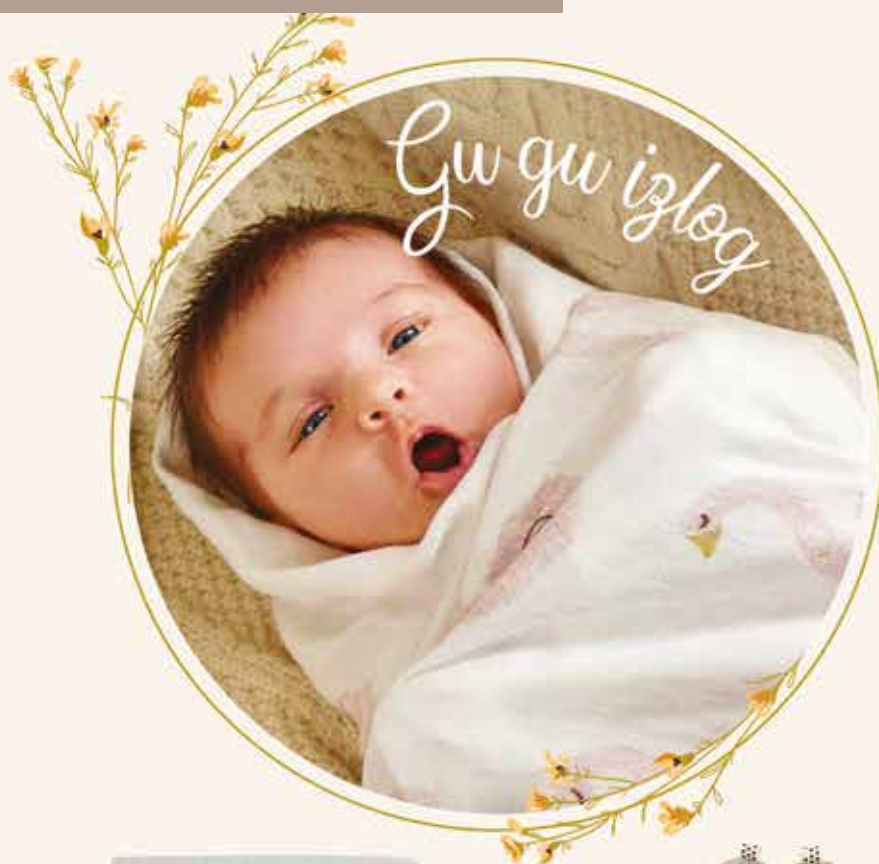


**Najbliže
mojoj prirodi**



Majčino mleko
je najbolja hrana za odojčad.

Hemofarm
STADA GRUPA



COOL CLUB haljinica
dugih rukava



LASSIG
neseser dots curry



BUBABA
tetra pelene



COLORADA
nehodajuće cipelice



BLUKIDS
zeka White Alyssum



MAXI COSI
kolevka Tory

KIDZZ
ukrasni jastuk-lopta



TINY LOVE
drvena guralica
Boho Chic



LASSIG
baby ranač ferris wheel



BUBABA
foteljica zeleni zeka



LASSIG
portikla little forest
rabbit 5 kom.



MAXI COSI
hranilica Moa



FREE ON
Termos-posuda
350 ml



AGNOTIS
šampon za kosu i telo
400 ml



AGNOTIS
sunder organic
natural



KIDZZ
traka



FRIGG
lančič za varalico



COOL CLUB
bodi dugih rukava



LASSIG
set za jelo little
forest rabbit



POLLINO
nehodajuće patike



URBAN
kolica sunny green

„I TAKO DAN ZA DANOM, PRED KOCKASTIM EKRANOM“



U vreme odrastanja nekih starijih generacija, stih u naslovu ovog članka pozajmljen iz najavne špice tada možda jedne od najpoznatijih dečjih emisija, za decu je bio znak da će narednih pola sata provesti uživajući pred televizijskim ekranom. Druga prilika za uživanje u danu bila je u 19.15 kada se emitovao crtani film pred drugi dnevnik, a mobilnih telefona i njihovih ekrana bilo je tada samo u naučnoj fantastici. Nekada su deca bila pred ekranom vrlo ograničeno vreme, ali danas stvari stoje mnogo drugačije. Ekрани su svuda oko nas i vrlo različiti sadržaji dostupni su deci na samo jedan klik.



U današnjem svetu tehnologije i medija, mnogi roditelji koriste ekrane telefona, računara, tableta ili televizora, da bi zabavili ili primirili svoju decu dok obave različite poslove. Jasno je da su ekrani izuzetno uspešni u privlačenju dečje pažnje, omogućavajući roditeljima da malo predahnu, ali kakav je njihov uticaj na mlade mozgove i koliko to vremena deca treba da provedu pred ekranom?

Pokazalo se da previše vremena pred ekranom negativno utiče na decu i adolescente i da je povezano sa psihološkim problemima, kao što je veća učestalost depresije i anksioznosti, kao i sa zdravstvenim problemima kao što je loš san i veća stopa gojaznosti. Iako nauka još uvek nema sve odgovore, ono što zasigurno znamo je da je neophodno deci obezbediti vreme bez ekrana kako bi učila, unapređivala svoje socijalne i kognitivne veštine i bila zdravija i srećnija u budućnosti. A zašto?

Deca moraju da nauče kako da se koncentrišu i fokusiraju, a ekrani su pravi „otimači“ pažnje. Sposobnost koncentracije počinje da se razvija tokom najranijih godina kada je dečji mozak osetljiviji na okruženje oko sebe. Da bi se mozak razvijao i rastao, potrebni su mu važni stimulusi iz spoljašnjeg sveta, i što je još važnije, potrebno mu je vreme da te stimuluse obradi. Čitanje priča naglas daje deci vremena da obrade reči, slike i glasove, za razliku od dugotrajne neprekidne apsorpcije slika i poruka sa ekrana, koja negativno utiče na obim pažnje i fokus.

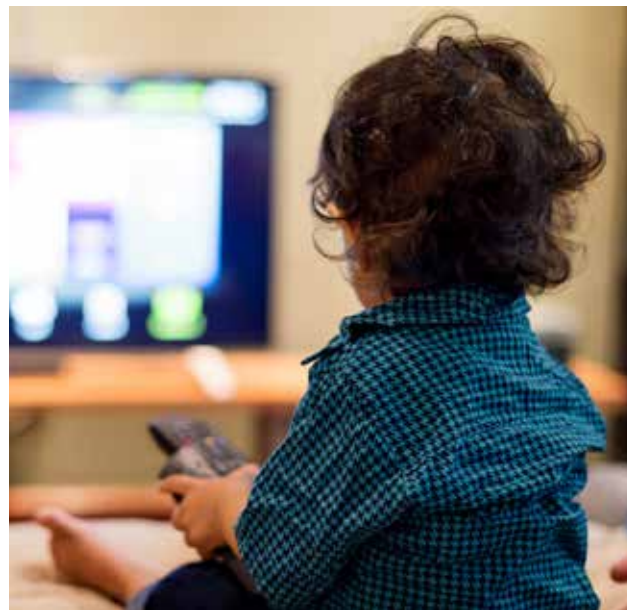
Maloj deci je potrebna određena doza dosade, jer tako uče kako da se nose sa frustracijom i kontrolišu svoje impulse. Ako su konstantno stimulisana ekranima, zaboravljaju kako da

se zabavljaju sama ili sa drugima, što ih onda frustrira i ometa njihovu maštu i motivaciju. Još jedna negativna posledica preterane izloženosti ekranima je smanjena sposobnost empatije. Istraživanja su pokazala da vreme pred ekranom inhibira sposobnost male dece da čitaju izraze lica i neverbalne gestove i da uče društvene veštine, što su dva ključna faktora potrebna za razvoj empatije. Interakcija licem u lice je jedini način na koji mala deca uče da razumeju neverbalne znakove i tumače ih. Sve dok se kod deteta ne razvije jezik, komunikacija je neverbalna, tako da ono u velikoj meri zavisi od gledanja u lice i zaključivanja šta različiti izrazi lica znače. Da li je ova osoba zadovoljna mnome ili se ljuti na mene? Ta dvosmerna interakcija između dece i odraslih kritično je važna za razvoj mozga.

Izloženost ekranima umanjuje sposobnost beba da čitaju ljudske emocije i kontrolišu svoju frustraciju, a takođe smanjuje i vreme preostalo za aktivnosti koje pomažu razvijanju mozga, kao što su igra i interakcija s drugom decom. Prema preporukama Svetske zdravstvene organizacije iz 2019. godine, deca do 2 godine starosti ne bi trebalo uopšte da provode vreme pred ekranima, a deca starosti od 2 do 4 godine, treba da provode najviše do sat vremena dnevno pred ekranom. Za stariju decu, ali i odrasle, najčešće se preporučuje najviše do dva sata dnevno pred ekranima, naravno izuzimajući vreme provedeno u obavljanju posla ili izradi domaćih zadataka.

Tehnologija je važan aspekt našeg savremenog sveta, pa je podučavanje dobrim i sigurnim navikama uz pomoć tehnologije važna oblast roditeljstva. Deca su potrebne granice da bi izrasla u zdrave odrasle osobe, stoga počnite da ih postavljate. Uvedite pravila u pogledu vremena koje dete provodi pred ekranima. Razmislite gde i kada detetu (ali i vama) nije dozvoljen telefon. Možda za stolom za vreme obroka, u kolima, za vreme porodičnih aktivnosti, kada radi domaće zadatke, u spavaćoj sobi, sat vremena pre spavanja?

Da li je možda potpuna zabrana ekrana prava opcija? Ovakva zabrana može imati negativan



efekat, jer današnja deca jesu tehnološka generacija, pa je važno da sama razviju sposobnost samoregulacije, a ne da roditelji u potpunosti upravljaju njihovim vremenom pred ekranom.

Naravno da nije jedino važno koliko vremena dete provodi pred ekranom već i kojim sadržajima je izloženo. Shodno tome, roditeljski zadatak nije samo nadzor nad vremenom, već i nad sadržajima kojima se dete izlaže, pa je zato važno da roditelji gledaju sadržaje zajedno sa svojom decom. Održavanje otvorene linije komunikacije u vezi s medijima pomaže u zaštiti dece kada neizbežno naidu na sadržaj koji nisu spremna da vide. Istovremeno je važno da s detetom planirate zajedničke aktivnosti koje ne uključuju mobilni telefon, internet ili televiziju, a u kojima ste i vi i dete fokusirani na međusobnu komunikaciju i kvalitetno provođenje vremena. Instalirajte aplikacije za roditeljski nadzor, upoznajte se s navikama i raspoloženjima svog deteta i pratite ih, pa, ako je potrebno, pravite male promene.

Najvažnije od svega je međutim da budete u toku s onim što vaše dete radi, jer zdrav odnos prema medijima i sadržajima olakšava i uspostavljanje i sprovođenje granica kada je to potrebno.



Nina Dragutinović Jovanović
Psihološko savetovanište „Psihoteka“

ATOPIJSKI DERMATITIS

Atopijski dermatitis (AD) je bolest poznata pod brojnim nazivima, pa su tako atopijski ekcem, endogeni ekcem, ekcem i neurodermatitis jedno te isto oboljenje. U pitanju je hronična nezarazna upalna kožna bolest recidivirajućeg toka, često udružena s drugim atopijskim oboljenjima, kao što su: bronhijalna astma, alergijska kijavica i konjuktivitis. AD je najčešća upalna kožna bolest kod dece.

Mehanizam nastanka AD-a je vrlo složen i uprkos brojnim istraživanjima, nije u potpunosti razjašnjen, a obuhvata genetske, imunološke i faktore spoljašnje sredine. Tipični simptom i glavno obeležje AD-a je svrab. Postaje izražajniji usled izlaganja povišenoj temperaturi koja deluje na kožu prilikom kupanja, fizičke aktivnosti i znojenja, tokom spavanja i sl. Češanje, osim što dovodi do pogoršanja stanja, stvara kraste, zadebljanja na koži i promenu boje kože i znatno utiče na kvalitet života osobe s AD-om i njene porodice.

Postoje brojne terapijske mogućnosti za lečenje osoba s AD-om, zato terapijske procedure treba prilagoditi svakom pojedinačnom pacijentu. Individualni plan lečenja zavisi od uzrasta, težine kliničke slike, lokalizacije kožnih promena, faze bolesti. Svakako treba uzeti u obzir provokirajuće faktore („okidače“) koji izazivaju pogoršanje stanja i eliminisati ih.

Lečenje AD-a obuhvata opšte mere, lokalno i sistemsko farmakološko lečenje, fototerapiju.

