

GU-gu

GODINA IV, BROJ 10
ZIMA 2023

IZLAZI TROMESEČNO
BESPLATAN PRIMERAK



CARSKI REZ

**RAZVOJ
INTELIGENCIJE**

ZIMSKI SPORTOVI NA LEDU

DRAGI, TRUDNA SAM!

KARAKTERISTIKE DRUGOG TRIMESTRA



**DEXYCO
BABY PARK**

KONTROLA IMPULSA I SAVLADAVANJE AGRESIJE

Doza agresije podstiče decu na razvijanje takmičarskog duha i dovodi do uspešnijeg savladavanja zahteva.

PREVENCIJA PREHLADA I GRIPA TOKOM ZIME

Kako prevenirati potencijalnu zarazu tokom zime i ojačati svoj imuni sistem, otkrivamo vam kroz par saveta.

GU-GU PRIČE NA DEXYCO BABY PARK YOUTUBE KANALU

Neka vaša trudnoća bude čista radost!

MAM

40 years
expertise



2u1:
električna
& ručna
upotreba

ELEKTRIČNA PUMPICA *za mleko*



- Levak je mekan i fleksibilan
- Mogućnost rotacije do 360°.
- Mogućnost kontolisanja jačine izmazanja
- Kompatibilna sa MAM flašicama i posudama za mleko
- Sastoji se iz 4 dela što omogućava lakše čišćenje

stimulation
& expression
mode

easy
handling
& cleaning

SOFT
FUNNEL

BPA[®]
BPS
free

Sve za bebe i mame možete pronaći u našim prodavnicama

DEYCO
BABY PARK

SAD RŽAJ

04 **CARSKI REZ**
06 REČ STRUČNJAKA

08 **GU-GU**
09 IZLOG

10 **KONTROLA IMPULSA I AGRESIJE**
11 REČ STRUČNJAKA



12 **DIJAREJA KOD BEBA**
13 REČ STRUČNJAKA

14 **RAZVOJ INTELIGENCIJE KOD DECE**
17 REČ STRUČNJAKA

18 **ZNAČAJ MLEČNIH PROIZVODA**
19 REČ STRUČNJAKA

20 **SPORT - SAVEZNIK U TRUDNOĆI**
21 NJAM NJAM



22 **ISTORIJSKI RAZVOJ HOKEJA NA LEDU**
DA LI STE ZNALI

24 **UMETNIČKO KLIZANJE ZA DECU**
25 REČ STRUČNJAKA

26 **SPORT NA LEDU - HOKEJ**
27 REČ STRUČNJAKA

28 **DRAGI, TRUDNA SAM!**
29 GU-GU PRIČE

30 **PREVENCIJA PREHLADA I GRIPA**
34 REČ STRUČNJAKA

36 **NAJVEĆI PRIJATELJ DEDA MRAZEVA**
37 DEXYCO - ČISTA MAGIJA!

38 **NOĆNI IZAZOVI S MALIŠANIMA**
39 MAME I BEBE



40 **DA LI JE MIR JEDINO U MATERICI?**
41 REČ STRUČNJAKA

42 **STIŽE ZIMA – SPREMITE SE!**
PRAKTIČNI SAVETI

44 **MOTORIČKE SPOSOBNOSTI**
45 REČ STRUČNJAKA

46 **ASTROLOGIJA I RODITELJSTVO**
47 REČ STRUČNJAKA

CARSKI REZ

Svako peto dete se rađa carskim rezom. Dve trećine ovakvih porodaja je neočekivano. Oporavak nakon carskog reza i priprema za njega su individualni, pa nije naodmet biti upućen u tok pripreme, samog procesa i oporavka.

RADANJE DETETA JE NEZABORAVAN DOŽIVLJAJ

Carski rez može da bude podjednako prijatan kao i klasični (vaginalni porodaj), pa ako budete u situaciji da je neophodno da se uradi carski rez, ne bi trebalo to da shvatite tragično. Najvažnije je da vi i dete budete bezbedni. Carski rez može biti najbolji način da se to postigne. Postoji nekoliko vrsta anestezije za carski rez. U tekstu koji sledi objašnjene su različite mogućnosti. O izboru anestezije možete razgovarati sa svojim anesteziologom.

Vaš carski rez može biti unapred planiran: to je elektivni carski rez. On može biti potreban ukoliko postoji povećana šansa za razvoj komplikacija tokom standardnog porodaja. Na primer, može se desiti da je vaša beba u kasnoj fazi trudnoće u neuobičajenom položaju. U nekim slučajevima carski rez može biti neophodan usled žurbe odnosno hitnosti, uglavnom kada ste već u porodaju. To je takozvani hitni carski rez. Uzrok tome može biti loše napredovanje porodaja, pogoršanje stanja deteta ili oba razloga. Vaš akušer će vam objasniti razloge zbog kojih je carski rez potreban, nakon čega bi trebalo da date pisani pristanak na operaciju.

VRSTE ANESTEZIJE

Postoje dve glavne vrste anestezije: tokom porodaja možete biti budni ili spavati, odnosno dobiti regionalnu ili opštu anesteziju. Većina carskih rezova radi se u regionalnoj anesteziji u kojoj ste budni, ali vam je osećaj donjeg dela tela umrtvljen. Ova varijanta je obično sigurnija po majku i dete i omogućava da vi i vaš partner (ukoliko je prisutan) zajedno doživite porodaj.

POSTOJE TRI VRSTE REGIONALNE ANESTEZIJE

1. SPINALNA ANESTEZIJA predstavlja najčešće korišćenu metodu. Može se primeniti i kod planiranih i kod hitnih carskih rezova. Kičmena moždina i nervi koji prenose osećaje iz donjih delova vašeg tela (kao i nalog mišićima da se pokreću)

nalaze se u omotaču koji je ispunjen tečnošću unutar vaše kičme. U tu tečnost se pomoću veoma tanke igle unosi lokalni anestetik. Dejstvo spinalne anestezije nastupa brzo uz malu dozu anestetika.

2. KOD EPIDURALNE ANESTEZIJE – tanka plastična cevčica ili kateter se postavljaju izvan omotača ispunjenog tečnošću, pored nerava koji prenose bol iz materice. Epiduralna anestezija se često koristi za olakšanje bola prilikom porodaja, uz primenu rastvora lokalnog anestetika male koncentracije. Ako je potrebno da se uradi carski rez, epiduralna analgezija se može pojačati davanjem anestetičkog rastvora veće koncentracije. U epiduralnoj anesteziji je potrebna veća doza lokalnog anestetika nego u spinalnoj i više vremena da bi nastupilo njegovo dejstvo. Vaša epiduralna anestezija se po potrebi može dodatno pojačati dodavanjem anestetika kroz epiduralni kateter.

3. KOMBINOVANA SPINALNO-EPIDURALNA (CSE) ANESTEZIJA predstavlja kombinaciju prethodne dve vrste anestezije. Spinalna se može koristiti za carski rez. Epiduralna se može koristiti kada je potrebno dodati više anestetika i otkloniti bolove posle operacije.

OPŠTA ANESTEZIJA

Ako za carski rez dobijete opštu anesteziju, bićete uspavani. Danas se opšta anestezija koristi ređe. Može biti neophodna u nekim hitnim stanjima, ako postoji određeni razlog zbog kog je regionalna anestezija neodgovarajuća, ili ukoliko želite da spavate za vreme operacije.

PREOPERATIVNA PRIPREMA

Babica će vam uzeti krv za određene analize pre operacije. Takođe će vam objasniti šta možete da očekujete. Većina žena odlazi kući nakon preoperativne procene i vraća se u bolnicu na dan operacije, ali može se desiti da ćete morati da provedete noć uoči operacije u bolnici. Dobićete tablete koje smanjuju kiselost želudačnog sadržaja i sprečavaju mučninu: jednu tabletu morate uzeti veče uoči operacije i jednu ujutru na dan operacije, što će vam biti objašnjeno na licu mesta.

ANESTEZIOLOŠKA VIZITA

Pre carskog reza bi trebalo da posetite anesteziologa u anesteziološkoj ambulanti. On će uzeti podatke o vašim eventualnim prethodnim bolestima i prethodnim anestezijama koje ste primali. Možda će biti neophodan pregled ili neke dodatne analize. Anesteziolog će sa vama razgovarati o vrsti anestezije i odgovaraće na vaša pitanja.

NA DAN OPERACIJE

Babica će potvrditi vreme vaše operacije i proveriti da li ste uzeli tablete. Biće potrebno da se obrije bikini linija i izvrši klizma – pražnjenje creva. U sali će vam pričvrstiti uređaj koji potpuno bezbolno meri vaš krvni pritisak, srčani ritam i količinu kiseonika u krvi. Anesteziolog će vam postaviti kanilu kroz koju će vam u venu davati infuziju. Zatim će početi proces davanja anestezije.