Spisak činilaca koji otežavaju tok AD-a i saveti za obolele (modifikovano prema studiji *Wollenberg A et al. 2016*)

- **Odeća:** izbegavati dodir kože s iritirajućim vlaknima (vuna, sintetika); izbegavati nošenje uske i pretople odeće kako bi se sprečilo znojenje
- **Duvan:** izbegavati izlaganje
- Rashladiti spavaću sobu i izbegavati korišćenje previše pokrivača
- Pojačati upotrebu sredstava za negu kože tokom hladnijeg vremena
- Izbegavati izlaganje herpes virusu
- **Vakcinacija:** prema redovnom kalendaru; vakcinu davati na mesto gde nema ekcema
- Izlaganje suncu: uz uobičajene zaštitne mere; najčešće korisno; boravak na morskoj obali tokom letnjeg perioda
- Fizička aktivnost, sport: bez ograničenja

Nutritivni alergeni

- dojenje do 4. meseca, ako je moguće; postepeno uvođenje namirnica
- bez posebne dijeta osim ako je dokazana alergija na hranu

Kućni inhalatorni alergeni

- kućna prašina
- koristiti odgovarajuću ventilaciju; održavati prostorije provetrenim i tokom zime
- izbegavati zidne tapete
- uklanjati prašinu vlažnim sunderom
- usisavati podove i tapacirani nameštaj jednom nedeljno
- izbegavati plišane igračke u krevetu (krevetu), osim ukoliko se mogu prati
- prati posteljinu na temperaturi od najmanje 55°C na svakih 10 dana
- koristiti obloge kreveta i jastuka od GoreTex-a ili sličnog materijala

Krzneni kućni ljubimci: preventivno izbegavati mačke; ako je dokazana alergija – strogo izbegavati

Polen: kod senzibilizovanih pojedinaca zatvarati prozore tokom toplih i suvih dana polenske sezone; ograničiti boravak napolju; provetravati prostorije noću, rano ujutro i tokom kišnog vremena; izbegavati rizične situacije (kao što je košenje); koristiti peludne filtere u automobilima. Odeća i kućni ljubimci mogu biti vektori za inhalacijske alergene.

Prevenција atopijskog dermatitisa je moguća u izvesnoj meri. Prepoznavanje pacijenata sa sklonošću ka atopijskim oboljenjima, rana i kontinuirana primena emolijentnih sredstava odnosno krema koje ovlažuju kožu i smiruju svrab, u prvom redu uljanih kupki. Primena probiotika dovela je do smanjenja učestalosti recidiva (vraćanja akutnih faza bolesti) i ublažavanja toka bolesti kod nekih pacijenata. Probiotski soj koji se najčešće koristi za ovu indikaciju je *Lactobacillus rhamnosus* GG. Pored odgovarajućeg probiotskog soja, važna je i doza probiotskih bakterija koja se nalazi u probiotiku. Broj probiotske bakterije LGG u probiotiku ne bi trebalo da je manji od 10 milijardi CFU, kako bi efekat probiotika bio zadovoljavajući. To je posebno slučaj kod pacijenata čiji bliski članovi porodice imaju atopijske bolesti, zatim kod onih koji imaju utvrđenu alergiju na hranu, najčešće na proteine kravljeg mleka, pa pored adekvatne ishrane treba da uzimaju probiotike zbog stabilizacije intestinalne preosetljivosti.

Najbitnije je pridobiti poverenje pacijenta i edukovati ga o samom oboljenju i osnovnim terapijskim postupcima nege i higijene kože. Svakodnevna nega kože sredstvima za ovlaživanje ključna je u dugotrajnom lečenju jer nijedan drugi oblik tretiranja neće biti delotvoran ukoliko ona izostane. Samo saradnja na relaciji između pacijenta, roditelja i lekara može pomoći u prevazilaženju teškoća u lečenju atopijskog dermatitisa.

Mr Sci. dr med. Anica Radulović

BébiCol®

OD PRVOG DANA

- 👉 *Kod dece rođene carskim rezom*
- 👉 *Kod akutne dijareje i dijareje izazvane antibioticima*
- 👉 *Za održavanje balansa crevne flore*
- 👉 *Kod atopijskog dermatitisa*
- 👉 *Kod infantilnih kolika*



AbelaPharm

USPOMENE KOJE OSTAJU DOVEKA

Pored najljepšeg trenutka kada po prvi put ugledate svoju bebu, jedan od trenutaka za pamćenje je i odlazak iz porodilišta kući. Tada se mešaju razne emocije, mama se užurbano sprema i jedva čeka da vidi oca svog deteta. To je trenutak kada na scenu stupa i jedna veoma izazovna i emotivna profesija, a to je profesija fotografa koji beleži prvi kontakt s bebom i za nas stvara najlepše prve uspomene iz bolnice.



Na osnovu dugogodišnjeg iskustva rada s roditeljima, utisak je da su najdraže upravo one prve fotografije izradene prilikom izlaska iz porodilišta, a da bi one nastale, potreban je niz srećnih okolnosti. S obzirom na to da bi fotografija trebalo da bude napravljena u kratkom vremenskom periodu dok se beba, tačnije nekoliko njih zajedno, pripremaju za odlazak u svoj novi dom, neophodno je vešto izabrati pravi trenutak. Bebe donete u otpusnu

sobu najčešće spavaju, ali ponekad i plaču i negoduju. Naš zadatak je da se potrudimo da napravimo atmosferu u kojoj će beba da „sarađuje“.

Veliku ulogu u smirivanju uznemirene bebe ima neonatalna sestra koja je oblači i vodi kroz protokol. Bebe prvenstveno vole da budu u sigurnim rukama. Nakon uspostavljanja osećaja sigurnosti, bebe prepoznaju da dolazi vreme



za dojenje, te tako smirenost roditelja doprinosi bebinom zadovoljstvu, pa su samim tim zadovoljni i mama i tata. Često kažem tatama da prilikom upoznavanja sa svojim detetom uspostave govorni kontakt. Pored kontakta „koža na kožu“ koji bebe uspostavljaju s mamom neposredno nakon rođenja, fizički kontakt odnosno dodir umnogome pomaže smirivanju, zbog čega majke instinktivno uzimaju bebu u naručje, a dete prepoznaje i tatino obraćanje i glas.

U trenucima kada se beba presvlači, praktikujem da uključim tatu, kako bi ostvario kontakt sa bebom i kako bi mu ona čula glas. To je prvi momenat kada osetim da je beba mirna. Radeći decenijama posao bebi fotografa, svakoj bebi pristupam individualno, trudeći se da je umirim i stavim u položaj koji joj najviše prija. Tehnike koje sam razvio želim da podelim sa roditeljima, kako sadašnjim, tako i budućim.

Cilj uspele fotografije nastale na obostrano zadovoljstvo je da beba na njoj gleda, jer se iz njenog pogleda mnogo toga može pročitati. Bebe su veoma senzitivna bića koja dolaze iz neke druge sredine, tek su došle na svet, prepoznaju energiju iz okruženja i vole mir i stabilnost. Moj prvi kontakt s bebom nije samo moj posao, već i predivna energija iz koje nastaju uspomene za roditelje, bake, deke, pa i samu bebu.

Često me roditelji pitaju kako smo uspeali da napravimo dobru fotografiju kada su sve vreme bili prisutni i sami uočili da je dete prethodno

bilo uznemireno i plakalo. Tajna je u miru koji nastojimo da uspostavimo i tehnici koja je iskustveno usavršena, kao i u tome što verujemo da će uz našu smirenost i strpljenje i beba da „sarađuje“, kako bi taj veliki dan bio veliko zadovoljstvo za sve.

Nakon decenija rada s roditeljima i bebama, nije reč samo o objektivu. U pitanju je dodir, tehnika, ljubav prema novom životu i želja da se ovekoveči taj predivni, neponovljivi trenutak.

KAKO UMIRITI BEBU

U naručju roditelja beba treba da se oseća zaštićeno i bezbedno. Položaj bebe je veoma važan, ali najvažnija je ruka koja je drži. Kada je ta ruka čvrsta, beba ima stabilan oslonac i oseća se sigurnom. Položaj „lotosa“, koji bebu podseća na položaj u kom je bila u maminom stomaku, idealan je za opuštanje i smirivanje. Okrenite bebu leđima prema sebi, a njen potiljak



oslonite na svoje grudi. Jednom rukom savijte bebine noge prema njenom stomaciću. Na taj način će beba biti u pravilnom položaju, a vi je možete i pridržavati drugom, slobodnom rukom. Ovaj položaj, sličan položaju fetusa, može se praktikovati u prvim bebinim danima, pa i nadalje.

Najprirodniji, a ujedno i najbolji način je da držite bebu okrenutu prema sebi, pri čemu joj uvek treba pridržavati glavu, jer još uvek ne može da je drži sama. Okrenuta prema vama, beba gleda

REČ STRUČNJAKA

u vaše lice i uspostavlja s vama direktan kontakt pogledom. Majke instinktivno bebu stavljaju na levu ruku, verovatno da bi ona čula otkucaje majčinog srca – poznati, umirujući zvuk još iz njenog stomaka. Smešite se bebi i toplim glasom joj govorite lepe reči jer će je to umirivati.

POLOŽAJI BEBE

Da biste bebu držali u pravilnom položaju, pre svega vodite računa da joj glava bude u pravoj liniji s telom. Na samom početku, po rođenju, ležanje na leđima je najčešći položaj koji bebe zauzimaju. Taj položaj je pravi izbor i kada stavljate bebu da spava. Kada je budna i mirna, takode bi trebalo da leži na leđima.

Ovaj položaj je koristan i za bebe koje piju iz



flašice. Kada želite da držite bebu u naručju, obuhvatite je rukom oko leđa, a glavicu joj pridržavajte unutrašnjom stranom lakta – vodite računa da uvek bude u liniji s telom. Drugom rukom je pridržavajte oko kukova. U ovom položaju takode možete ljuljuškati i šetati bebu.

BEBIN PLAČ

Bebe plaču zbog iz brojnih razloga i često ne možemo sa sigurnošću znati šta je tačan uzrok bebine uznemirenosti.

KOJE SU 3 VRSTE BEBINOG PLAČA?

Tri vrste bebinog plača su:

- Kada su gladne, bebe najčešće plaču. Tokom prvih 3 meseca života, beba ima ritam i ujednačenu ishranu i ukoliko oseti potrebu za mlekom, plač je neizostavan.
- Grčevi prouzrokuju jak i bolan plač koji se javlja odjednom. On ukazuje na to da bebu nešto boli, a najčešći su bolovi u stomaku, tokom prvog meseca po rođenju.
- Plač pred spavanje može biti znak da bebi nedostaje vaš dodir i pažnja i da nije navikla da se uspava sama. Kada napuni šest meseci, trebalo bi da može da zaspri sama.

DA LI TREBA DA NOSIMO BEBU KADA PLAČE?

Da! Jedini način da novorođenče izrazi svoje potrebe je plač. Vaš posao je da ga uzmete u naručje, procenite razlog plača, zadovoljite njegove potrebe i pružite mu nežnost i podršku.

ZAŠTO BEBE PRESTAJU DA PLAČU KADA SE NOSE?

Istraživači su zaključili da je ponašanje dece njihov ugrađeni mehanizam za opstanak. To je koordinisani skup centralnih, motornih i srčanih funkcija i suštinski je deo interakcije između majke i bebe. Nošenje bebe izaziva fiziološke reakcije koje bebama pomažu da se umire.

Najteže u vezi s plakanjem je to što:

1. Ne postoji ništa na svetu što nas može uznemiriti više od plača bebe, koji postaje sve intenzivniji i intenzivniji (jer plač postaje sve izraženiji u prvim mesecima života) i ne postoji ništa što možemo preduzeti u vezi s time.
2. Nikada ne možemo znati tačno kada će beba početi da plače. Ponekad plakanje počne i prestane samo od sebe, bez nekog očiglednog razloga.



3. Plakanje može trajati satima. Upravo podela na kenjkanje, plakanje i neutješno plakanje pomaže nam da shvatimo da umirivanje bebe nekad pomogne i smiri je, a ponekad ne. Ako beba kenjka, obično će je ljuljuškanje, podoj, maženje ili hranjenje umiriti. Ali, ako je beba u fazi neutješnog plakanja, onda joj neće pomoći ništa, ma koliko se mi oko nje trudili. Možda će se nakratko smiriti dok je dojite ili držite u rukama, ali čim je spustite, plakanje će se nastaviti.

4. Kada beba plače, roditelji uvek misle da je nešto boli, iako to nije obavezno slučaj. Zato nije ni čudo što je plakanje za mamu i tatu toliko frustrirajuće – bez obzira da li je zbolelo to što ste joj slučajno prištinuli petu ili je ne boli ništa već je samo gladna – beba će plakati i izgledati isto. Jednostavno, ne postoji vidna razlika u plaču, pokretima ili mimici bebe koja će vam jednoznačno dati do znanja da li bebu nešto boli ili ne.

Bebe plaču iz brojnih razloga, a neke od njih često ne možemo sa sigurnošću utvrditi. Zato pokušajte da isprobavate razne položaje umirivanja bebe i da najpre upoznate svoju bebu, jer su sve bebe različite. Njihove potrebe su svakako na prvom mestu, ali ne zaboravite da i vaša energija prelazi na njih i da one takođe osećaju kako vašu uznemirenost, tako i vaš mir i dobro raspoloženje.



Petar Stojanović
Foto Bebiron



DEXYCO

DEXYCO
BABY PARK

frida mom

MAME, OVO
JE ZA VAS.

[VAŠA VAGINA BIĆE VAM ZAHVALNA]

ZA POSLEPOROĐAJNE
TRENUTKE.

Bočica za ispiranje perineuma Frida Mom Upside down



Očistite vaginu i rezove carskog reza bez pritiska.

Koristite tokom prvih odlazaka u toalet nakon porođaja u bolnici i kod kuća.



frida





BADEM

PLOD KOJI KOŽA VOLI

Koji prirodni procesi utiču na naš organizam?
Da li naša koža prima dovoljno hranljivih materija i kog su one porekla, čime je hranimo?

Često se pitamo koliko možemo da utičemo na stanje i imunitet organizma, zavisno od godišnjeg doba i okolnosti koje su van naše kontrole. Ono što je sigurno je da negom svoje kože i unosom zdravih prirodnih supstanci možemo da poboljšamo stanje celokupnog zdravstvenog sistema. Oslušivanjem svog tela i pažnjom koju posvećujemo imunitetu, nepogrešivo podižemo nivo svoje otpornosti.



Preparati koji sadrže visoko potentne prirodne nutrijente u velikoj koncentraciji pravi su izvor najfinije i najzdravije hrane za kožu, hrane koja duboko prodire u sve njene slojeve i obnavlja njeno zdravlje, snagu, elastičnost i mladalačku blistavost. Takve preparate našli smo u mladoj domaćoj proizvodnji *Natural For Fit*.

Organizam zdravog čoveka ima sposobnost konstantnog prilagodavanja promenama u spoljašnjoj sredini, pa se može reći da zdravlje predstavlja ravnotežu između unutrašnje sredine organizma i spoljašnje sredine. Priroda je izvor savršenstva, a ono što je savršeno — ne treba dirati. Zato je najbolji izbor odluka da se posvetite unutrašnjoj harmoniji i skladu s prirodnim izvorima. Izbor proizvoda koji se međusobno podržavaju i upotpunjuju u zajedničkom dejstvu, kao i njihova dostupnost, zajedno čine put ka održavanju dobrog zdravlja.

KOŽA

Površinski najveći organ trebalo bi negovati skladnim načinom života. Ni godine starosti nisu presudne za njeno stanje, jer dobra hidratacija i kvalitetna nega omogućavaju da se i genetske predispozicije ostvare u najboljem izdanju. Primena prirodnih sastojaka koji prodiru i u duboke slojeve kože čini *Omni skin* serumske tretmane potpunim i efikasnim.

Takvi prirodni, pažljivo odabrani sastojci stimulišu metabolizam i izbacivanje toksina iz tela, pa koža postaje prozračna i meka i može da diše. Ovi tretmani normalizuju lučenje sebuma, regulišu rad žlezda i harmonizuju sve funkcije kože. Sadrže sastojke koji pomažu kvalitetnoj regeneraciji i obnavljanju ćelija kože, pa i na taj način usporavaju njeno starenje. Pored toga, mnoge od biljaka koje ulaze u sastav ovih serumskih krema deluju antibakterijski i antimikotično i tako pomažu lečenju upalnih stanja (kao što su bubuljice, akne, ekcemi, psorijaza, flekice). Zahvaljujući svom složenom sastavu i sinergijskom dejstvu upotrebljenih biljaka, ovi proizvodi omogućavaju da se na jednostavan, lak i izuzetno ugodan način, kvalitetno neguje koža i tretiraju gotovo svi poremećaji u njenim funkcijama, a to je za svaku mamu značajno.

IZVOR ZDRAVLJA I ENERGIJE — PRIRODNI PROIZVOD OD BADEMA

Svi znamo da su sveži bademi pravo blago esencijalnih hranljivih sastojaka — proteina, zdravih masti, vlakana, vitamina i minerala. Zato nutricionisti s pravom preporučuju bademe kao važan deo uravnotežene i zdrave ishrane. Da li ste znali da vaš organizam iskoristi jedva 30-35% ovih dragocenih hranljivih sastojaka čak i

kada temeljno žvaćete celo zrno sirovog badema? Zato je važno napomenuti da je proizvod *Fresh Almond* koji proizvodi *Natural For Fit* upravo na takav način obrađen badem da organizam s lakoćom može da iskoristi pun nutritivni kapacitet ovog orašastog ploda, da se lako i ukusno topi u ustima i hrani kožu, srce, mišiće, kosti. Osim toga što može da se konzumira samostalno kao ukusna, hranljiva i zdrava proteinska užina, može se kombinovati s različitim sastojcima po izboru, kao što je med, sirup agave, sveže ili suvo voće, čokolada – kako bi se dobile ukusne i zdrave poslastice.

Uz dodatak *Fresh Almond* paste, zajedno sa omiljenim voćem ili drugim suplementima, u blenderu možete dobiti moćan proteinski smuti – idealan za sve one koji se suočavaju s fizičkim i mentalnim izazovima.

Kada jednom iskusite punu aromu, svežinu i kremastu teksturu pravog bademovog mleka napravljenog u blenderu od *Fresh Almond* paste i

to za samo 30 sekundi, želećete da ponavljate taj divni osećaj iznova i iznova... a što je još bolje... vaš organizam će vam na tome biti beskrajno zahvalan.



Gordana Jovanović
www.naturalforfit.com
[@NaturalForFit](https://www.instagram.com/NaturalForFit)

Prednosti koje bademe čine superiornim dodatkom ishrani u službi poboljšanja zdravlja:

- potpuno prirodan i zdrav proteinski dodatak ishrani koji intenzivno alkalizuje organizam
- zahvaljujući visokom procentu vlakana, poboljšava varenje i detoksikaciju organizma
- obiluje vitaminom E, magnezijumom, kalijumom, mineralima, antioksidansima i vlaknima.
- sadrži mangan, bakar i riboflavin pa podstiče proizvodnju energije unutar ćelija i doprinosi povećanju snage organizma
- sadrži folnu kiselinu i zbog toga se preporučuje trudnicama
- sprečava apsorpciju masti u organizmu i pomaže u snižavanju holesterola
- utiče na lep i zdrav izgled kože
- usporava podizanje nivoa šećera u krvi, na taj način smanjujući glikemijski indeks čitavog obroka, pa je dobar izbor u ishrani koja pomaže prevenciji dijabetesa

1. BADEMOVO MLEKO (MOĆNO I SLATKO)

- 40 g *Fresh Almond* paste
- 30 g meda
- 2 dl vode (vruće ili hladne, po želji) mutiti 30 sekundi u blenderu

2. PROTEINSKE KUGLICE

- 200 g *Fresh Almond* paste
 - 50 g meda (ili sirup agave, javorov sirup ili urme)
- Izmešati tako da se dobije homogena pasta i oblikovati u kuglice.

3. PROTEINSKI VEGANSKI VOĆNI SMUTI (bez glutena, bez laktoze)

- 30 g *Fresh Almond* paste
 - 80 g voća po izboru (banana, malina, višnja, jagoda, šumsko voće)
 - 10 g čia semenki
 - 2 dl hladne vode (1 dl vode + 7 kockica leda)
- Mutiti 1 minut u blenderu.

4. MUSLI / GRANOLA S BADEMOVIM MLEKOM

- 75 g muslija po želji preliti sa
- 4 dl vrućeg ili hladnog bademovog mleka

5. ČAJ SA BADEMOVIM MLEKOM (CHAI LATTE)

- 2 dl omiljenog čaja (Earl Grey, Matcha)
- 1 dl vrućeg ili hladnog *Fresh Almond* bademovog mleka

6. PROTEINSKE FRESH ALMOND PALAČINKE

Omiljenoj smesi za palačinke dodajte pripremljeno bademovo mleko i pecite na uobičajeni način.

Priča iz života majke devetoro dece

SREĆE I LJUBAVI NIKAD NIJE MNOGO

Maša (19), Tamara (17), Danica (15), Ivana (14), Andela (13), Nemanja (10), Stefan (9), Kruna (4), Lav (1) i mama Mirjana sa suprugom Ivicom, priča svoju neverovatnu priču o velikoj porodici

Deca: Radovali smo se svakoj maminoj trudnoći i dolasku sestre ili brata u našu kuću. Nema ništa lepše i mirišljavije od novorođene bebe.

DA LI VAM JE UVEK BILA ŽELJA DA IMATE VELIKU PORODICU?

Nikada nismo planirali koliko ćemo dece imati niti pričali o tome koliko dece želimo, nismo mogli ni da zamislimo da ćemo ih imati devetoro. Svako dete se rodilo iz ljubavi koju smo suprug i ja osećali jedno prema drugome. Smatram da je to što sada imamo mnogočlanu porodicu veliki blagoslov i sreća. Drago nam je što smo spoznali šta sve pruža velika porodica.

KAKO STE USPELI DA OSAMOSTALITE STARIJU DECU KOJA SU ČUVALA MLADU DA BUDU I ODLIČNI UČENICI?

Uz dosta truda i požrtvovanja. Trudila sam se da ih od malih nogu uključim u organizaciju kućnih poslova i svih ostalih obaveza, počev od pomoći meni, dodavanja pelena, kupanja i oblačenja beba, kuvanja, sređivanja stana, a pored toga, bili su odgovorni da svoje stvari i igračke sklone na svoje mesto. Svuda gde sam išla, vodila sam ih sa sobom i retko gde sam odlazila sama. Iako to tada nisam primećivala, gledali su kako funkcionišem u svakodnevnim obavezama i to i sami „upijali“. Kada su počeli da se osamostaljuju, često su grešili, ali smo im suprug i ja ukazivali na greške i time ih učili šta treba a šta ne treba da se radi. Uvek smo im ukazivali na to da je škola na prvom mestu i da uz dobru organizaciju svog vremena mogu da



stignu i da uče i da pomognu roditeljima i da završavaju svoje primarne obaveze. Suprug je veoma posvećen obavezama naše dece u vezi sa školom i učenjem. Uči ih kako da najlakše nauče gradivo, a da im to ne oduzme mnogo vremena, da se koncentrišu na ono što rade i da ne gube svoje vreme na sporedne stvari. Drago nam je što su oni te savete usvojili, pa zahvaljujući tome imaju vremena i da izadu napolje i da igraju igrice, kao i da pomognu u kući.

KAKO SE ORGANIZUJETE? IMATE LI POMOĆ SA STRANE?

Nemamo pomoć sa strane. Imamo bake koje imaju potrebu da nam pomognu, ali smo shvatili da nam je lakše da ih ne uključujemo u svakodnevne obaveze, već da kada ih se uzele deca odu kod njih da ih malo razmaze i da odmire, kao i mi. Organizacija nam se svodi na podelu poslova, pa svako kaže šta bi toga dana mogao da uradi i doprinese. Neko prostire veš, neko drugi ili njih dvoje odu u nabavku namirnica, udružimo se oko pranja sudova, ja obično kuvam i perem veš, dok je suprug zadužen za usisavanje, i to kad deca i ja nismo kod kuće, jer je neizvodljivo kad smo svi tu.



GODIŠNJI ODMOR

Naš odmor je više umor. Pakovanje je naporno, mislim da je to ono najnapornije, kao i to što gde god da odemo, bilo na planinu, u spa, hotel, banju, ili bilo gde drugde, starija deca, suprug ili ja uvek moramo da pazimo gde su mladi i šta rade. To je dosta naporno, ali uz njihov smeh i ludorije, sve je ipak mnogo lakše i veselije. Bez obzira na sve, odmor nam uvek ostane u lepom sećanju i jedno je sigurno – nikad nam ne bude dosadno.



KOLIKO SUPRUG USPEVA DA BUDE PRISUTAN, IMAJUĆI U VIDU DA JE I FINANSIJSKI MOMENAT BITAN ZA ZDRAV ODGOJ DECE I ORGANIZACIJU SVAKODNEVNOG ŽIVOTA?

Kad god je kod kuće, iako je umoran od posla, suprug je prisutan i učestvuje u svim aktivnostima, kako sa mnom, tako i sa njima. Kada je kod kuće preko dana, retko odmara, već se trudi se da nadoknadi vreme koje nije proveo sa decom, ponekad kroz razgovor sa njima ili rešavanje problema koje ja nisam mogla ili nisam stigla da rešim dok je on bio odsutan.

DA LI VAM JE SA LAVOM KAO NAJMLADIM DETETOM JEDNAKO NAPORNO ILI MNOGO LAKŠE NEGO SA STARIJOM DECOM?

Sa Lavom je kao i sa starijom decom. Kad nastupe grčevi, kad rastu zubići, kad mu se spava, kad je gladan, i on kao i svi traži mamu. U velikoj porodici je olakšavajuća okolnost što uvek ima ko da ga pripazi dok završim druge obaveze.

INTERVJU

DA LI SMATRATE DA ĆE IH OBAVEZE I ODGOVORNOST KOJA JE NEMINOVNA BOLJE PRIPREMITI ZA ŽIVOT?

Verujem da hoće. Samostalni su, snalažljivi, imaju razvijen osećaj odgovornosti, brižni su, ne samo jedni prema drugima, već se to prenelo i na njihove prijatelje i drugare iz parka, iz škole. Nadam se i mislim da će ih to učiniti dobrim ljudima što je veoma bitno.

KOLIKO SE SVADAJU MEĐUSOBNO I KAKO REŠAVATE NESUGLASICE MEĐU NJIMA?

Više se raspravljaju nego što se svadaju. Generacijski jaz je prisutan, neko je prošao pubertet, neko je u pubertetu, dok neko tek ulazi u tu fazu, ali prednost je u tome što ukazuju jedni drugima na greške u ponašanju, pa mogu da uvide ko je u pravu a ko nije. Suprug i ja učestvujemo tako sto se uključimo u njihovu raspravu i razjasnimo im stvari sa stanovišta zrelih osoba, trudeći se da budemo što objektivniji. Moram da priznam da bude teško, jer je na nama odgovornost, kako za njihove postupke, tako i za posledice ponašanja.



KAKO SE ORGANIZUJETE ZA SPAVANJE, DOMAĆE ZADATKE I PROSTOR KOJI DELITE?