ŠTA SE DOGAĐA KADA DOBIJATE REGIONALNU ANESTEZIJU?

Bićete zamoljeni da sednete ili legnete na bok uz jako savijena leđa. Anesteziolog će dezinfikovati kožu leđa antiseptikom, što ćete osećati kao hlađenje. Zatim će pronaći prikladnu tačku u sredini donjeg dela leđa i dati vam injekciju sa malom količinom lokalnog anestetika da umrtvi kožu. To se ponekad oseća kao kratkotrajni ubod komarca.

Za spinalnu anesteziju će vam staviti spinalnu iglu u leđa, što obično nije bolno. Kako igla napreduje, ponekad možete osetiti trnjenje, kao mali električni udar duž jedne noge. Ovo morate signalizirati, ali je važno da ostanete mirni dok vam postavljaju iglu. Kada je igla na pravom mestu, daće vam lokalni anestetik, a zatim odstraniti iglu. Postupak obično traje par minuta, ali ako ima poteškoća sa postavljanjem igle, može potrajati i duže.

Za epiduralnu anesteziju potrebna je deblja igla koja omogućava da se kroz nju u epiduralni prostor postavi kateter. Kao i kod spinalne anestezije, ovo ponekad izaziva trnjenje poput malog električnog udara duž noge. Važno je ostati miran dok anesteziolog postavlja kateter, ali kada je kateter postavljen, igla se odstranjuje i više ne morate mirovati. Ako već imate postavljen kateter za olakšavanje bola prilikom porođaja, anesteziolog vam kroz njega mora dati jaču dozu (koncentraciju) lokalnog anestetika. Ta doza će delovati tokom carskog reza. Ako je carski rez vrlo hitan, može se dogoditi da nema dovoljno vremena za pojačanje anestezije preko epiduralnog katetera te može biti preporučena drugačija anestezija.

Kada spinalna ili epiduralna anestezija bude delovala, znaćete to jer će vam noge postati trome i tople. Možda ćete osećati i bockanje. Utrnulost će postepeno napredovati prema gornjim delovima vašeg tela. Anesteziolog će proveriti koliko je visoko oduzetost napredovala da se uveri da ste spremni za operaciju. Ponekad je potrebno menjati položaj tela kako bi se proverilo da li anestetik adekvatno deluje. Često će vam se meriti krvni pritisak. Kada anestetik počne da deluje, babica će vam postaviti cevčicu (urinarni kateter) u mokraćnu bešiku da bi se ona praznila tokom operacije. Ovo ne bi trebalo da bude nelagodno. Kateter će biti postavljen u bešiku do sledećeg jutra, tako da ne treba da brinete za mokrenje. Za samu operaciju ćete biti postavljeni u ležeći položaj uz blagi nagib u levu stranu. Ako u bilo kom trenutku osetite mučninu, recite to anesteziologu. Ova pojava je često prouzrokovana padom krvnog pritiska. Anesteziolog će vam dati adekvatan lek za to. Dok se dete ne rodi, davaće vam kiseonik preko prozirne plastične maske da bi se bebi osigurala velika količina kiseonika pre rođenja.

OPERACIJA

Anesteziolog će sve vreme biti uz vas. Možda ćete čuti mnoštvo zvukova u pozadini. To je zato što akušer u operacionoj sali radi sa timom lekara, babica i osoblja. Rez kože je obično malo ispod vaše bikini linije. Kada operacija počne, možete osećati zatezanje i pritisak, ali ne bi trebalo da osećate bol. Anesteziolog će vas tokom cele procedure procenjivati i po potrebi vam dati dodatni lek protiv bolova. Iako to nije često, može biti neophodno da dobijete opštu anesteziju. Od početka operacije do porođaja obično prođe oko 10 minuta. Neposredno posle porođaja, babica brzo osuši i pregleda vašu bebu. To ponekad čini i pedijatar zajedno sa babicom. Nakon toga ćete moći da je vidite. Po završetku porođaja, porodilji se u venu daje lek Syntocinon koji pomaže stezanju materice i izbacivanju posteljice. U venu se daje i antibiotik koji smanjuje rizik od infekcije rane. Akušeru će biti potrebno oko pola sata da završi operaciju.

ŠTA KADA JE OPERACIJA GOTOVA?

Biće vam neophodna pomoć da se lagano pridignete u krevetu, a zatim će vas odvesti u sobu za oporavak gde će vas neko vreme nadzirati. Pošto vas smeste u sobu na odeljenju, anestetik će postepeno popuštati i možda ćete imati osećaj bockanja u nogama. Nakon par sati ćete moći ponovo da ih pomerate. Analgetici (lekovi protiv bolova) koje ste dobili sa spinalnom ili epiduralnom anestezijom, trebalo bi da deluju još nekoliko sati. Kada vam bude neophodno još analgetika, zamolite babicu da vam ih da. Posle carskog reza biće neophodno da ležite mirno nekoliko sati. Mirovanje je neophodno i nakon spinalne anestezije.

ŠTA SE DOGADA KADA DOBIJETE OPŠTU ANESTEZIJU?

Dobićete antacid (lek koji smanjuje količinu kiseline u želucu) da popijete ili u obliku injekcije. Urinarni kateter će vam babica uvesti pre opšte anestezije. Anesteziolog će vam dati da nekoliko minuta udišete čist kiseonik preko maske za lice. Kada su akušer i celi tim spremni, anesteziolog će vam dati anestetik u venu i uspavati vas. Anestetik deluje vrlo brzo. Kada ste uspavani, u vaš dušnik se postavlja cev koja sprečava ulazak želudačnog sadržaja u pluća i omogućava aparatu da diše za vas. Anesteziolog će vam i dalje davati anestetik kako bi vas održao uspavanom i omogućio akušeru da vas bezbedno porodi. Vi međutim nećete znati ništa o tome, niti ćete osećati bol. Kada se probudite, možda ćete osećati neprijatnost u grlu od cevi kao i bol od operacije. Takođe, neko vreme možete osećati mučninu i pospanost, ali uskoro bi trebalo da se potpuno oporavite.

KADA JE NEOPHODNA OPŠTA ANESTEZIJA?

- U nekim stanjima kod kojih je poremećeno zgrušavanje krvi bolje je izbegavati regionalnu anesteziju.
- Može se dogoditi da nema dovoljno vremena da regionalna anestezija deluje.
- Regionalnu anesteziju je vrlo teško, ponekad i nemoguće dati kod teških deformacija kičmenog stuba.
- Ponekad, spinalna i epiduralna anestezija ne deluju u dovoljnoj meri.

ELIMINISANJE BOLA POSLE OPERACIJE

Postoji nekoliko načina da se eliminišu bolovi nakon carskog reza:

- Regionalno, epiduralno ili spinalno vam se može dati dugodelujući lek protiv bolova (analgetik)
- Intramuskularno: injekcije analgetika u mišić daje babica
- Oralno: babica vam daje tablete kao što su diklofen ili paracetamol

PREDNOSTI REGIONALNE ANESTEZIJE U ODNOSU NA OPŠTU

- Spinalna ili epiduralna anestezija su obično sigurnije po vas i vaše dete
- Nakon porođaja nećete biti pospani

- Omogućava vam da ranije započnete sa dojenjem i uspostavite kontakt sa svojim detetom
- Imaćete bolju kontrolu nad bolovima nakon porođaja
- Vaše dete će se roditi budnije

NEDOSTACI REGIONALNE ANESTEZIJE U ODNOSU NA OPŠTU

- Spinalna ili epiduralna anestezija mogu sniziti krvni pritisak, iako se ovo lako tretira
- Za početak delovanja lokalnog anestetika može biti potrebno više vremena u odnosu na opšte anestetike
- Ponekad se može desiti da osećate drhtavicu
- Retka ali moguća pojava je da regionalna anestezija ne deluje u potpunosti, tako da može biti neophodna opšta anestezija

REGIONALNA ANESTEZIJA MOŽE IZAZVATI

- Bockanje duž jedne noge koje je češće kod spinalne anestezije. (Kod otprilike jedne od deset hiljada spinalnih anestezija, ovo može potrajati nekoliko nedelja ili meseci)
- Svrab za vreme operacije ili nakon nje, ali ova pojava se može otkloniti
- Tešku glavobolju kod manje od jedne na stotinu žena, koja se leči analgeticima i infuzijom tečnosti.
- Napetost ili umereni bol na mestu uboda na leđima, tokom nekoliko dana. Ovo nije neuobičajena pojava.

SPINALNA I EPIDURALNA ANESTEZIJA NE IZAZIVAJU HRONIČNI BOL U KIČMENOM STUBU.

Bol u donjem delu leđa vrlo je čest posle porođaja, naročito kod žena koje su ga imale i pre i tokom trudnoće, ali spinalna i epiduralna anestezija ga ne izazivaju. On je uglavnom posledica same trudnoće. Rađanje deteta carskim rezom je sigurno, a može biti i vrlo korisno iskustvo. Mnoge žene se odluče da ostanu budne tokom operacije, a za neke je iz gore navedenih razloga neophodno da budu uspavane. Nadamo se da će vam ovi saveti pomoći da donesete pravu odluku o izboru anestezije za vaš carski rez.



Ass.dr Dejan Dimitrijević
ginekolog

LABORATOIRE
modilac[®]
Depuis 1984

Najbliže
mojoj prirodi



LAKTOFERIN
OSNOVA IMUNOG SISTEMA
KOD BEBA



COOL CLUB haljinica



BUBABA tetra pelene



POLLINO nehodajuće čizmice



KIDZZ pletenica



MAXI COSI kolevka lora Air

KIDZZ ukrasni jastuk kruna



ORIGINAL MARINES zeka



LASSIG
bebi ranac



JOLLEIN
foteljica



BIBS
lančič za varalico



MAXI COSI
auto-sedište I-SIZE



LASSIG
set za jelo



LASSIG
torba
za presvlačenje



COOL CLUB trenerka



JOOZ HUB
kolica + korpa
Marvellous green



TWO N KIDS
led mini lampa



COLORADA
nehodajuće cipelice

KONTROLA IMPULSA I SAVLADAVANJE AGRESIJE

Agresija je fizički ili verbalni oblik ponašanja koji ima za cilj povredu druge osobe ili objekta. Razvojno posmatrano, kod dece je pojava agresivnog ponašanja uobičajena i često se ispoljava. Skoro polovina socijalnih interakcija u uzrastu od 12 do 18 meseci može se smatrati konfliktnim. Određena doza agresije podstiče decu na razvijanje takmičarskog duha i dovodi do uspešnijeg savladavanja zahteva koji se pred njih postavljaju. U skladu s time, ispoljavanje „normalne“ agresivnosti kroz detinjstvo predstavlja segment razvoja.

Na primer, kada dete s nepunih godinu dana baca igračke svuda oko sebe i svaki put traži od odraslih osoba da mu istu igračku dohvate da bi je ponovo bacilo – ono ne pokazuje nikakvu agresiju, već se prosto igra i ispituje svoje okruženje. Ili, kada sa tri-četiri godine ugrize ili jako uštine drugo dete u vrtiću, to ne znači da je agresivno, već da je u procesu učenja kontrole svojih emocija.



Međutim, postoje kriterijumi po kojima razlikujemo dečja ponašanja koja su „normalna“ odnosno sastavni deo razvoja od onih „abnormalnih“. Ti kriterijumi su: uzrast, pol, kvantitet i kvalitet. Na osnovu uzrasta, određeni oblici agresije su u jednoj dobi prihvatljivi dok u nekoj kasnijoj (starijoj) nisu. Na primer, kod dece predškolskog uzrasta „normalna“ je pojava određenog broja napada besa, dok kod desetogodišnjaka to nije slučaj. U odnosu na pol, s obzirom na to da je fizička agresivnost češća kod dečaka, ista doza agresivnosti kod sedmogodišnje devojčice bi pre predstavljala razlog za brigu nego kada se radi o dečaku istog uzrasta. Kada je reč o kvantitetu, „normalna“ agresivnost se ne pojačava, ne intenzivira, ne produžava, naprotiv, ona postepeno slabi i nestaje. Kada je pak reč o kvalitetu, pojedina ponašanja kvalitativno odstupaju od „normalnih“ agresivnih postupaka i predstavljaju ozbiljan poziv svih odraslih iz detetove okoline da se maksimalno uključe (mučenje životinja, podmetanje požara...). Setite se definicije agresije. NAMERA je ona bitna razlika koja jedno dečje ponašanje čini „normalnim“ ili pak agresivnim.

Kao i odraslim osobama, i deci je potreban neki način da iz sebe izbace nagomilane nepreradene dnevne sadržaje ili lične stresne

situacije. Međutim, dok odrasli koriste brojne mogućnosti za opuštanje: sport, šetnje, slušanje muzike, vidanje s prijateljima, čitanje... deca te mogućnosti nemaju, ili ih još uvek ne poznaju. Ona su u procesu odrastanja, pa će tek naučiti koji „ventili“ odgovaraju baš njima i početi da ih primenjuju.

Agresivno ponašanje često je zamaskiran „poziv u pomoć“ za rešavanje problema koji dete ima, a ne uspeva samostalno da ga reši. Agresija takođe može biti i pokušaj privlačenja pažnje.



Često se postavlja pitanje, kako pristupiti detetovoj agresiji. Postoji nekoliko načina na koje se ona može suzbiti ili kanalisati u pravom smeru. Fizičke aktivnosti, na primer timski sportovi, omogućiće detetu da se fizički rastereti, ali i da vežba socijalnu interakciju s vršnjacima. Takođe, dobrodošla je svaka vaša zajednička fizička aktivnost, kao što su šetnje ili vožnja bicikla, jer na taj način istovremeno jačate međusobni odnos i oslobadate dete emocija koje potiskuje ili neadekvatno ispoljava. Veoma je važno i doziranje virtuelnih sadržaja kao što su igrice na kompjuteru, tabletu ili telefonu, jer kroz njih dete postepeno usvaja agresivnost kao način rešavanja problema i postaje sve manje osetljivo na realno nasilje u svom okruženju.

Jedan od konstruktivnih pristupa prevazilaženju agresije je učenje deteta da izražava ljutnju na neke nove načine. Umesto što će pokušati da udari nekoga, ponudite mu da udari jastuk, ili da crta odnosno žvrlja po papiru. Individualne razlike su velike, pa će svakom detetu pomoći nešto drugo, ali konstruktivni načini izražavanja besa zaista postoje. Jedan od njih je i zamena uloga, jer najbolje se usvajaju one lekcije koje imamo u ličnom iskustvu. Zato kroz igru primenjujte menjanje uloga. Na primer: „Sada ćemo da se igramo kupovine, ti si mama i hoćeš

kući, a ja sam dete i hoću u park, hoću sada, odmah, aaaaaaa!“. Imitirajte dete, promenite glas, uložite napor da ga iznervirate onoliko koliko ono obično iznervira vas, i uvek koristite stvarne situacije iz vašeg života. Vikanje i batine su kontraproduktivne metode za iskorenjivanje nepoželjnog ponašanja pa budite dobar primer i u tom smislu. Ne kažnjavajte dete fizički, jer time pokazujete da ste i sami agresivni i da je agresivnost način na koji vi stižete do svog cilja.

Suzdržite se i od vredanja i ponižavanja, jer je i verbalno nasilje takođe nasilje. Time dolazimo i do podrške i pohvale – kada vidite da je dete nervozno, da pokušava da se izbori samo sa sobom, da mu je zbog nečeg teško, pokažite mu podršku, zagrlite ga. Takođe, pohvalite ga svaki put kada umesto na agresivan način uspe da neki konflikt reši verbalnim argumentima.

Konačno, ne zaboravite da, iako može delovati nerealno, agresivna deca imaju malo samopouzdanja. Zato sebi stvaraju prostor gde se osećaju superiornijima i sebe doživljavaju kao pobednike. Za vas, to je poruka da poradite na njihovom samopouzdanju.



Radmila Čkuljević
Master vaspitač

DIJAREJA KOD BEBA

KADA POSUMNJATI DA BEBA IMA DIJAREJU?

Kod starije dece na proliv može ukazivati naglo povećanje broja stolica i pojava retkih stolica. Jedna do dve retke stolice više nego uobičajeno mogu biti normalne, naročito kod promena u ishrani. Kod novorođenčadi i odojčadi koja su na prirodnoj ishrani ili na dohrani adaptiranom mlečnom formulom ponekad je teško prepoznati dijareju. Normalna stolica je kod njih često tečnija i reda. Stolice su žute, ponekad zelene što je normalno za ovaj uzrast dece. Najmlada populacija u prva dva meseca života normalno ima više od 6 stolica na dan. Ali, ako se broj stolica naglo poveća i stolice postanu mnogo tečnije može se posumnjati na dijareju. U slučaju da je stolica tečna i sadrži sluz, krv ili je lošeg mirisa, to takode ukazuje na dijareju. Dijareja kod odojčeta je često praćena i drugim simptomima: slab unos hrane, malaksalost i temperatura.

KOJI SU NAJČEŠĆI UZROCI DIJAREJE KOD DECE?