Ja lično ne pamtim kad sam spavala bez dece. Uvek mi je neko na stomaku ili na glavi. Jedini u kući ko spava sam je suprug, prve dve ćerke i najmlađa ćerka Kruna spavaju zajedno, druga treća i četvrta devojčica zajedno, dva dečaka spavaju zajedno, a beba Lav sa mnom. Domaći rade tako što se rasporede po smenama. Imamo četiri radna stola i trpezariju u kojoj završavaju obaveze, uvek uz priču, buku i smeh, ali to im ne smeta jer su navikli da se koncentrišu. U stanu niko nikada ne sedi tek onako, ne gledamo televiziju i deca uvek provode vreme u paru ili u grupi. U našem domu je nemoguće naći mesto gde možeš da budeš sam. Deca nisu navikla na tišinu i buka im uopšte ne smeta i ne dekoncentriše ih tokom učenja. Da je teško i naporno – jeste, ali je i velika sreća biti deo mnočlane porodice.



• AGNOTIS •
nature inspired

Nega bebe
počinje ovde!



Novo!
A
Novo!



Dostupno u svim

DEXYCO
BABY
PARK

i DEXYCO prodavnicama!

KOŠARKA

SPORT KOJI RAZVIJA STRATEGIJU I SOCIJALIZACIJU

Razvoj ličnosti deteta počinje u ranom detinjstvu. Na njega utiče mnoštvo faktora među kojima sportski duh igra veoma važnu ulogu. Kroz bavljenje sportom deca uče da budu pobeđnici, ali i da prihvate poraze i da gube. Na taj način uče da realno sagledaju svet oko sebe i poštuju i uvažavaju svoje drugare i njihove uspehe. Na odraslima je da veruju u uspeh dece, da pohvale svaku pobeđu, da ih uteše kada izgube i da im budu podrška bez obzira na rezultat.

Prednosti dece koja igraju košarku u mladosti su velike, počev od kondicije i fizičke spreme, preko razvoja sposobnosti timskog rada, pa do usvajanja strateških veština i mentalnog angažovanja. Znamo da je fizička aktivnost vitalna za rast i razvoj dece, a timski sportovi kao što je košarka izuzetno su korisni za njihovo zdravlje.



Treniranje košarke nije samo zabavan način da deca budu aktivna, već im pomaže i da ostvare prijateljstva, da nauče da rade u timu i da kvalitetno potroše energiju. Veštine razvijene igranjem košarke u mladosti koristiće im u ličnoj i profesionalnoj budućnosti. Socijalne veštine i motoričke sposobnosti su suštinski važan deo svakodnevnog života dece, od mališana pa do tinejdžera, a kroz košarku kao sport deca mogu da nauče kako da se organizuju, da osepe pripadnost ekipi i sprovedu strategiju koju im je trener osmislio.

Autoritet koji deca imaju u vidu trenera, koji je ujedno i njihov učitelj, od velikog je značaja za dečji razvoj. Ono što većina trenera zahteva je disciplina, uspeh u školi i vaspitanje. Tu je i timski duh i poštovanje rasporeda pozicija koji on odredi u zavisnosti od sklonosti dece i njihovih afiniteta.

ČEMU KOŠARKA UČI DECU?

Igranje košarke u ranom uzrastu uči decu šta znači biti dobar timski igrač. Reč je o interaktivnom, društvenom sportu, pa deca kroz njega uče da komuniciraju međusobno i da zajedno teže zajedničkom cilju. Kako kroz pobeđe, tako i kroz poraze u košarkaškim utakmicama, deca se uče sportskom duhu i poštovanju svojih saigrača i protivnika. U životu će biti momenata kada će morati da se takmiče s drugim ljudima, a timski sportovi im pružaju mogućnost da to savladaju, kao i da nauče kako da se uklape u ekipu, da dopuste



drugim igračima da ostvare poen i dominiraju, da dobiju zasluge za uspešne poteze i, kada igra to omogući – da budu najbolji u timu. Poenta je da se zajedničkim snagama trude da se u takmičenju ostvare kao igrači, ali na prvom mestu – kao ljudi.

Sportski duh kod dece treba graditi i negovati. Sport je veoma bitan za razvoj i zdravlje deteta. Bavljenje sportom donosi niz prednosti, a neke od njih su: smanjen rizik od gojaznosti, zdrav rast kostiju i mišića, ligamenata i tetiva, bolja koordinacija pokreta i ravnoteža, veća sposobnost fizičkog opuštanja, kvalitetniji san, dobro mentalno zdravlje koje se ogleda u većem samopouzdanju, poboljšanim socijalnim veštinama, unapređenim ličnim veštinama, kao i mnogim drugim prednostima.

IZAZOVI KOŠARKE

Tokom košarkaške utakmice kontinuirano se primenjuju osnovne motoričke veštine. Igranje zahteva ravnotežu, izdržljivost i koordinaciju. Deca kroz igru uče kako se njihovo telo kreće, a što su aktivnija, fizički i psihički će biti otpornija. Košarka ih takođe uči o prevenciji mogućih povreda kroz pravilan trening, zagrevanje, istezanje i hlađenje. Košarka je kolektivni sport pa pomaže deci da razviju svoje komunikacijske i socijalne veštine, da steknu umeće uklapanja s članovima tima i sklapaju nova poznanstva, što im omogućava da razviju razumevanje za različite sposobnosti druge dece i stremljenje zajedničkom uspehu.

Sport je pre svega zdrava aktivnost i zabava i to je za decu najvažnije. Deca vole da se igraju i stiču nove prijatelje. Kroz sport se uče timskom radu i učestvovanju u grupnim aktivnostima. Bavljenje sportom kod dece razvija zdrave navike za život. Deca koja se bave sportom nauče da na pravi način organizuju svoje vreme i dnevne aktivnosti. Bavljenje sportom omogućava deci da sklope trajna prijateljstva, razviju veštine komunikacije i osećaj zajedništva, kao i da nauče da poštuju svoje saigrače i trenere. Poštovanje autoriteta, saigrača i strategije igre, pomaže im u prihvatanju životnih navika i borbe na koju se uče od malena.

U našem klubu „Zvezdara“ radimo sa decom od predškolskog uzrasta, a ozbiljniji rad kreće od osnovne škole. Rad sa decom je velika



odgovornost koja između ostalog podrazumeva i razvijanje socijalne inteligencije, radnih navika i discipline, kao i poštovanje autoriteta. Sve su to značajne stvari koje će im u životu dati pečat koji predstavlja krunu našeg rada na njihovom formiranju, a njima će značiti u svim aspektima života.

Sport im pomaže da životne situacije iznesu zdravije i bolje, kako fizički, tako i mentalno. Snaga koju sport i timski duh unose u razvoj dece od velikog je značaja za njihovo sazrevanje i ključna uloga nas kao trenera je da ih pratimo i pružimo im podršku u situacijama kada pobeđuju, ali i kada gube, što je deo svakog sporta, posebno timskog. Dešava se da padnemo, sve je to deo igre, ali način na koji ustajemo određuje nas kao ljude. Naša snaga i sposobnost da budemo deo kolektiva vrlo često je od presudnog značaja za odrastanje koje nosi mnogo veće izazove. Kada čujem koliko je nekom značila naša podrška i sportski duh koji smo mu preneli, ponosim se poslom kojim se bavimo. To su ljudi koji su naučili da podnesu teret obaveza, ali i usvojili veštine deljenja i pružanja podrške svim članovima ekipe.

Bez obzira na buduće kriterijume u proceni uspešnosti igrača i ekipa u košarci, suštinsku distinkciju će uvek činiti „specifične razlike“ između igrača i timova, koje će biti određene nijansama u igri i ponašanju, dostupnim samo očima retkih. Visok nivo svih, za košarku bitnih sposobnosti, ali pre svega, sklad različitih kvalitativno izraženih karakteristika, osobina, znanja i veština, čini vrhunske igrače i timove pobednicima.



Andrija Nikolić
košarkaški trener SKK Zvezdara

BEG U PRIRODU VODENIM PUTEVIM



U modernom vremenu u kom nam se nameće sve brži tempo života i vlada tehnologija, vraćanje prirodi nikada nije bilo važnije. Beskrajno sedenje i ukočeni pogled u monitor u kombinaciji sa stresom, kratkim rokovima i prekovremenim radom, neumitno vode ka narušavanju zdravlja koje će pre ili kasnije (a tendencija je da se to dešava sve ranije) postati smetnja u obavljanju svakodnevnih aktivnosti.

Pored fizičkih aktivnosti i težnje zdravijem načinu života, jedna od metoda borbe za očuvanje fizičkog i mentalnog zdravlja je i uvođenje većeg broja kraćih odmora tokom godine. Pod pojmom „city break“ najčešće se podrazumevaju posete urbanim sredinama s fokusom na lokalnu kulturu, uživanje u lokalnoj hrani i slično, dok dodavanje raftinga na listu ovu vrstu odmora podiže na jedan sasvim drugi nivo.

Vreme provedeno u prirodi nije potrošeno, već uloženo u zdravlje i unutrašnji mir, a rafting upravo tome doprinosi, i to u više segmenata:

1. ANGAŽOVANJE CELOG TELA

Veslanje kroz brzu, turbulentnu i nepredvidivu vodu, podrazumeva vrlo čestu promenu tempa pokreta i položaja tela, čime se angažuju različite mišićne grupe. Glavni pokretači su mišići leđa, ruku i nogu, koji rade sinhronizovano kako bi održali ravnotežu i pravilno usmerili čamac na brzacima. Savladavanje niza različitih prepreka koje ovaj sport podrazumeva zahteva dobru kombinaciju izdržljivosti i snage. Ovakva višecasovna vežba (prosečan spust nije kraći od tri sata) blagotvorno utiče na mišićni tonus, a istovremeno i na povećanje snage i izdržljivosti. Otpor vode u kombinaciji s dinamikom čini prirodnu vežbu snage.

2. KARDIOVASKULARNA IZDRŽLJIVOST

Veslanje u kontinuitetu i borba sa vodenom strujom predstavljaju opterećenje koje značajno podiže puls tokom dužeg vremenskog perioda, što unapređuje izdržljivost i snagu srčanog mišića, ali i kompletnog kardiovaskularnog sistema.



3. SAGOREVANJE KALORIJA

Kao i svaka aerobna vežba, veslanje itekako ubrzava sagorevanje kalorija, a održavanje ravnoteže u nestabilnoj sredini kao što je gumeni čamac, „probudiće“ vam mišiće za koje niste ni znali da postoje. Boravak u netaknutoj prirodi i na Tari, jednoj od najlepših reka Evrope, toliko će okupirati vašu pažnju da ćete neosetno gubiti kalorije.

4. RAFTING

Kao tipična vežba niskog intenziteta, dostupan je širokom spektru korisnika, uključujući i osobe smanjene pokretljivosti. Za razliku od vežbi visokog intenziteta kao što su trčanje ili vežbe koje uključuju tegove, rafting omogućuje trening bez velikog „napada“ na zglobove i ligamente.

5. BALANS I KOORDINACIJA

Manevrisanje čamcem kroz brzu vodu zahteva preciznu koordinaciju i balans. Kao odgovor na dinamičnu sredinu, angažuju se i mišići stabilizatori, što poboljšava opštu koordinaciju.

6. MENTALNA IZDRŽLJIVOST

Ovo je veoma bitna komponenta opisane aktivnosti, jer rafting nije samo fizički već i mentalni izazov. Da bi čovek ostao fokusiran tokom celog spusta i uskladio svoje sa aktivnostima ostatka tima, potrebna je i mentalna izdržljivost.

7. FLEKSIBILNOST

Kontinuirano prilagodavanje promenljivim uslovima na reci zahteva od učesnika da koriste širok spektar pokreta koji uključuju veslanje, balansiranje, amortizaciju jačih udara čitavim telom, pomeranje telesne težine, doprinose poboljšanju fleksibilnosti zglobova i mišića. Posebnu vrednost ima rad lateralnih mišića koji se angažuju tokom bezbrojnih torzija gornjeg dela tela.

8. PRILAGODLJIVOST

„Problem solving“ i socijalni momenat: stalne promene okolnosti prilikom spusta zahtevaju od učesnika momentalnu adaptaciju i munjevitono donošenje odluka. Kao tipično timski sport, rafting nas uči sinhronizaciji s ostatkom posade na plovilu, kao ubrzanju reakcije i povećanju adaptabilnosti, tako da ne čudi sto se veliki broj kompanija prilikom odabira aktivnosti za timbuilding odlučuje upravo za ovu aktivnost.



Najlepši deo godine za boravak u prirodi, a samim tim i za rafting, uskoro počinje, pa je baš sada pravi trenutak da počnete da tražite neki smeštaj koji odgovara vašim potrebama i mogućnostima. Toplo bih preporučio reku Taru koju mnogi s punim pravom nazivaju biserom Evrope i to sa smeštajem u Republici Srpskoj, u opštini Foča.

Osim najdubljeg i najdužeg kanjona u Evropi, ova reka se može pohvaliti i brzacima i bukovima koji će vas ostaviti bez daha, ali su ipak bezbedni za savlađivanje. Vaš jedini zadatak je da pratite



instrukcije naših skipera koji se tim poslom bave duže od 20 godina. Oni su tu pre svega da vaš spust učine savršeno bezbednim, ali i vam pruže sve zanimljive informacije iz prebogatije istorije ovog kraja. Ni zabavljanje gostiju im nije strano, pa ne treba da vas iznenadi ni horsko pevanje iz čamaca, jer ćete druge čamce često pre čuti nego videti. S lokacije Brštenovica kreće avantura daljim tokom Tare dužine nekih 18 kilometara, sve do Sastavaka – mesta na kome Piva, ulivajući se u Taru, formira Drinu.