Na ovim prostorima najčešći infektivni uzročnik akutne dijareje kod dece su virus i rede su uzročnici bakterije. Davanje antibiotika deci može da izazove blagu dijareju i dovede do disbalansa crevne flore. Uzroci ponavljajućih (rekurentnih) dijareja mogu biti različiti. Najčešće je to alergija na kravlje mleko koja se manifestuje vodenim, sluzavim i ponekad krvavim stolicama. Takode, netolerancija na laktozu može biti uzrok upornih dugotrajnih dijareja. Gljivične infekcije (naročito kandidom) mogu da izazovu dugotrajne dijareje.

DA LI JE DIJAREJA OPASNA I KOJE SU KOMPLIKACIJE?

Najčešća i najopasnija komplikacija dijareje je dehidracija. Do nje može doći usled povraćanja i/ili dijareje. Znaci dehidracije su suv jezik i unutrašnjost usta, suve oči sa odsustvom suza, uvučena velika fontanela kod beba, malaksalost i opšti utisak bolesnog deteta. Najsigurniji znak dehidracije je smanjeno mokrenje (ne mokri više od 8 sati) i tamnožuta boja urina.

KAKO RODITELJI ZA POČETAK MOGU DA POMOgnu DETETU KOJE IMA DIJAREJU?

Za vreme dijareje nikako ne uvoditi nove namirnice u ishranu deteta.

Kao dodatak obrocima, potrebno je veoma često nudenje tečnosti sa elektrolitima, namenjene deci. Za bebe se savetuje da se daje 60-120ml elektrolitnog rastvora nakon svake velike vodenaste stolice. U slučaju povišene temperature skidati temperaturu preko 38,5 °C preparatima paracetamola u prilagođenoj dozi na 4 do 6 sati. Roditelji bi odmah po započinjanju simptoma dijareje mogli da daju detetu probiotski preparat. U uzrastu odojčeta savetuje se probiotski soj *Lactobacillus rhamnosus GG* koji se nalazi u preparatu Bebicol®.

Ostale preparate protiv dijareje ne bi trebalo uvoditi bez saveta pedijatra.



Dr Dejan Panić
pedijatar

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

RAZVOJ INTELIGENCIJE KOD DECE

Podsticaj razvoja inteligencije počinje još dok je beba u maminom stomaku. Iskusni ginekolozi preporučuju budućim majkama da u fazi trudnoće uzimaju omega 3 proizvode, jer oni utiču na zdrav razvoj mozga bebe tokom trudnoće. Od prenatalnog perioda do treće godine bebinog života, razvoj inteligencije zavisi od DNK, ali i od roditelja, odnosno od njihovog podsticanja adekvatnog razvoja inteligencije deteta. Dakle, stručno rečeno, razvoj inteligencije zavisi od genetskih faktora, ali i od uticaja sredine u kojoj se dete razvija.



Razvoj bebinog mozga u stomaku zavisi od majčine ishrane, njenog dobrog mentalnog zdravlja i blagostanja u kome se ona tokom trudnoće nalazi. Zato je veoma važna i uloga tate, koji će ljubavlju i pažnjom hraniti buduću majku i bebu. Tate, pre nego što se beba rodi, volite mame i budite uz njih, jer i vaš doprinos je vrlo važan.

Bebe se rađaju sa neophodnim refleksima i ponekom sinapsom u mozgu. Mozak se do kraja pete godine razvije do 50% kapaciteta, a njegov pun razvoj se završava do 12, odnosno do 26. godine života. Ukoliko dete ne raste s roditeljima, mozak se sporije razvija, te deca u sirotištima imaju za oko 9% slabije razvijen mozak, a time i manje razvijene intelektualne sposobnosti od

dece koja odrastaju s roditeljima. Ovde međutim moramo naglasiti da se to odnosi na roditelje koji svom detetu pružaju sigurnost, toplinu doma i podršku u razvoju. Iz svega navedenog proističe da za dete ne možemo reći da se „takvo rodilo“. Razvoj inteligencije zavisi od mnogo faktora, nije samo DNK za sve odgovoran. Pola odgovornosti za razvoj deteta snosimo i mi roditelji.

Deca koja trpe fizičko nasilje ne mogu se razvijati jednako dobro kao ona koja imaju sigurnost i ljubav u svom domu. Danas se mnogo priča o fizičkom kažnjavanju kao metodi vaspitanja koja ništa dobro nikome nije donela, te se na roditelje apeluje da pohađaju edukacije kako bi se sprečio razvoj potencijalnih mentalnih oboljenja u budućnosti. Takođe, osim fizičkog nasilja, na razvoj inteligencije loše utiče i zapostavljanje i zanemarivanje.

U zanemarivanje deteta između ostalog spada i prekomerno korišćenje mobilnog telefona u ranom razvoju, te stručnjaci širom sveta apeluju na roditelje da se više posvete ranom razvoju deteta i aktivno se uključe u isti. Ovim se pridružujem apelima kolega, uz podsećanje da smo decu želeli mi roditelji i da od nas u velikoj meri zavisi kakva će naša deca biti i u kakve će se odrasle ljude razviti. Ne telefonirajte pred decom, pokušate da pred njima što manje koristite telefon i videćete da u tom slučaju on ni njima neće biti zanimljiv.

Deca počinju da imitiraju odrasle od osmog meseca života. Do tada ne možemo s pouzdanošću govoriti o razvoju inteligencije, pa samim time ni o podsticanju razvoja. Od tog trenutka pa nadalje, sve ono što radimo mi kao roditelji, deca vide i oponašaju. Što svesniji svog ponašanja budemo i što ga više korigujemo, to ćemo više olakšati sebi i biti bolji primer svom detetu.

Kako podsticati inteligenciju u ranom razvoju? Prvih hiljadu dana od rođenja su ključni za adekvatan razvoj svih vrsta inteligencije kod dece, međutim, do bebinog osmog meseca ne možemo puno toga učiniti. Bebu ne treba zatrpavati igračkama namenjenim za njen uzrast, već joj ih treba pokazati njih nekoliko, pa kada ih upozna,



dati joj nove, a stare skloniti i kasnije zameniti u igri. U krevetiću se mogu nalaziti neke krpene igračkice poput jastuka koje će beba uočavati i posmatrati. Za bebe do osmog meseca vrlo je važno da spoznaju pomalo od svega, ali laganim i neusiljenim tempom. Gašenje i paljenje svetla, posmatranje prirode, uživanje u novim zvukovima koje bebe opažaju, igre skrivanja bebe ili roditelja iza ćebeta, imenovanje uz tačno pokazivanje predmeta, a potom i pokazivanje slika predmeta koje dete svakodnevno sreće – neke su od preporučenih aktivnosti.

U periodu od osmog do dvanaestog meseca života, bebe doživljavaju ekspanziju razvoja intelektualnih sposobnosti. Javlja se snažna potreba da se angažuju, a odgovor roditelja na ovu potrebu deci pruža veliko zadovoljstvo i podstiče njegov intelektualni razvoj. To je pravo vreme da se dete vodi u posete, u prirodu, u šetnje, u kupovinu. Ovaj period je vrlo osetljiv za razvoj inteligencije, te detetu treba dozvoliti da prisustvuje svakodnevnim kućnim poslovima kao

što je brisanje, čišćenje kuće, kuvanje, sredivanje opranog veša, slaganje u ormare itd. Ovaj senzitivni period je pogodan i za upoznavanje deteta s bacanjem lopte, ispisivanjem ili švrljanjem po papiru olovkom, te ga treba podsticati da to isto radi i samo, da miriše cveće, lupa predmetima, čisti metlom. Čitanje knjiga deci je u ovom periodu vrlo važno, kao i imenovanje različitih predmeta sa ilustracija u knjigama, kako bi dete bolje i lakše upoznalo svet oko sebe. Uključite u svakodnevni život deteta muziku, ali i raznobojne balone napunjene helijumom koji će im u ovom periodu biti izuzetno zanimljivi i moći ćete da vidite kako se inteligencija vaših beba razvija.



U periodu do osamnaestog meseca dete još uvek nije ovladalo govorom, te njegovu inteligenciju možete podsticati različitim igrama. Uzmite dečju knjigu sa slikama meda, zeka, automobila i ukoliko imate takve igračke kod kuće, tražite od deteta da vam donese sve ono što mu pokažete na slikama u knjizi. Dete će rado doneti sve što od

njega tražite, jer želi da vam pokaže da vas sve razume. U ovom periodu deca su mali istraživači, te ih zanimaju kante za smeće, mrvice na podu, štekери i svaka naša reakcija koja poručuje da je nešto „ne“, za njih je veliko „da“. Kako im ne možete objasniti da se iz kante za smeće stvari ne uzimaju, najbolje je da im kupite kantu u koju ćete stavljati igračke i zajedno ih vaditi i imenovati. Kanta treba da bude manja, kako bi je deca mogla sama nositi kroz kuću i skupljati u nju sve ono što im privlači pažnju. U kantu možete stavljati štikaljke, kutije, igračke, autiće, lopte, kocke, i imenovati sve predmete dok ih dete vadi iz kantice i stavlja u nju.

Najlepša igra kojom podstičete razvoj inteligencije je igra Gde sam?. Skrivajući se iza ćebenceta ili marame možete pitati dete – „gde sam?“, a dete će skloniti ćebence s lica i reći – „tu“. Zatim se uloge menjaju i vaša beba će sigurno želeti da se sledeća sakrije. U ovom periodu obavezno puštajte deci pesmice i igrajte s njima. Traženje „izgubljenih“ igračaka i predmeta zajedno s vama za decu je prava avantura, jer je za njih najinteresantnije baš ono što je palo iza kreveta ili ispod stola.

U periodu do dvadeset četvrtog meseca treba stvarati situacije u kojima je detetu omogućeno da posmatra svakodnevne kućne poslove i radnje odraslih i podržavati ga u pokušajima da sve to oponaša. Uvek podstičite prirodnu radoznalost dece prema svemu onome što ih okružuje. Od vas se ne traži da budete perfektan roditelj, već samo onaj koji podstiče detetov razvoj i pomaže mu. Sada vas dete zasigurno sve razume, ali i ovladava jezikom, počinje da govori, a zna i da pokaže šta želi, a šta ne želi. Uključite ga u kućne poslove kao što je recimo slaganje čarapa, slaganje cipela u cipelarnik, slaganje knjiga.

Dete je sada spremno i za složenije radnje, te se možete igrati igara kao što je na primer kuglanje ili slaganje kockica ili tornjeva koji su nešto zahtevniji nego tokom prethodnog perioda. Dete se sada može igrati štikaljkama, ali i kutijama i različitim vrstama lopti.

Time smo došli i do kraja, odnosno do treće godine. Dete sada već govori pa vaše igre mogu



biti kreativnije. Sada već možete koristiti bojice, kartone, kutije, i s decom praviti garaže za njihove male automobile, te ih ukrašavati zajedno. Sada je vreme i da se igrate kockama, ali i testom

i plastelinom. Ovaj period je pogodan da decu vodite u prirodu, igrate se štapovima i liščem, kestenjem. Naučite ih da skupljaju predmete po šumi i da ih dele – jedan njima, drugi vama. Zajedno farbajte makarone pa ih nižite na konac ili vunicu, pravite ogrlice ili narukvice.

Svaka igra koju osmislite razvijaće dečju senzomotornu inteligenciju. Neke od igara primerene su upravo onom kritičnom periodu od pet do devet uveče, kada ste najumorniji, ali ćete se kroz njih i vi zabaviti. Podetinjite, jer tako sve postaje lakše i lepše, kako za preumorne roditelje, tako i za decu punu energije i radosti.

Neka nas ona podsete šta je sreća i radost, jer je u tome smisao naših života.



Danijela Marković, psiholog
Centar za razvoj zdravih emocija
Psihoteka

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.



ZNAČAJ MLEČNIH PROIZVODA ZA RAZVOJ DECE



Sve što je potrebno u ishrani dece najranijeg uzrasta nalazi se u majčinom mleku. Osim toga, u prvoj godini života, dečji sistem za varenje još uvek nije dovoljno razvijen, te ovako mala deca ne mogu da vare proteine koje sadrži kravlje mleko. Takođe, kravlje mleko ne može da zadovolji sve nutritivne potrebe deteta u ovom periodu. Iz tih razloga ne preporučuje se uvođenje kravljeg mleka u ishranu deteta pre navršenih 12 meseci, a prema novijim preporukama taj period treba produžiti i do detetovog drugog rođendana.

Pored svakodnevnih obaveza koje čekaju nove roditelje, ishrana mališana je veoma izazovan i zahtevan proces. To je pre svega individualna stvar i svako treba vremenom da prilagodi obroke svojoj bebi, međutim, postoje određene preporuke koje će vašim stomačićima omogućiti da se što lakše i brže adaptiraju na nove namirnice. Velika dilema u poslednjih nekoliko godina nastala je upravo oko konzumiranja kravljeg mleka i mlečnih proizvoda.

Velika količina laktoze koja se nalazi u kravljem mleku predstavlja problem čak i za nas odrasle tako da mleko u ishrani beba svakako treba svesti na minimum. Međutim, ostali mlečni proizvodi kao što su jogurt, kefir i kiselo mleko, sadrže veliku količinu dobrih bakterija koje pospešuju dobro varenje, a pored toga su bogate mastima i mineralima: kalcijum, magnezijum, fosfor, kalijum, cink. Ipak, jedna od preporuka je da ove proizvode uvodite tek nakon 12 meseci, kako biste smanjili mogućnost alergijskih reakcija. Videćete, vaša beba će vrlo lako prihvatiti jogurt i kiselo mleko kao užinu ili dodatak uz slatki i slani obrok. Naravno, u kasnijim mesecima, od 18. do 24, možete lagano uvoditi i sir, ali on pre svega mora biti pasterizovan (krem sir ili neslani švapski sir).

Jedna od malih tajni velikih majstora je da kao opciju uvek ubacite kozji ili ovčiji sir, jer kada se deca naviknu na njihove specifične ukuse, kasnije će ih obožavati. Zanimljivo je da ovčije mleko sadrži čak 5 puta veću koncentraciju proteina od kravljeg mleka. Svima je poznato da su dobre

masti i masne kiseline koje se nalaze u mlečnim proizvodima esencijalne za adekvatan razvoj bebinog mozga.

IZVOR KALCIJUMA

Od malih nogu slušamo kako je mleko važno za jake zube i kosti i upravo je kalcijum mineral koji tome doprinosi. Mleko i mlečni proizvodi su jedne od namirnica najbogatijih ovim mineralom. Pored zdravlja kostiju i zuba, kalcijum je važan i u regulaciji koagulacije krvi i rada mišića, uključujući srčani mišić.

Bitno je napomenuti da se naša koštana masa oformljava od detinjstva pa sve do ranog odraslog doba, nakon čega počinje da opada. Upravo zato, mleko i mlečni proizvodi su korisni za decu, budući da su bogati mineralom koji doprinosi stanju naših kostiju odnosno koštane mase.

Primeru radi, dnevne potrebe za kalcijumom dece starosti od 1 godine do 3 godine iznose 350 miligrama i one se mogu zadovoljiti ispijanjem 300 mililitara mleka, što je otprilike jedna i po standardna odnosno jedna veća čaša mleka. Kalcijum se u većim količinama može naći i u mlečnim proizvodima, kao što su sir i jogurt, kao i u drugim namirnicama poput brokolija i ribe.

Ipak, postoji razlika u biorasploživosti kalcijuma u zavisnosti od hrane. Drugim rečima, naše telo ne apsorbuje podjednake količine kalcijuma iz svih namirnica, pa tako npr. 240 grama

Proja

Kukuruzno brašno pomešajte sa pšeničnim i dodajte kiselo mleko ili grčki jogurt sa seckanim jabukama i cimetom. Ovaj slatko-slani obrok je lagan i hranljiv, idealan je za zimske dane, a deca ga mogu jesti i sama, bilo da proju pravite u kalupu ili u plehu. Svojim prstićima će osetiti strukturu hrane i polako se osamostaljavati u ishrani.

jogurta ili mleka obezbeđuje našem telu 300 mg kalcijuma, od kojih će ono moći da apsorbuje 96 miligrama.

Značaj mleka i mlečnih proizvoda za razvoj dece ogleđa se i u njihovom finom ukusu u kom deca svih uzrasta uživaju. Među mnogim ljudima, ali i decom, zdrava ishrana je gotovo sinonim za neukusne obroke, a mleko i mlečni proizvodi upravo predstavljaju odstupanje u ovom pogledu. Uvrstivši mlečne proizvode u ishranu dece, znaćete da ste im obezbedili zdrav i ukusan obrok, koji podržava njihov pravilan rast i razvoj, ujedno im stvarajući zdrave navike za ceo život.



Mihaila Čubrović Marković
nutricionista

Čizkejk (Cheesecake)

U bukvalnom prevodu znači kolač sa sirom. Čizkejk je okrugla torta od sira i smatra se da potiče još iz vremena antičke Grčke, a danas se sprema širom sveta po raznovrsnim recepturama. Ono što je svakako nepromenjivo jeste njen osnovni sastojak — krem sir.