U zavisnosti od lokacije kampa koji ste izabrali, rafting se nastavlja ništa manje uzbudljivom smaragdnom Drinom još koji kilometar. U zavisnosti od vodostaja, vremena provedenog u fotografisanju vodopada i ostalih zanimljivosti u kanjonu, cela avantura traje nekih tri do četiri sata, nakon čega od domaćina s pravom možete očekivati obilan obrok koji ćete teško „savladati“ (najčešće je to teleća čorba, teletina ili svinjetina ispod sača, salata, kolač i sl.). I tada, molim vas, nemojte brojati zalogaje, jer ste napornim veslanjem zaslužili svaku kaloriju koju ćete uneti!

I da zaključim – rafting je više od avanture. To je efikasna i kompletna aktivnost fizičkog treninga, bilo da ste fitnes entuzijasta koji želi novi izazov ili neko ko traži zabavan način da ostane aktivan. Pružiće vam jedinstven spoj kardiovaskularnih vežbi, treninga fizičke i mentalne snage. Osim toga, neće vam biti potrebna nikakva skupa oprema, jer sve što vam je neophodno možete zadužiti kod svog domaćina. Osim dobrog raspoloženja, biće vam potrebni još samo kupaći kostim, krema za sunčanje – i avantura može da počne!

Bilo da ste u potrazi za naletom adrenalina, odmorom od svakodnevnice ili prilikom da se povežete s drugim ljudima, ove aktivnosti vam nude mnoštvo benefita i za telo i za um. Dakle, zgrabite veslo, prigrlite uzbudenje brzaka i pustite da lekovita moć prirode učini svoje!



Igor Todić
Rafting kamp Vučja gora
Instagram: [vucja_gora_rafting](#)

INTERESANTNE ČINJENICE



INTERESANTNE ČINJENICE O TRUDNOĆI

Trudnoća može biti divan period života, ali da li ste znali da ponekad može izazvati čudne i nesvakidašnje promene?

Postoje očigledne promene u telu tokom trudnoće, ali i neke neočekivane koje bi vas mogle iznenaditi, od promena forme samog vašeg tela, preko promena kože, raspoloženja, pa sve do velikih hormonskih promena.

Možda ćete žudeti za određenom hranom na koju ranije niste ni pomišljali, što je češća pojava u trudnoći zbog generalno povećanih potreba za unosom hrane. U zavisnosti od vašeg načina ishrane, to definitivno može uticati kako na vaše zdravlje, tako i na raspoloženje.

Možda vam to nije iznenađenje, ali kako trudnoća napreduje, vaša materica postaje sve veća. Ona se može proširiti do 500 puta u odnosu na svoju regularnu veličinu. Pre trudnoće vaša materica je obično veličine velike jabuke, ali tokom trudnoće mišićna vlakna materice će se produžiti kako bi se prilagodila rastućoj bebi i održavala je unutra, a do trećeg trimestra materica može narasti do veličine lubenice.

Da bi se zadovoljile potrebe za kiseonikom u krvi rastućeg fetusa, kada ste trudni, količina krvi u vašem krvotoku može se povećati za čak 50

odsto. Dotok krvi u organe kao što su koža i bubrezi takođe se povećava, pa je potrebna dodatna količina iste da se to nadoknadi. Ovo vam može otežati hodanje uz stepenice ili uzbrdo, a istraživanja pokazuju da fizički aktivne žene često pokazuju veći porast od onih koje su manje aktivne.

Čulo ukusa bebe počinje da se razvija već u 8. nedelji trudnoće i najrazvijenije je čulo do trenutka rođenja. Amnionska tečnost je aromatizovana onim što jedete i pošto je bebe gutaju svakog dana (između $\frac{3}{4}$ šolje i 3 šolje), mogu da osećaju ono što jedete. Zdrava ishrana ne samo da doprinosi zdravoj trudnoći, već se i sklonosti prema hrani formiraju rano i mogu čak početi da se razvijaju u materici. I ne samo to, neka istraživanja pokazuju da prenatalno izlaganje različitim ukusima može uticati na spremnost dece da probaju novu hranu, tako da zdrava ishrana može biti od koristi na više načina.

Iako ne možete da ih čujete, istina je da bebe mogu da plaču u materici. Istraživanja su pokazala da bebe u stomaku uče da na odgovarajući način reaguju na negativne stimuluse i da se u osnovi vežbaju za rođenje. To može uključivati imitiranje obrazaca, plakanja, izraza lica, pa čak i pokreta usta.

Plać ne traje dugo i njegova vokalna komponenta se razvija tek nakon rođenja, tako da nema razloga za brigu.



ORIGINAL
MARINES

DEXYCO



Nemanja Pantelić, dizajner i stilista – osnivač brenda NP

BRENDOVI KAO RAZDRAGANA I SREĆNA PORODICA

U XX veku dečje odevanje prošlo je kroz značajne transformacije koje odražavaju društvene, ekonomske i kulturne promene toga vremena. Počevši od početka veka, kada su deca oblačena prema strogoj tradiciji i društvenim normama, pa do kraja veka, kada je individualnost postala ključni element u modi, put dečjeg odevanja bio je fascinantant.



O RAZVOJU MODE ZA DECU

Do početka dvadesetog veka, odeća koju su nosila novorođenčad i mala deca nije se razlikovala prema polu. I ženska i muška mala deca oblačena su u odeću u formi haljina. Sa stanovišta današnje mode, može se steći utisak da su dečaci u prošlosti bili oblačeni „kao devojčice“, ali savremenici toga doba jednostavna i jednaka odeća bila je prikladna za svu malu decu. Dečaci i devojčice su tokom odrastanja dobijali odeću veoma sličnu onoj koju su nosili odrasli, kako u pogledu forme, tako i po boji. Udobnosti

i praktičnim potrebama dece nije poklanjana posebna pažnja.

Sredinom XX veka, dečje odevanje počelo je da se menja pod uticajem različitih faktora, uključujući ekonomski prosperitet nakon Drugog svetskog rata i razvoj masovne proizvodnje odeće.

S razvojem mode, tekstilne industrije i serijske proizvodnje odeće, ona je postajala sve dostupnija i raznovrsnija. Pojavom sve raznovrsnijih modela, pre svega namenjenih odraslima, i dečja moda je postajala sve raznolikija. Deca su počela da dobijaju sve veću pažnju i sve značajnije mesto u savremenom društvu. Više pažnje se obraćalo



na njihove potrebe i svakodnevne aktivnosti, pa samim tim i na garderobu koju je trebalo uskladiti s istima. Devojčice su želele da budu obučene kao mame, dečacima su uzor bili očevi.

Kasnije, posebno tokom 1960-ih i 1970-ih godina, dečje odevanje je postalo izraz individualnosti, a vidan je bio i uticaj pop kulture, muzike i supkultura kao što su hipi, rok i pank. Deca su počela sve češće sama da biraju odeću koja odražava njihovu ličnost i stil, a roditelji su postali otvoreniji i spremniji da prihvate eksperimentisanje svoje dece s modom.

Došlo je do razvoja specijalizovanih modnih kuća koje se bave dizajniranjem i proizvodnjom dečje odeće namenjene različitim uzrastima. Prestižni modni brendovi takođe sve češće lansiraju svoje linije luksuzne odeće namenjene deci i tinejdžerima. Danas dečja moda ni po čemu ne zaostaje za onom namenjenom odraslima i u potpunosti prati aktuelne trendove, krojeve, dezene i boje sezone.

Krajem XX veka, dečje odevanje postalo je raznoliko, uz ogroman izbor stilova, boja i brendova. Modni trendovi su se brzo menjali, a deca su postala aktivni učesnici u procesu odabira svoje odeće.

U današnje vreme, s razvojem interneta i društvenih mreža, deca su dobila pristup sadržajima koji nude mnoštvo inspirativnih ideja za građenje stila u odevanju, što je dodatno podstaklo raznovrsnost u dečjoj modi.

KAKO BIRATE BRENDOVE?

Kao neko ko se modom bavi dugi niz godina, imao sam priliku da aktivno učestvujem kako u biranju, tako i u kreiranju kolekcija i otkrivanju novih brendova koji bi mogli biti zastupljeni na našem tržištu. Obilasci sajmova ponekad umeju biti zahtevni, ali ako zaista želite da pronadete ono

najbolje, morate biti uporni. Veliki je izazov pronaći dobar brend koji nudi kvalitetno dizajnirane i izradene proizvode koje će nakon vaše selekcije hiljade ljudi kupovati. Vaš odabir treba da zadovolji potrebe vašeg tržišta i vaših potrošača. Znamo da su deca naša najdelikatnija publika, za njih želimo sve najbolje i najlepše, da im u odabranoj odeći bude prijatno, da u njoj budu najsladi. Bitno je da brend može da ponudi sve što jednom detetu može zatrebati tokom odrastanja. Kao firma koja se bavi dečjim potrebama i istinski ih osluškuje, moramo imati širok asortiman proizvoda vrhunskog kvaliteta. Upravo takve brendove smo i odabrali – italijanski dizajn i pamuk „Blukids“ i modni brend kao sa modne piste „Original Marines“. Ako pak želite veselu garderobu nešto nižeg cenovnog ranga, tu je brend iz Poljske „Cool club“. Ono što je novina je da ćemo u naš portfolio brendova dodati i malo francuskog modnog šika brenda „Okaidi“ koji će se uskoro naći u našim maloprodajnim objektima.

KAKO IZABRATI PRAVI BREND GARDEROBE ZA SVOJE DETE?

Mi se trudimo da odabirom kolekcija olakšamo roditeljima izbor odeće za decu, kao i da im ponudimo već stilizovane kombinacije odevnih komada. Ono o čemu brinemo jeste da svi tekstilni brendovi budu u skladu sa standardima i da





poseduju svetski priznate sertifikate. Visok kvalitet materijala i izrade su nam na prvom mestu. Za njim slede razigrani krojevi i boje koje prate dizajn i aktulne trendove. Motivi su često okrenuti prirodi i sadržajima koji nas okružuju, a koji su poznati i detetu. S druge strane, kolekcije namenjene starijoj deci stilski prate njihova interesovanja. Kako se deca ugledaju na svoje omiljene ličnosti i mlade uzore iz generacije Z – ulični printovi, grafiti, nazivi gradova i generalno – „moda ulice“ čine neizostavni element koji uvek krase naše police. Ako mene pitate – italijanska moda je ta koja na najbolji način objedinjuje sve ključne elemente: kreativnost, aktuelni kolorit, kvalitetne tkanine i izradu modela.

DA LI SU SVI BRENDOVI I ZA VELIKU I ZA MALU DECU?

Postoji razlika između „bebi“ brendova koji su namenjeni tek rođenim bebama u odnosu na one koji su za stariju decu. Svi znamo koliko su bebe nežne i osetljive, pa je naročito važno kako biramo odeću za njih. Zato su plasirani proizvodi za ovaj uzrast odabrani s dodatnom pažnjom i visokog su kvaliteta. Pored već nabrojanih, ovde spada i brend „Kidzz“ koji je upravo rezultat našeg



rada i osluškivanja tržišta, potreba i želja naših potrošača, kao i novi brend „Hugge“ koji nam donosi danski dizajn, svedenost i pastelne tonove koji su sada u trendu. Specijalizovani „Dexyco Baby“ parkovi upravo nude pouzdani izbor najboljih proizvoda, uz pogodnost za roditelje da na jednom mestu brže i lakše pronađu i kupe sve što je jednoj bebi potrebno.

A OTKUD ČOVEK IZ SVETA MODE POPUT VAS U KOMPANIJI „DEXY CO“?

Vrlo često mi postavljaju to pitanje, a odgovor je jednostavan – za modnog kreatora proces bavljenja dizajnom odeće isti je ili vrlo sličan bez obzira na pol ili uzrast kom je ta odeća namenjena. Često zaboravljamo da moda nije namenjena samo odraslima. Svi volimo da smo lepo obučeni pa tako i naša deca, kojoj takođe treba pružiti mogućnost da od malih nogu počnu da grade svoj stil i odnos prema odevanju. Rukovodeći se upravo time uspeli smo da razvijemo još jedan koncept, a to je „DexyCo Fashion“ koji omogućava starijoj deci da u ovim radnjama pronađu kako specifičnije komade odeće, tako i popularne marke obuče limitiranih serija koje nisu dostupne u drugim „Dexy co“ radnjama.

S druge strane, proizvodnja dečje odeće ima svoje specifičnosti i za mene kao dizajnera predstavlja izazov. Ona obuhvata upotrebu širokog spektra različitih tkanina i pletenina, štampane motive i primenu tehnoloških procesa o kojima ne možete dovoljno da naučite na fakultetu. Upravo radeći u kompaniji „Dexy co“, uspeo sam da istražim proces proizvodnje, upoznam nove ljude i njihova iskustva i steknem nova znanja.