Sastojci — kora od keksa:

- 300 g mlevenog keksa
- 125 g maslaca
- 2 kašike šećera u prahu
- 120 ml soka od pomorandže

Sastojci — fil:

- 400 g krem sira
- 150 g šećera u prahu
- 180 g kisele pavlake (20% mlečne masti)
- 280 ml slatke pavlake
- 1 kesica želatina
- 50 ml hladne vode

Sastojci — preliv:

- 300 g malina ili drugog voća po izboru
- 300 ml vode
- 100 g šećera
- 1 kesica želatina
- 100 ml hladne vode

Priprema:

Za kora od keksa mikserom izmešati maslac i šećer u prahu, a zatim dodati mlevenu plazmu i sipati sok od pomorandže. Promešati smesu dok se dobro ne sjedini i izručiti u kalup (22-26 cm). Staviti u frižider dok se priprema ostatak torte.

Za središnji deo odnosno fil, prelići kesicu želatina sa 50 ml hladne vode i ostaviti da nabubri. Slatku pavlaku mikserom pretvoriti u čvrst šlag, a potom postepeno dodavati krem sir i mešati dok se ne sjedini. Postupak ponoviti i sa kiselom pavlakom. Nabubrela želatina grejati 5 sekundi u mikrotalasnoj, u njega dodati kašiku fila, promešati, zatim sve sipati u fil, dobro sjediniti i staviti preko kore od keksa. Vratiti tortu u frižider.

Zatim na red dolazi i preliv za koji je potrebno prelići kesicu želatina sa 100 ml vode i ostaviti da nabubri. Maline (ili voće po izboru) izblendirati sa 300 ml vode (možete i izmutiti mikserom), a zatim dodati šećer i staviti na ringlu.

SPORT - SAVEZNIK U TRUDNOĆI I RAZVOJU DECE

Pred nama je uvek aktuelna tema koja nikada ne zastareva, jer nam lekcije iz sporta pomažu u mnogim životnim utakmicama. Formiranje muskulature, pravilan hod i držanje, razvoj kičme – sve su to važni elementi opšteg razvoja na koje sport ima pozitivan uticaj.



U razgovoru sa Majom Dimitrijević u ulozi mame i sertifikovanog fitnes trenera, fokus nam je bio na malim „tajnama“ o tome kako održati motivaciju i ličnim primerom uticati na ljubav deteta prema sportu. Od svoje 11. godine Maja je u svetu sporta. Deset godina svog života posvetila je karateu, osvojila je puno medalja, a u svojoj kategoriji bila je i državna reprezentativka. Danas je majka koja je i na svoje dete prenela ljubav prema sportu, a i dalje veliki deo svog vremena provodi u sali za vežbanje.

TAKMIČENJE KAO PRIPREMA ZA ŽIVOT

„Smatram da je sport u velikoj meri formirao moju ličnost. Dok sam se takmičila, naučila sam da se samo upornim i vrednim radom postižu rezultati. Naučila sam da se nosim sa pobedama, porazima i preprekama, a kasnije sam to primenila na sve segmente svog života. Danas je sport najveći pokretač moje energije jer

volim da se u svom telu osećam odlično. Posebno zadovoljstvo mi donosi rad sa ljudima koji imaju volju i energiju, jer njihova volja i energija i mene pokreće" — Maja napominje i značaj definisanja ciljeva, što je veliki korak ka njihovom ostvarenju.

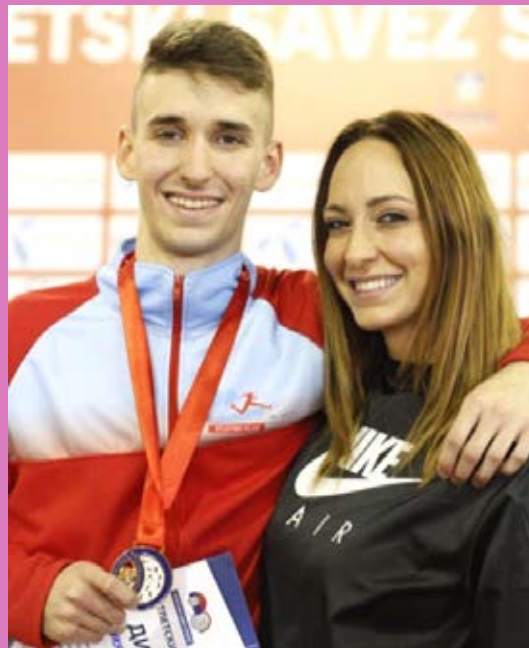
SPORT, SREĆA I RODITELJSTVO

Vežbanje je važno, kako za naše fizičko, tako i za mentalno zdravlje. Maja svakodnevno radi sa ženama koje su uskladile roditeljstvo i profesionalne ciljeve. Dugo sedenje na poslu, dinamika u svakodnevnom životu, stres koji je nezaobilazni deo današnjice — sve je to lakše organizovati uz rekreativno bavljenje sportom. Osim što je ventil za opuštanje, bavljenje sportom ne samo da je zdravo, već i snabdeva telo i dušu dobrom energijom.

„Ja sam zaljubljenik u sport i rado ga promovišem. Smatram da je važno u prvi plan staviti značaj vežbanja za zdravlje, kako fizičko, tako i mentalno. Tako postižemo da naše telo bude funkcionalno i da svakodnevne aktivnosti obavljamo znatno lakše. Trudim se da svojim vežbačima objasnim da ćemo, ako vredno treniraju i zdravo se hrane, postići i željenu fizičku transformaciju, ali da to nikako ne treba da bude jedini cilj, i posebno ukazujem na sve štetne posledice koje pribegavanje radikalnim i brzim metodama ima po zdravlje" — ističe Maja.

AKO STE KAO RODITELJ SREĆNI I ZDRAVI, DECA TO OSETE!

Ljubav prema deci je važna, ali ne treba zaboraviti na sopstvene potrebe. Zadovoljni roditelji deci prenose dobru energiju i podrška su im u životu. Ukoliko volite ono čime se bavite, dajete dobar primer istrajnosti i upornosti. Iako je fizička aktivnost dobra za svakoga, ona mora



Maja nije jedini reprezentativac u svojoj porodici. Nakon što je ljubav prema sportu prenela na sina, Luka porodici donosi nove pobjede.

Od sedmog razreda, kao i tokom srednje škole, trenirao je atletiku kod legendarnog Dragutina Topića. Bio je prvak Srbije u skoku udalj i skoku uvis, nastupao za reprezentaciju i naučio lekcije kojima nas sport uči, kao i da je svaki dobar rezultat posledica velikog rada, posvećenosti i odricanja. Kada deca tu lekciju nauče dok su mala, kasnije lakše pobjeđuju u mnogim životnim utakmicama — napominje Maja.

Sada je na drugoj godini Fakulteta primenjenih umetnosti, na smeru grafički dizajn, i posvetio se ulaganju u buduću karijeru, pa je sve manje vremena za takmičarski sport — postavio je prioritete.

“Ono što je najbitnije, prioritetima pristupa kao nekada treninzima. Uvek sam najveća podrška njegovim izborima, jer smatram da je najvažnije da radi ono što voli i da bude srećan.”

biti prilagođena godinama, zdravstvenom stanju i trenutnoj fizičkoj formi. Ne bi trebalo trenirati na silu, ali je važno da to bude u kontinuitetu.

„Svako bi mogao da pronade aktivnost koju voli, pa će tako nekome prijati šetnja, nekom drugom plivanje, trčanje, dok će neko uživati u jakim treninzima snage. Kada nešto volimo, nemamo otpor prema tome, uživamo u aktivnostima i napredujemo.

Motivaciju za trening možete pronaći u postavljanju nekog novog cilja ili možda u dobrom društvu sa kojim ćete vežbati. Šta god da vas je pokrenulo, brzo ćete videti da će vam vaše telo na tome biti zahvalno, a bićete i boljeg raspoloženja“.

FIZIČKA AKTIVNOST I TRUDNOĆA

„Prestala sam da se takmičim kada sam ostala u drugom stanju, a nakon porođaja sam upoznala svoju novu ljubav – fitness. Za mene fitness nije mesec dana treninga pred more, već na fizičku aktivnost gledam kao na neophodnu komponentu zdravog načina života. Radim na tome da svoje znanje, iskustvo i ljubav prema sportu i zdravoj ishrani prenesem na druge.