Nemanja Pantelić, dizajner i stilista osnivač brenda NP

U RITMU PROLEĆA
ODEĆA I OBUĆA

NOVA KOLEKCIJA
PROLEĆE/LETO 2024



COOL CLUB
bodi dugih rukava
Disney The Lion King
3 kom



ORIGINAL MARINES
prsluk



COOL CLUB
Haljina
kratakih rukava
violet



COOL CLUB
duks Disney
WINNIE THE POOH
yellow



POLLINO
cipelice

ORIGINAL MARINES
polo majice



ORIGINAL MARINES
duks



ALERGIJSKI RINITIS

U današnje vreme često se susrećemo sa simptomima alergije dece već u najranijem uzrastu, a to su najčešće dermatološke i pulmološke reakcije. Iz ugla ORL stručnjaka želimo da vam pojasnimo šta je to zapravo.



PEDIJATRIJSKI ASPEKTI, KOMORBIDITETI I LEČENJE

U današnje vreme često se susrećemo sa simptomima alergije dece već u najranijem uzrastu, a to su najčešće dermatološke i pulmološke reakcije. Iz ugla ORL stručnjaka želimo da vam pojasnimo šta je to zapravo.

Alergijski rinitis klinički definišemo kao simptomatski poremećaj nosne sluznice uzrokovan upalnom reakcijom posredovanom imunoglobulinom E nakon izlaganja određenom alergenu. To je u stvari hipersenzibilna reakcija sluznice nosa, respiratornog trakta i očiju koja se javlja nakon dodira s alergenima iz okoline pri čemu nastaje upalna reakcija. Alergijski rinitis može biti sezonski, kada se javlja i traje tokom određenog perioda, ali može trajati i tokom cele godine, u zavisnosti od alergena na koje je dete osetljivo. Alergeni koji izazivaju ovakvu vrstu reakcije su najčešće poleni drveća, trava, korova, kao i grinje, kućna prašina, životinjska dlaka.

KARAKTERIŠE SE SIMPTOMIMA POPUT:

- kongestije
- vodenaste sekrecije (rinoreje)
- kihanja
- svraba
- anosmije

Kod težih slučajeva, kada je prisutna zahvaćenost distalnih delova respiratornog trakta, javljaju se i simptomi:

- iritacija i osećaj grebanja u grlu
- nadražajni kašalj
- otežano disanje
- opšti simptomi: glavobolja, umor, klonulost.

Alergijski rinitis se često pojavljuje u detinjstvu. Akutni alergijski rinitis nije uobičajen pre druge godine života, a najveću učestalost ima tokom godina u kojima dete pohađa školu. Simptomi alergijskog rinitisa kod dece mogu negativno uticati na kognitivno funkcionisanje i uspeh u školi, a mogu se još više pogoršati neprimerenom upotrebom lekova.

Alergijski rinitis je često stanje koje utiče na opšti imunitet i zdravlje deteta. Kod alergijskog rinitisa često u porodici postoji istorija istog stanja, kao i ekcema, astme i alergije na hranu. Deca koja imaju druga alergijska stanja kao što su ekcem, alergija na hranu ili astma, imaju veću verovatnoću da razviju alergijski rinitis.

Pažljivo uzeta anamneza i klinički pregled deteta su najefikasniji dijagnostički metod kod alergijskog rinitisa. Roditelji često anamnestički navode nazalni govor, hrkanje, šmrckanje, noćne opstrukcije disanja, hronični neproduktivni kašalj.

Kliničkim ORL pregledom deteta najčešće se konstatuje otečena nazalna sluznica, modrikaste nosne školjke sa bistrim sekretom u oba nosna hodnika. Veliki broj dece s alergijskim rinitisom ima tamnije podočnjake ispod očiju, kao i poprečnu liniju ili nabor na nosu od čestog brisanja ili češanja nosa. Dodatna dijagnostika uključuje kožne PRICK testove, laboratorijske analize i specifične rinoprovokacione testove.



Simptomi alergijskog rinitisa često se javljaju udruženo s astmom, a rinitis u velikom broju slučajeva može i da prethodi astmi. Ovaj koncept se u literaturi naziva „bolest ujedinjenih disajnih puteva.“ Veza između rinitisa i pogoršanja astme moguće je objasniti i postojanjem nazobronhalnog refleksa kod zapašenosti nosa, a kada je nos zapašen, disanje se odvija kroz usta, što dovodi do direktnog izlaganja donjih disajnih puteva hladnom i neovlaženom vazduhu, koji može prouzrokovati bronhospazam.

Deca sa rinitisom imaju veću verovatnoću obolevanja od astme. Kod prosečno 40 odsto nelečenih bolesnika, bolest se kasnije razvije u astmu.

Alergijske bolesti gornjih disajnih puteva postaju jedan od vodećih faktora u etiologiji disfunkcija Eustahijeve tube, što može biti etiološki faktor nastajanja sekretornog otitisa.

Postoje jasni laboratorijski dokazi o vezi između alergija i oštećenja mehaničkih i imunoloških odbrambenih funkcija nosne sluzokože, prema tome postoji uzročno-posledična veza između alergija i akutnog rinosinuzitisa.

Alergijski rinitis kod dece se još povezuje i s apnejom u snu zbog opstrukcije nosa, kao i sa ponavljajućim infekcijama gornjih disajnih puteva. Kako je prevalencija alergijskih bolesti u porastu, od izuzetne je važnosti prepoznati prisustvo senzibilizacije na inhalacione alergene kod rekurentnih infekcija gornjih disajnih puteva. Stoga, nazalne simptome povezane s alergijskim rinitisom treba tražiti kod pacijenata s rekurentnim sinuzitisom, rekurentnim virusnim infekcijama, upalom srednjeg uha, hipertrofijom adenoida i disfonijom.

Postupak lečenja dece isti je kao i kod odraslih, ali se mora obratiti posebna pažnja kako bi se izbegle nuspojave specifične za ovu starosnu dob. Treba izbegavati lečenje alergijskog rinitisa kod male dece oralnim i intramuskularnim kortikosteroidima.

Lečenje alergijskog rinitisa podrazumeva prepoznavanje i izbegavanje alergena, farmakološko lečenje, specifičnu imunoterapiju.

U najvećem broju slučajeva simptomi alergijskog rinitisa kod dece leče se antihistaminicima i intranazalnim kortikosteroidima, kao i nazalnom toaletom sterilnim izotoničnim ili hipertoničnim rastvorima. Neke lekove je potrebno uzimati svakodnevno u dužem vremenskom periodu da bi se postigao pun efekat, pa je važno pridržavati se propisane terapije.

Adekvatna terapija, kao i mere prevencije, mogu držati simptome alergijskog rinitisa pod kontrolom i obezbediti dobar kvalitet života.



Prim. dr Ivan Đorđević
ORL specijalista

BEBA STIŽE

PRILAGODITE SVOJ KUĆNI BUDŽET NA VREME

Pristizanje novog člana porodice donosi neizmernu radost i brojne druge snažne emocije i nema veće sreće od proširenja porodice. To međutim podrazumeva različite promene, kako na emotivnom, tako i na organizacionom i finansijskom planu. U zavisnosti od vaše organizacije i pripreme, te promene ne moraju značiti samo odricanje, već se mogu ogledati i u dobroj pripremi i preraspodeli sredstava kojima raspolazete. Nisu samo vreme i energija resursi koje treba rasporediti, već i novac.

Ništa ne menja vaš život kao novi član porodice. U iščekivanju njegovog dolaska možete osećati najrazličitije vrste emocija, od uzbuđenja i radosti do nervoze ili čak potpune anksioznosti. Ako ležite u krevetu i pitate se: „Hoću li umeti da brinem o svom detetu na pravi način? Da li smo spremni za ovo? Kako ću se odvojiti od bebe kada krene u vrtić, taman što se naviknem na novi režim života?“ – ne brinite, vaše nedoumice i pitanja koja sebi postavljate su sasvim na mestu.

Da ne pominjemo veliko pitanje u glavama mnogih budućih roditelja: „Da li je trebalo da uštedim novac pre nego što dobijemo bebu i koliko?“ Troškovi odgajanja deteta od rođenja do punoletstva su neminovni, ali ne dozvolite da vas

briga o tome dovede u paniku. Prava istina je da finansijska priprema za bebu zahteva određeno planiranje, ali pre nego što vaša beba stigne a i nakon toga, imaćete vremena da „pripremite teren“ za buduće troškove i sebi olakšate ovu finansijsku tranziciju.

Prvih nekoliko dana, nedelja i meseci s novom bebom u kući predstavljaju divan preokret, pa ako sada izdvojite vreme da formulišete i ispunite neke finansijske ciljeve, o manjem broju stavki ćete morati da brinete kada budete zauzeti presvlačenjem, menjanjem pelena i buđenjem usred noći da biste nahranili bebu.

Saveti koje smo pripremili mogu vam pomoći da započnete planiranje.

Vaš budžet za bebine potrepštine mnogo zavisi od vašeg ukusa, potreba bebe, kao i od toga koliko morate da potrošite, a koliko ćete dobiti na poklon od porodice i prijatelja. Ako mališan po prvi put ulazi u vaš život, morate znati malu tajnu: bebama nije potrebno mnogo da bi bile srećne. Mir koji im uliva vaše prisustvo, pun stomacić i puno maženja obično su sasvim dovoljni. Kada budete odlučivali kako da finansijski uključite bebine potrebe u svoj redovni budžet, uzmite u obzir sledeće.

Pelene za jednokratnu upotrebu obično planirajte za prvih godinu dana, desetak dnevno, a nakon toga manje u zavisnosti od napredovanja procesa odvikavanja. Planirajte i vlažne maramice brenda



koji odaberete, kao eventualno i dohranu za bebu, što ne možete znati unapred. Dojenje je teoretski besplatno, iako mnogi roditelji kupuju odeću za dojenje, jastuke, negu za bradavice i pumpicu, kao i sterilizator koji neke majke koriste. Tu su neizostavna kolica koja mogu biti 3 u 1 i praktična su.



Odeća i igračke u principu ne moraju biti skupi. Ne morate nabavljati velike količine igračaka. Najbolje je da ih nakon dužeg igranja kada se dete zasiti sakrijete na neko vreme i zamenite novim ili starim sakrivenim. Odeću i igračke ćete takode najverovatnije dobijati i na poklon, pa se oduprite želji da preterate s kupovinom dok se beba ne rodi. Knjige prilagođene uzrastu su uvek korisne, a izdavaštva su u tom pogledu prilično napredovala pa su sada deci na raspolaganju i zvučne knjige koje će im držati pažnju.

Bez obzira na to koliko ste skloni ekonomisanju u planiranju budžeta, nemoguće je predvideti svaki novi ili neočekivani trošak, ali što bolje isplanirate izdatke, to će vam raspoređivanje sredstava biti lakše, a stres povodom istog manji.

Na primer, treba uračunati i dodatne usluge čuvanja dece kada morate da ostanete do kasno na poslu ili imate neki događaj tokom vikenda, adaptirano mleko kada dojenje ne funkcioniše, odlazak kod lekara usred noći ili dodatne posete pedijatru i lekove.

Štednja za nepredviđene troškove i neplanirane izdatke sprečiće vas da se zadužujete ili tražite pozajmice od porodice i prijatelja, što je pozicija u kojoj niko od vas ne želi da bude. Okvirni cilj

bi trebalo da vam bude da na poseban račun odložite sredstva za 6 do 9 meseci troškova života.

Zapamtite, kada god i od kog god iznosa počnete da štedite – to će vam biti od pomoći. Možete početi od odvajanja malih iznosa, tako što ćete podesiti automatske transfere na određeni račun.



Štednja za školovanje je opciona i zavisi od vaših odluka i mogućnosti, ali izdvajanje malih mesečnih iznosa za stipendijsko osiguranje može biti vrlo korisno. Vreme leti, a vašem detetu će ova sredstva značiti čak i ako odluči da ne nastavi dalje školovanje.

Pored svih ovih racionalnih planova i odluka koje ćete biti u prilici da donesete, tu su i one kreativne ideje koje će vaše dete jednog dana podsećati na detinjstvo. To je, na primer, kreiranje mejl adrese koja će služiti samo za detetove uspomene i fotografije, da bi jednog dana vaše dete imalo izuzetno lepo svedočanstvo svog detinjstva, sačuvano u slikama i filmovima.

Svaki roditelj čini najbolje što ume za svoje dete i celu svoju porodicu, a ovo su samo neke ideje koje vas mogu usmeriti na racionalno korišćenje finansijskih sredstava.

Na vama je da odlučite kako ćete njima raspolagati, dajući time primer svom detetu kako da to jednog dana i samo čini.

NIJE PITANJE DA LI, VEĆ KADA DETETU DATI TELEFON

Ovo je jedna veoma moderna dilema s kojom se svakoga dana suočava veliki broj roditelja širom sveta: da li detetu dati mobilni telefon li ga što je moguće duže držati podalje od njega? Razumljivo je što kao roditelj smatrate da je pametni telefon neka vrsta Pandorine kutije koja je spremna da na vaše dete pusti sva zla ovog sveta. Zbunjujući niz naslova o mogućim uticajima mobilnog telefona i korišćenja društvenih mreža, dovoljan je da svako odustane od njih. Čini se da čak ni slavne ličnosti nisu imune na ovaj moderni roditeljski problem, pa je tako Madona recimo izjavila da je zažalila što je svom starijem detetu dala telefon kada je imao 13 godina i da takvu grešku više nikada neće ponoviti.