BENEFITI VEŽBANJA U TRUDNOĆI:

- popravićemo posledice fizičkih i psihičkih promena koje trudnoća donosi
- poboljšaćemo raspoloženje, ublažiti zabrinutost i nervozu
- umanjimo bol i rasteretiti delove tela koji u trudnoći najviše trpe
- unapredićemo kvalitet sna
- poboljšaćemo rad organa za varenje
- sprečićemo trudnički dijabetes, kao i pojavu prekomerne težine
- rešićemo se bola u ledima
- pripremićemo se za porodaj, lakše ćemo se poroditi i brže ćemo se oporaviti nakon porođaja

Ako ste zdrava trudnica, nemate rizičnu trudnoću i imate dozvolu lekara da trenirate, fizička aktivnost će svakako učiniti da se osećate samo još mnogo bolje. Kada je čovek u dobroj fizičkoj formi, ima energije za sve. Danas se trudnice i mame dovode u zabludu izjavama poput „radi sve što si i pre radila, samo smanji intenzitet“, jer postoje aktivnosti koje potencijalno mogu ugroziti trudnicu, ali i plod.“ – kaže Maja i dodaje da je u trudnoći naročito važno raditi sa obučanim trenerom.



- Vežbanje u trudnoći mora biti specifično, uz uvažavanje promena koje nastaju na telu žene tokom ovog perioda. Prenatalne programe moraju voditi treneri koji su specijalizovani za ovakvu vrstu treninga, bilo da se radi o jogi, pilatesu, ili nekom drugom fitness programu. Najsenzibilnija grupa u koju spadaju trudnice, zahteva stručan, odgovoran i prilagođen pristup. „Veoma mi je važno da svojim vežbačima, osim kvalitetnog treninga, ponudim i ambijent u kome vlada dobra atmosfera. To je prostor u koji onda svi rado dolaze, uživaju u druženju i nasmejani odlaze iz njega. Srećna sam kada zahvaljujući tome vidim da vežbanje prestaje da im bude obaveza, pretvara se u zabavu i pričinjava im zadovoljstvo u toku nedelje. Dodite i vi po svoju dozu dobre energije. Čekam vas.“

Maja Dimitrijević, sertifikovani fitness trener
fitness klub Treniraj sa Majom
trenirajsamajom@gmail.com
@maja.dimitrijevic - 065 331 88 08

INTERESANTNE ČINJENICE



ISTORIJSKI RAZVOJ HOKEJA NA LEDU

Tačan datum nastanka hokeja na ledu do dana današnjeg nije sa sigurnošću utvrđen. Ipak, veliki broj historičara postojbinu hokeja vezuje za Zapadnu Evropu, tačnije za Francusku, gde se ova igra upražnjavala još pre 500 godina, i to u početku na travnatom terenu, da bi zatim bila preneti na zaledena jezera i bare.

Hokejaška groznica se vrlo brzo proširila i na okolne zemlje, i to prvenstveno na Englesku, gde je u početku naišla na veliki otpor tadašnjih vlasti koje su 1527. godine zabranile ovu igru zbog grubosti. Zabrana je trajala punih 200 godina, dok jedan od najpoznatijih žurnalista toga vremena Sten Fišler (Stan Fischler) nije u tadašnjim novinama počeo redovno da izveštava o usponu igre zvane „Bandy“ koja se igra na zamrznutim barama, gde grupa mladića sa drvenim palicama u rukama juri za lopticom takode napravljenom od drveta. U njegovim spisima nailazimo i na fascinantni podatak, da je 1813. godine u jednoj od engleskih zajednica postojao hokejaški klub koji čitavih 100 godina nije bio poražen u Engleskoj.

Krajem XVII i početkom XVIII veka, u Holandiji se paralelno razvija igra nazvana „Koleta“ po uzoru na Francuski „Huquet“ što u prevodu znači krivi štap. Do kraja XIX veka, igra je pretrpela mnoge izmene sa ciljem unapređenja. Dimenzije terena i golova su smanjene na pola, tačno je

određen broj igrača i pozicije u igri, štap je produžen tako da je njime bilo moguće rukovati obema rukama, a dotadašnja drvena loptica je najpre bila zamenjena ravnim diskom, a potom gumenom pločicom koja podseća na današnji pak. Zbog velikog interesovanja publike, početkom XX veka počinje izgradnja prvih veštačkih klizališta i sama igra se prenosi na zatvorene terene sa ciljem produženja do tada veoma kratke sezone.

Kada je pak reč o modernom hokeju, možemo se složiti da je njegova kolevka ipak Kanada. Danas postoje tri verzije nastanka prelepog sporta u ovoj severnoameričkoj državi. Po prvoj koja ima najviše utemeljenja, najzaslužniji za nastanak hokeja su britanski vojnici koji su ga sa sobom preneli iz Evrope u Ameriku. Oni su 1870. godine u mestu Halifaks u Novoj Škotskoj odigrali trening-utakmicu na zaleđenoj bari u pomenutom gradu. Druge dve verzije predstavljaju pokušaj kanadskih historičara da pored razvojne uloge u ovom sportu (koja se ne osporava), Kanadi pripisuju i osnivačku ulogu. Bilo kako bilo, na kraju su i Kanadani morali da se slože da je najznačajnije obeležje hokeju, kako u severnoj Americi, tako i širom sveta, podario engleski guverner u Kanadi, lord Stenli od Prestona, koji je, impresioniran ovom igrom, 1892. godine kupio srebrni pehar težine 11 kg namenjen najboljem hokejaškom timu.

Ovaj trofej je možda jedan od najstarijih i najpoznatijih trofeja do današnjih dana, a ujedno i zaštitni znak hokejaškog sveta.

UMETNIČKO KLIZANJE ZA DECU



Umetničko klizanje je jedan od najatraktivnijih i najelegantnijih zimskih sportova u koji se vaše dete veoma lako može zaljubiti na prvi pogled. Neki ga čak ubrajaju u ekstremne sportove kao što je skijanje.

Osim pojedinačnih kategorija u umetničkom klizanju, postoji i kategorija plesnih i sportskih parova, kao i sinhrono klizanje, gde 12 do 16 devojčica kliza zajedno i to je jedna od disciplina koja se i kod nas polako razvija i prelazi na viši nivo. Klizanje može biti zabavna i korisna sportska aktivnost za decu svih uzrasta.



Deca mogu početi da se bave klizanjem već sa tri godine, kada uz pomoć instruktora i trenera uče osnovne korake na ledenoj površini. Zapravo, kada je reč o prvim koracima na ledu, nema pravila kada se počinje, ali ukoliko vaše dete želi profesionalno da se bavi ovim sportom, preporučuje se da počne što ranije.

Umetničko klizanje predstavlja kombinaciju plesa, gimnastike i baleta na ledu. Osim što je korisna aktivnost koja održava fizičku kondiciju, unapređuje koordinaciju pokreta, ravnotežu, snagu i fleksibilnost mišića kod dece, klizanje zahteva kako fizičku tako i mentalnu energiju, što je i naučno dokazano – motorički deo mozga drugačije se razvija kod sportista i kod onih koji

se ne bave fizičkom aktivnošću. Takođe, klizanje veoma pozitivno utiče na rad kardiovaskularnog sistema, a preporučuje se i deci koja imaju respiratorne smetnje ili boluju od hronične astme.

Deca kroz klizanje uče da kontrolišu svoju brzinu, uče kako da padnu i da što brže ustanu, prevazilaze prepreke i svoje strahove. Izvode pokrete i elemente za koje nikada nisu mislila da su sposobna, što im pomaže da steknu samopouzdanje i može se pozitivno odraziti na njihov dalji život i druge oblasti učenja. Deca koja se aktivno bave sportom postižu bolje rezultate u školi i kasnije na poslu, što se pokazalo kroz dugogodišnji rad sa decom u ovom sportu.

Umetničko klizanje je veoma zabavno, te decu može posebno zainteresovati i postati deo njihove sportske rutine. U Beogradu postoji veliki broj škola klizanja i umetničkog klizanja, gde deca kroz različite igre, u manjim ili većim grupama svojih vršnjaka, na zabavan i kreativan način uče da savladavaju nove veštine i pokrete na ledu i na taj način stiču nove prijatelje.



PRIPREMA ZA LED I ŠTA JE SVE POTREBNO ZA KLIZANJE

Naravno, na prvom mestu – klizaljke. Za klizaljke je važno da budu kvalitetne i udobne, kako deca ne bi imala žuljeve i kako ne bi ugrožavala anatomiju i razvoj stopala. Takođe, važno je odabrati adekvatnu veličinu. Danas je u sportskim radnjama moguće kupiti klizaljke čija se veličina može podešavati, tako da isti par može da se koristi više od jedne sezone, što je i najisplativije za roditelje. Kaciga je takođe preporučljiv deo opreme dok dete ne postane dovoljno stabilno na ledu.



Na ledu je obavezno nositi i rukavice, ali nije preporučljivo koristiti rukavice za skijanje, jer u njima deca nemaju potpuni osećaj u prstima. Takođe je potreban kvalitetan par čarapa koje nisu preterano debele, udobna trenerka, ski-pantalone ili termohelanke.