Međutim, i sami verovatno imate telefon koji smatrate važnom alatkom u svom svakodnevnom životu, koja vam pruža brojne pogodnosti – od upotrebe elektronske pošte i obavljanja onlajn kupovina, do video-poziva i mogućnosti kreiranja i pregledanja porodičnog foto-albuma. Ipak, vaša deca će tražiti da i ona imaju smartfon, naročito ako ga i njihovi drugari već imaju, a priča o posedovanju telefona zašla je čak i u vrtičke grupe.

Danas se neretko suočavamo s naslovima kao što su: Naučnici uzburkali strasti roditelja izjavivši da će deca biti sve manje inteligentna ako stalno

budu gledala u ekrane; ili: Roditelji muku muče s tehnološkim navikama dece; ili: Mogu li naše škole bez mobilnih telefona?

I dalje postoji veliki broj pitanja bez odgovora na temu dugoročnih efekata pametnih telefona i društvenih mreža na decu i tinejdžere, ali postojeći odgovori ipak pružaju neke dokaze koji govore o osnovnim rizicima, kao i benefitima. Ili još preciznije: iako ne postoje sveobuhvatni dokazi koji potvrđuju da je posedovanje telefona odnosno korišćenje društvenih mreža generalno štetno po decu, postoji i druga strana ove priče.



Do sada su se mnoga istraživanja više fokusirala na adolescente, a manje na mlade uzrasne grupe – a dokazi koji se pomalaju ukazuju da postoje određene faze razvoja tokom kojih su deca podložnija većem riziku od negativnih efekata. Štaviše, stručnjaci se slažu oko nekolicine ključnih faktora koje bi trebalo razmotriti kada odlučujete da li je vaše dete spremno za pametni telefon i šta bi trebalo da uradite kada ga već dobije. Kada govorimo o deci mlađeg uzrasta, većina naučnika se složila da pre šeste godine deci ne treba davati telefon, niti im puštati kratke crtane filmove. U tom periodu se razvija dečja pažnja i

strpljenje, a taj razvoj treba podržati povremenim gledanjem dugometražnih crtanih filmova. Svako vreme nosi svoje osobenosti, pa decu ne možemo izolovati ni od tehnologije i telefona, jer njihovo vreme to prosto donosi. Ono što kao roditelji treba da učinimo je da pričamo s decom i da im plasiramo kvalitetan sadržaj, a to je danas barem lako. Kao roditelj imate kontrolu i uvid u to šta vaše dete gleda i kako provodi vreme na internetu. Ono što roditelji treba da urade je da nastoje da od „neprijatelja“ naprave „prijatelja“. Ne treba se plašiti igrice, društvenih mreža i interneta uopšte, samo je potrebno deci postaviti granice i pogodne temelje za njihov dalji razvoj i informatičko opismenjavanje.

Bonus predlog: možete kontrolisati koliko će vremena vaše dete provoditi na tabletu ili telefonu i tu mogućnost svakako treba da iskoristite, jer dete tada stiče disciplinu i meru, odnosno osećaj kada je dosta. Podešeno vreme koje dete može provesti na tabletu ili telefonu ne bi trebalo da prelazi 2 sata dnevno.



Radmila Čkuljević
Master vaspitač

fridababy®

DEXYCO
BABY PARK

DEXYCO

OVLAŽIVAČ VAZDUHA 3 U 1

OVLAŽIVAČ: Koristi moć ultrazvučnih vibracija da pretvori vodu u hladnu i hidratantnu maglu. Podešavanje intenziteta magle pomoću obrtnog dugmeta.

DIFUZOR: dodajte nekoliko kapi esencijalnog ulja kako biste svom mališanu dodatno olakšali disanje.

NOĆNO SVETLO: moguće podešavanje nekoliko različitih boja za prijatan noćni ambijent. Svetlo se uključuje i isključuje pritiskom na dugme (dodirom) i nezavisno je od uključivanja ovlaživača.



VOLJENE BEBE SU SREĆNE BEBE

Dok učite kako da budete roditelj i da volite svoje dete, učite i kako da volite i poštujete sami sebe. Dajući život detetu, pružajući mu ljubav, na neki način obogaćujete i svoj sopstveni život i dajete mu smisao.

Vaša ljubav prema detetu, bez obzira na to kojom se brzinom u vama budi, izvor je i garancija detetove dobrobiti, kao i njegovog pravilnog telesnog i duševnog razvoja. Upravo je zato jedna od najvažnijih roditeljskih uloga da svojim ponašanjem detetu uliju osećaj da je voljeno i zbrinuto.

Važno je da dete oseti i razume da ga volite i da ima vašu pažnju, bez obzira na to kakvi sukobi mogu nastati između roditelja. Jedino uz taj preduslov mogu se razvijati svi njegovi potencijali, kao i njegov psihički mir.

Mnogi roditelji smatraju da pokazivanje nežnosti prema bebi može dovesti do njene razmaženosti, zbog koje će oni kao roditelji kasnije imati problema s autoritetom ili će dete postati egoistično. Naprotiv, te negativne karakterne crte niču upravo iz nedostatka ljubavi i nedovoljnog emocionalnog kontakta s roditeljima. Dete mora osetiti da je iskreno voljeno, a takvom se ljubavlju neće razmaziti u negativnom smislu. Zato ne štedite svoje emocije, a ako ih sami niste bili uvek spremni otvoreno pokazivati zbog sopstvenih shvatanja koja su vam tokom života usadili, vreme je da to svesno promenite.



OSNOVA POVERENJA

Ljubav prema novorođenčetu potrebna je kako bi ono uspešno prebrodilo sve prepreke i boli koje se mogu pojaviti tokom osetljive prve godine života. Tada se u njegovoj psihi oblikuju osnove poverenja prema svetu. To je moćan temelj odnosa prema sebi i odnosa prema drugima. Psiholozi smatraju da se poverenje stvara ako je dete okruženo pažnjom, brigom i ljubavlju. Na temelju poverenja u roditelje i svet oko sebe dete će kasnije u životu stvoriti pozitivan odnos prema sebi (voljen sam, što znači da sam dobar), samopouzdanje, umeće da pravilno procenjuje svoje sposobnosti, da ispoljava inicijativu, znatiželju. Prema drugim ljudima će se odnositi ljubazno, sa simpatijom i zanimanjem.



Ako u detetu ne postoji osnovno poverenje prema svetu, ono će se i prema sebi samom odnositi loše. Odrašće u osobu koja je stalno zabrinuta, nesigurna, agresivna, tvrdoglava, netolerantna... Ta će osoba prema drugim ljudima biti nepoverljiva, uplašena, svojeglava, svadljiva. Izbegnite mogućnost da se vaše predivno malo biće razvije u takvu osobu punu negativnih emocija i omogućite mu da diše „punim plućima“. To nipošto ne znači da ga čuvate pod „staklenim zvonom“, već da budete uz njega i u najlepšim, ali i u najtežim trenucima njegovog odrastanja. Budite sigurni da će vas ono za to višestruko nagraditi i ispuniti vam život radošću.



MONTESORI METODA VASPITANJA:

SAMOSTALNI OD MALIH NOGU

Više od 100 godina, najpre u Italiji a zatim širom Evrope i u Americi, primenjuje se posebna, tzv. Montesori metoda vaspitanja i obrazovanja dece i mladih. Po ovoj pedagoškoj metodologiji, koju je početkom prošlog veka osmislila italijanska lekarka Marija Montesori, smatra se da je svako dete po prirodi dobro i da ima potencijal da postane najbolji predstavnik ljudske vrste. Da bi se potencijali koje svaki mališan poseduje razvili, neophodno je praktično od rođenja negovati i podsticati njegovu individualnost i samostalnost. Kada se dete nečim bavi, ne treba ga prekidati, a kada mu se nešto priča, ne treba mu ispričati sve, već ostaviti da i samo nešto otkrije.

NEKA SE DECA KREĆU SLOBODNO

Da bi se pravilno fizički razvijali, mališanima treba obezbediti slobodu kretanja, a to znači pustiti ih da do mile volje puze, uspravljaju se, hodaju... U stolicama za hranjenje, dupcima, kreveticima, kolicima i ogradicama treba da provode što manje vremena. Detetu, počev od malih nogu, shodno njegovom uzrastu, treba davati razne predmete, koje će da reda, ubacuje, izbacuje, nosi, vraća...

UKLJUČITE DECU U KUĆNE AKTIVNOSTI

Kako bi se negovala i podsticala samostalnost, dete treba što je ranije moguće samo da počne da se hrani, oblači, brine o svojim stvarima.



Već od godinu dana ono može da se uključi u sitne kućne poslove, recimo da se nauči da baci otpatke u kantu za smeće, a od treće godine i da samo opere neki sud koji nije težak i lako lomljiv. Tako se pomaže razvoju dečje motorike i radnih navika.

NE TEPAJTE DECI

Pravilnom razvoju govora kod dece pomaže se, između ostalog, i tako što se detetu obraćamo jasnim i razumljivim govorom, bez tepanja i imitiranja njegovog još nerazvijenog govora. Prvu reč dete izgovara sa oko 12 meseci, a oko druge godine već treba da vlada velikim brojem reči i sklapa rečenice. Bilo kakvo odstupanje od ovog



optimalnog razvoja znak je za uzbunu. Za razvoj govora dobro je da deca slušaju muziku, kako dečju, tako i klasičnu, ali i da ponekad u kući bude tišina.

TREĆA GODINA JE PREKRETNICA

Više od 50 odsto dečje inteligencije razvije se do četvrte godine. Zato u tom periodu dete treba pustiti da slobodno istražuje čulima, dakle, da gleda ono što mu se gleda, dodiruje predmete, sluša zvuke... Bolje je da ima nekoliko drvenih didaktičkih igračaka i kocki za slaganje nego da ga okružite gomilom igračaka s kojima ne zna šta bi. Kada se dete nečim bavi, ne treba ga prekidati, a kada mu se nešto priča, ne treba mu ispričati sve, već ostaviti da i samo nešto otkrije. Roditelji bi trebalo da znaju da dete mlade od tri godine nema kapacitet da posluša odraslog, a da se tek posle trećeg rođendana kod njega izgrađuju volja i disciplina. Treća godina svojevrсна je prekretnica i u socijalnom razvoju. Do tada je dete usmereno na sopstveni razvoj i ne treba od njega očekivati da deli igračke s drugom decom, jer ono tek od treće godine svesno gradi socijalne odnose s okolinom, koji će sigurno biti bolji ako je majka bila pažljiva prema njemu u prvim mesecima života.



ČISTA
LJUBAV
NEŽNOST
DOBROTA
BRIŽNOST
SREĆA
RADOST



ČISTA RADOST



Baby Park BIG Rakovica, Patrijarha Dimitrija 14, Beograd

Baby Park AVA SHOPPING PARK, kod robne kuće IKEA, Beograd

Baby Park Delta City, Jurija Gagarina 16, Beograd

Baby Park Roda Kragujevac, Save Kovačevića 48A, Naselje Bubanj

Baby Park Auto-put Beograd-Niš, oznaka b, lokal 7

www.babypark.rs @dexycobabypark

VARIČELE

ŠTA SU VARIČELE I ŠTA JE NJIHOV UZROČNIK?

Varičele, u narodu poznate kao ovčije boginje ili vodene kozice, izuzetno su zarazno akutno oboljenje koje se najčešće javlja u dečjem uzrastu, ali od njih mogu oboleti i odrasle osobe koje ih nisu preležale ili nisu vakcinisane. Izaziva ih varičela zoster virus (VZV). Period inkubacije, od kontakta s obolelim do pojave simptoma, može trajati i do 3 nedelje. Oboljenje se širi kapljičnim putem (kijanjem, kašljanjem) i direktnim kontaktom s tečnošću iz ospi, posebno u periodu dok se ne formiraju kraste.

DA LI JE MOJE DETE DOBILO VARIČELE?

Pre izbivanja ospi mogu se javiti simptomi obične prehlade – curenje nosa, malaksalost, glavobolje i pojava visoke telesne temperature koja traje nekoliko dana. Osip je praćen intenzivnim svrabom na koži i najpre se javlja na grudnom košu, leđima i licu u vidu malih crvenih ispupčenja veličine nekoliko milimetara, potom se širi na druge regije po celom telu, pa i na genitalnu i oralnu sluzokožu. U narednim danima crvena ispupčenja na koži dobijaju izgled plikova ispunjenih bistrom tečnošću, kada je bolest i najzaraznija. Mali plikovi pucaju, ostaju ranice koje se polako suše i stvaraju se kraste koje nakon otpadanja mogu ostaviti i ožiljke na koži. Ono što je karakteristično za ovčije boginje je da se na jednoj regiji tela u isto vreme mogu naći sve razvojne faze ospi: crvene tačkice, plikovi i kraste.



DA LI TREBA DA VODIM DETE KOD LEKARA AKO SUMNJAM DA JE DOBILO VARIČELE?

Obavezno odvedite dete kod lekara da biste dobili adekvatnu terapiju. Zbog izrazite zaraznosti oboljenja, najavite dolazak u dom zdravlja zbog sumnje na varičele, da bi dete bilo u sobi za izolaciju. Varičele su oboljenje koje ako se prate uputstva lekara najčešće ima lagan tok, ali ume da izazove komplikacije koje otežavaju oporavak ili da ostavi trajne posledice, naročito zbog izraženog lošeg uticaja virusa na imuni sistem.

DA LI OBOLELOG TREBA ISKLJUČITI IZ KOLEKTIVA I NA KOLIKO?

Varičele su izuzetno zarazne već par dana pre izbivanja ospi, te već kod sumnje na njih treba isključiti dete iz kolektiva. Pošto se promene na hladnoći i po izlaganju suncu javljaju u većem broju i povećava se mogućnost komplikacije oboljenja, potrebno je mirovanje i boravak u kući dok se sve kraste ne sasuse i ne otpadnu. Za to je najčešće potrebno 2 do 3 nedelje. Pre povratka u kolektiv ili odlaska u šetnju prvo se konsultujte s pedijatrom.

KAKO SE NEGUJE KOŽA TOKOM BOLESTI?

Dete svakodnevno kratkotrajno kupajte mlakom vodom, koristite lagane formulacije – uljane kupke ili gelove bez deterdženata, takozvane sindete. Kožu prosušite tapkanjem peškirom, a zatim takode tapkanjem nanesite neutralni krem za negu kako biste smanjili osećaj svraba i pomogli koži da se što pre oporavi. Sprečite češanje promena na koži koje može izazvati bakterijsku superinfekciju, tako što ćete na pojedinačne promene naneti kremu ili rastvor (na primer krečno mleko) koje će vam pedijatar preporučiti. Skratite detetu nokte i noću stavite rukavice na ruke. Adekvatnom negom ćete



smanjiti osećaj svraba i mogućnost dodatne bakterijske infekcije i omogućiti brže zarastanje promena na koži.

KADA SE JAVITI LEKARU TOKOM BOLESTI?

Obavezno se obratite pedijatru ili infektologu ako visoka temperatura traje duže od 4 dana, ako se pojavi izrazita malaksalost, pospanost, fotofobija (ako detetu smeta pogled ka svetlu), ukočenost vrata, poteškoće s disanjem, kašalj, glavobolja, poremećaj svesti, zbunjenost ili pogoršanje opšteg stanja nakon što se dete osećalo bolje, kao i pojava gnojanica – osipa na telu s mutnim ili žutim sadržajem.

DA LI KOD NAS POSTOJI VAKCINA ZA VARIČELE?

U Americi se već 27 godina sprovodi redovna vakcinacija dece, čime je značajno smanjeno obolevanje, a samim tim i pojava komplikacija. U našoj zemlji, vakcina nije u redovnom kalendaru vakcinacije, ali se od 2010. godine može nabaviti na zahtev. Preporučena je zbog mogućih komplikacija oboljenja kao što je zapaljenje pluća, zapaljenje moždanih ovojnica, zapaljenje mozga i značajno slabljenje imuniteta (mogu se javiti i hepatitis, miokarditis, trombocitopenijska purpura, nefritis...). Imajte na umu da je onome ko dobije komplikacije podatak da kod većine oboljenje prolazi s laganim tokom, sasvim

irelevantan. Trudnice, osobe čiji je imunitet oslabljen zbog bolesti, kao i novorođene bebe, pod izrazito su povećanim rizikom od razvijanja komplikacija oboljenja.

KO SE I KADA MOŽE VAKCINISATI?

Deca uzrasta od 12 meseci mogu primiti prvu dozu vakcine. Revakcina se daje posle najmanje 6 nedelja. Vakcinu mogu primiti i svi odrasli koji nisu preležali varičele, kao i osobe koje su bile izložene virusu u prvih 48 sati nakon kontakta s obolelim.

MOGU LI SE VARIČELE PONOVO DOBITI?

Ne, kada se varičele jednom prebole, odnosno nakon kompletne vakcinacije, imunitet je doživotan, ali kod osoba koje su ih preležale, zbog zaostajanja virusa u nervnim ćelijama, kasnije tokom života može doći do reaktivacije virusa (usled izloženosti suncu, pada imuniteta i sl.). U tom slučaju, virus se manifestuje kao herpes zoster – pojava ospi koje izgledaju kao varičele, ali samo na području kože koje je inervirano nervom iz čijeg se korena aktivirao virus. Varičela zoster infekciju ne možete dobiti od nekog drugog, ali VZV virus možete preneti osobama koje nisu vakcinisane i nisu od njega ranije obolevale, a one onda mogu dobiti varičele.



Jelena Božić
dermatolog

ORAŠASTI PLODOVI U ISHRANI DECE

Verovali ili ne, pronašli smo zdrave grickalice za vaše mališane. To su čarobni orašasti plodovi različitih oblika i ukusa. Naravno, svi već znamo da orašasti plodovi sadrže veliku količinu vitamina, minerala, zdravih masti, kao i proteina i vlakana. Verovatno nećete imati problema s navikavanjem svog deteta na ove nove plodove, jer ih zbog blagog i slatkastog ukusa deca obožavaju.



Međutim, kada je doziranje u pitanju, ipak treba voditi računa. Prevelika konzumacija ovih namirnica može dovesti do rane gojaznosti kod dece. Dobra stvar je što se mogu konzumirati samostalno ili kao dodatak uz obrok. Preporuka lekara i nutricionista je da se orašasti plodovi postepeno uvode tek nakon pete godine, a da se njihovo uvođenje intenzivira tek od desete godine.

Mali podsetnik šta sve spada u orašaste plodove: kikiriki, badem, lešnik, orah, indijski orah, brazilski orah, pistač. Kada malo bolje pogledate, samo jezgro oraha vam govori koliko njegov oblik podseća na mozak, pa se nameće zaključak da je odličan upravo za razvoj moždanih sposobnosti i kognitivnih funkcija. Svi orašasti plodovi daju veliku količinu energije i lako se vare, ali postoji preporuka u

vezi s količinom konzumiranja kod dece školskog uzrasta (30 pistaća, 30 kikirikija, 20 badema ili lešnika, 10 oraha i samo jedan brazilski orah).

Naravno, kao i kod drugih namirnica, i ovde važi isto pravilo da ih treba uvoditi postepeno zbog mogućnosti alergijskih reakcija. Možda je najbolje prvo davati mlevene orašaste plodove, jer su celi često ipak veoma tvrdi za mlečne zubiće, pa se pridržavajte ovog saveta kako vam zubčić-vila ne bi došla pre vremena.

Nikada nemojte dodatno soliti orašaste plodove, jer time gube svoja hranjiva svojstva. Još jedna zanimljivost je što od orašastih plodova možete sami napraviti mleko, a jedno od najukusnijih je verovatno upravo bademovo.



INTERESANTNE ČINJENICE O BADEMU

Badem je prirodni proteinski suplement koji povećava snagu tela, alkalizuje organizam, smanjuje glikemijski indeks obroka i ubrzava metabolizam. Međutim, da li ste znali da organizam iskoristi jedva 20-35% njegovih dragocenih hranljivih sastojaka kada žvaćete celo zrno sirovog badema? A sada zamislite kada se čak 98% tog bogatstva ukusno i lako topi u vašim ustima pružajući hranjive sastojke vama i vašem detetu.

Svima je poznato da je svež badem bogat izvor esencijalnih hranljivih sastojaka – proteina, zdravih masti, vlakana, vitamina i minerala. Zato



ga nutricionisti s pravom uvek predlažu kao važan deo uravnotežene i zdrave ishrane.

Na tržištu se može naći proizvod u prahu koji se za samo jedan minut izblendira sa vodom, a u pitanju je 100% badem koji je umnogome bolji i zdraviji od gotovog bademovog mleka i uz to ne sadrži aditive, šećere, laktozu, gluten niti konzervanse.



Mihaila Čubrović Marković
nutricionista

KAŠA OD LEŠNIKA

U prethodno potopljene ovsene pahuljice dodati dve kašičice mlevenog lešnika.

SUTLIJAŠ SA BADEMOVIM MLEKOM

Pirinač skuvati sa bademovim mlekom i sitno seckanim komadićima badema, a ako je dete mlade, seckane bademe možete zameniti mlevenim.

POTAŽ

Potaž od brokolija pospite pistaćima.

KNJIGE KOJE SE ČUVAJU I PAMTE

Laku noć, Lave!



Laku noć, Medo!



Laku noć, Mačo!



Laku noć, Kučo!



„Laku noć, laku noć, sanjivi svete, čas je da krenemo u krevete...”
Lav i Meda su spremni za spavanje, ali će prvo poželeti laku noć svojim prijateljima.
Možete li im pomoći da ih sve pronađu?

Moja knjiga za kolica: divlje životinje



Moja knjiga za kolica: domaće životinje

Mala Lija



Ježić



Pilence



Moja knjizica sa zveckom i glodalicom

Mala maca



Mala ovca



Mali pingvin



Mala panda



Knjige sa zveckom i glodalicom koje će bebe voleti!
Pridružite se ljupkim životinjicama dok upoznaju divlje životinje i uče boje.

Mama i ja



Mama i ja



Mali ja. Stvari koje kažu MUU



Mali ja. Stvari koje kažu BIP



Vreme je za avanturu u divljini... sa mamom i tatom! Pročitajte i igrajte se sa svojom bebom ili malim detetom uz ovu priču o užurbanom danu u džungli.

Mecino čebence



Mali Princ Gde si, Lisice?



NOVO! Povodom 80 godina od objavljivanja 'Malog Princa'

Radosnica Mala zvezda je rođena



Superdevojčica na noši



Superdevojčica na noši



BOCNI ME Jednorož



BOCNI ME Meda Panda



Svaka superdevojčica i svaki superdečak koristi nošu - samo treba da zna kada je za nju vreme!

Ova knjiga pomoći će superdečaku i superdevojčici da vežbaju korišćenje noše kao i da im ideja o zameni pelena gaćicama, postane zanimljiv i zabavan herojski podvig!

Mala biblioteka 10 knjiga



SEZONA JE CRVENOG VOĆA



Crveno je boja ljubavi pa je zato i naša aktuelna tema u bojama voćne ljubavi. Najlepši i najsočniji voćni plodovi su upravo ove boje: jagode, maline, trešnje, višnje, crvene ribizle.



Znamo da deca obožavaju jarke boje pa će biti oduševljena i ovim voćem. Svako ponaosob je bogato vitaminima, mineralima i vlaknima, ali su kalorijske i nutritivne vrednosti različite. Jagode kao kraljice proleća sadrže dosta vitamina C, A i K, kao i veliku količinu biljnih fenola pa su zato odličan antioksidans.

Međutim one su i čest alergen, pa ih zato treba uvoditi u ishranu postepeno i dozirano. Često je problem upravo to – kako odvojiti spretne dečje prstiče od činije s jagodama. Preporuka je da se uvode u ishranu bebe od 10. meseca.

Uvek se trudite da kupujete manju količinu koja je dovoljna za dva dana, jer su jagode veoma osetljive i brzo gube na svojoj svežini i menjaju strukturu.

Tu su i trešnje, glatke, slatke i ukusne, koje pucketaju pri svakom gricu. One su superhrana, bogate su vitaminima i mineralima, sadrže kalijum, kalcijum i magnezijum, a njihova vlakna su veoma dobra za stomacić vaše bebe. Obično se uvode u ishranu od 9. meseca. Dobra strana je što ove voćke nisu previše tretirane pesticidima. Čarobne čupavice – maline, prebogate su vitaminima K i C, kao i mineralima, sadrže i mangan, a njihov slatkasto-kiseli ukus klinci

obožavaju. Maline se bukvalno tope u ustima, pa oko njih nema puno truda. Mogu se uvести u ishranu beba već od 6-7. meseca i odlične su kao dodatak mlečnim obrocima. Sadrže i veliku količinu folata koji su bitni za rast i razvoj dece.

Mini crvene bobice – ribizle, sadrže dosta vitamina C koji pojačava imunitet. Uvek se mogu kombinovati s kašicama od žitarica i daće veoma specifičan ukus tom obroku. Glavna preporuka je da ako ste u mogućnosti uvek kupujete sezonsko voće i to u količini koja je dovoljna za 2-3 dana, kako ne bi gubilo svoju hranjivu vrednost. Mali organski voćnjaci su prava retkost kod nas, ali ako vam se ukaže mogućnost da iz njih nabavljate voće, uvek je iskoristite.



Mihaila Čubrović Marković
nutricionista

Recept 1

- 1 šolja ovsenih pahuljica
- 1 šolja vode
- 1 šolja bademovog mleka
- maline

Kuvati ovsene pahuljice u vodi pa im postepeno dodavati mleko da lepo smekšaju i nakon toga dodati maline i još kratko kuvati da se sve sjedini.

Recept 2

U grčki jogurt sitno iseckati jagode, dodati ribizle i poslužiti kao slatku užinu.



360 Pro Family.

Revolucionarna sliding tehnologija
auto-sedišta za bebe.

Pebble 360 Pro | Pearl 360 Pro | FamilyFix 360 Pro

Dostupno u svim



u DEXYCO prodavnicama!



URBAN

ZA MODERNU PORODICU

URBAN STAR HRANILICA NOSI
VIŠE OD SAMOG IMENA.



LAKO SKLAPANJE



JEDNOSTAVNO
SKLADIŠTENJE



UDOBNOST



URBAN STORMY KOLICA SU
VIŠE OD PREVOZNOG SREDSTVA.



0 do 22 kg



PROSTRANA
KORPA



PROZRAČNOST



URBAN LAVA AUTO-SEDIŠTE
PRUŽA VIŠE OD UDOBNOSTI.



4 POLOŽAJA
NASLONA



JASTUĆE ZA BEBE



360°
ROTACIONO
SEDIŠTE



BAZA + SEDIŠTE



*DOSTUPNO U SVIM

DEXYCO
BABY PARK

I DEXYCO RADNJAMA.