Na ledu jeste hladno, ali deca su aktivna i zagreju se, pa se preporučuje da obuku nešto udobno u čemu će im telo biti pokretljivo. I naravno, poslednja, ali ne i najmanje važna stavka – podrška roditelja pre i posle treninga.

Dragi roditelji, ukoliko želite da vaše dete ostane aktivno i tokom zimskog perioda, pridružite nam se u ovom divnom sportu.

GDE MOŽETE KLIZATI

Postoje dve ledene dvorane zatvorenog tipa u Beogradu, a početkom decembra u gradu očekujemo i otvaranje klizališta otvorenog tipa gde svoje dete možete upisati u školicu klasičnog, umetničkog i sinhronog klizanja. Takođe postoje i programi individualnih časova, koji su koncipirani tako da instruktori rade sa jednim detetom do najviše troje dece u grupi.

Dečaci, devojčice i roditelji, klizaljke u ruke i čekamo vas da zajedno uživamo u zimskoj čaroliji na ledu.



Elena Kosović
Instruktor klizanja
Sinhroni tim FigureS

SPORT NA LEDU - HOKEJ

Danas se sve više govori o potrebi da treninzi budu što raznovrsniji kako bi deci bili interesantniji. Ovakav pristup pripremi treninga zahteva primenu mnogobrojnih vežbi uz upotrebu rekvizita, kojima se kroz igru na različite načine podstiču sposobnosti koje se žele razviti kod mladih hokejaša.

Učenje kroz igru najvažnijih hokejaških elemenata, kao što je klizanje, kontrola i dodavanje paka, šutiranje i kontakt telom, doprinosi lakšem usvajanju primarnih elemenata hokejaške igre, dok istovremeno razvija takmičarski i pobjednički duh u okviru ekipe. Rano stečena motorička sposobnost predstavlja trajnu prednost koja čuva genetski potencijal u razvoju mentalnih osobina svakog igrača.

OSNOVE KLIZANJA

Osnovom klizanja smatraju se sve vežbe koje za cilj imaju osposobljavanje mladog hokejaša da u određenom trenutku automatizuje pokret i neometano ga izvodi bez mnogo razmišljanja. U postupku učenja hokeja postoji redosled vežbi i određenih elemenata na kojima je akcent, a neke od njih su: stav, hodanje po ledu (sa kolenima u visokom položaju), klizanje obema nogama, balans na jednoj nozi, skok, čučanj, prebacivanje nogu („salata“), skretanje („kanada“), kontrolisano zaustavljanje, okret.

UČENJE IVICA

Prvo što mladi hokejaši uče kada dođu do ove stavke je šta su ivice i kako se one koriste. Kada je reč o klizanju, postoje unutrašnje i spoljašnje ivice (noža na klizaljicama). Da bismo se uopšte kretali po ledu, moramo koristiti oštre ivice noža i stopala dovesti u određeni položaj kako bismo se istim odbacili. Neke od vežbi za aktivaciju ove sposobnosti su:

„Limunovi“ – u spušenom stavu, uz oslanjanje na unutrašnje ivice, otvaramo i zatvaramo položaj stopala, pokretima praveći oblik limuna.

KLIZANJE UNAZAD

Ovo je veoma bitna stavka za sve igrače, a naročito za odbrambene, koji da bi postigli dobru



odbranu moraju biti u mogućnosti da klizaju unazad jednako brzo kao protivnički napadači koji im dolaze u punoj brzini klizajući unapred.

LED KAO TEREN

Hokejaški teren ima oblik pravougaonika sa zaobljenim uglovima, kako bi se pak normalno kretao, bez zaustavljanja u „čoškovima“. Dimenzije terena se kreću od 60 do 61 m u dužinu i od 26 do 30 m u širinu. Radijusi u uglovima iznose 7-8,5 m. Teren je ograden „bandom“ (ogradom) visine 1,20-1,30 m koja je napravljena od drveta i sa unutrašnje strane terena obložena plastikom kako bi se smanjilo trenje pri sudaru igrača sa ogradom. Iznad ograde, po spoljašnjoj ivici,



okružujući ceo teren sem klupe za igrače, nastavlja se zaštitno staklo visine četiri metra. Funkcija ovog stakla je da spreči izletanje paka sa terena i izbacivanje igrača preko ograde u slučaju duela telom, a sve u cilju zaštite publike.

Osnovno obrazovanje dece zauzima vrlo važno mesto u njihovom odrastanju, te bi trebalo da što ispravnije prođu kroz njega.

To između ostalog znači da se što više bave sportom. Dečju stalnu potrebu za kretanjem ne smemo sputavati, već naprotiv razvijati i pravilno usmeravati. Da bismo decu pravilno usmerili, trebalo bi ih što više angažovati u različitim oblicima rekreacije, kako bi sama pronašla sport koji im odgovara i na kome će se eventualno zadržati. Sportom se možemo baviti i aktivno i rekreativno, i jedan i drugi način imaju pozitivan uticaj na čovekov organizam. Jedan od rekreativnih načina bavljenja sportom može biti i upražnjavanje hokeja na ledu.

U ovom tekstu je obrađena tema „hokej kao sredstvo rekreacije“, gde je prvenstveno predstavljena važnost sporta i sportske rekreacije,

i njihov uticaj na čovekovo telo i organizam, naročito dečje telo kroz rast i razvoj. Trening mladih igrača zahteva poznavanje pozitivnih karakteristika, biološkog nivoa, dinamike rasta i razvoja, pa tako i programiranje treninga. Uvek treba navesti osnovne odlike funkcionalnih sposobnosti i motoričke razvijenosti koje su od velikog značaja za određivanje pravilnog načina rada s decom u mladim uzrastima. Deca u određenom periodu moraju imati specifičan tretman, različit od onog koji imaju stariji i iskusniji igrači, jer se nalaze u jedinstvenom procesu psihofizičkog razvoja, koji kasnije treba dovesti do dobrih rezultata.

Prema stavovima brojnih stručnjaka, plivanje i hokej na ledu se svrstavaju u red najkompletnijih sportova koji pospešuju rast, razvoj i visok nivo zdravstvenog stanja. Pored toga, radne navike takođe mogu biti na visokom nivou, što se postiže pravilnim pedagoškim postupcima u mladom dobu trenažnog procesa.



Ognjen Stoilković
Trener
SKLH Crvena zvezda

Drage buduće mame, dobro došle u Gu-Gu priče čiji je fokus na sveobuhvatnom pristupu trudnoći, porođaju, dojenju i nezi mame i bebe. Dušica Kovačević, profesionalna viša medicinska sestra-babica, autorka programa „Fit i zdrava mama“ i vlasnica „Bebi patrole“, u narednim tekstovima će vam preneti znanje i iskustvo koje je stekla tokom dugogodišnje karijere. Ove priče su namenjene mamama, tatama i svima onima koji žele da postanu roditelji. Neka vaše putovanje bude čista radost!

DRAGI, TRUDNA SAM!

Karakteristike drugog trimestra koji traje od 13. do 26. nedelje

Trenutak kada žena postaje majka menja njen život iz korena. Od te sekunde njeno mentalno stanje se menja i ona postaje posvećena za mnoge najvažnijoj ulozi u životu. Upravo u tom stanju promene, gde joj životni fokus postaje usmeren na vezu sa bebom, veoma važnu ulogu imaju osobe koje se uz nju nađu kao stručna podrška. Značajan doprinos u tim trenucima pruža babica, koja je uz trudnicu sve vreme da razume sve njene želje, ali i strahove i predstavlja čvrst psihološki oslonac. Nakon pripreme više od 5.000 žena za porođaj, Dušica Kovačević nam priča o avanturi u koju se upustila pre 17 godina, kada se prvi put našla u ulozi babice i objašnjava koliko psihofizička priprema za porođaj čini da svaka trudnica samouvereno i bez straha dočeka dan u kom na svet donosi novi život, kao i koliko je uloga babice u ovom procesu značajna.

Ono što u ovom periodu trudnoće možete očekivati je sledeće:

- trudnoća postaje vidljiva
- osećate pokrete ploda oko 20. nedelje
- mučnina i povraćanje se smiruju ili prestaju
- beba ima obrve, trepavice, nokte

TESTOVI KOJI SE RADE U DRUGOM PERODU TRUDNOĆE

U dogovoru sa vašim ginekologom na kraju prvog trimestra, u 12. nedelji vas očekuje dabl (double) test, prenatalni test ili oba u kombinaciji - sve opcije su u redu. U retkim situacijama se poseže za invazivnim dijagnostikama, amniocentezom ili metodom dlačica.

Kod nas je praksa da se sledeći ultrazvučni pregled obavlja između četvrte i šeste nedelje.

Svakog meseca ćete raditi krvnu sliku, biohemiju i urin i eventualno dodatne analize uz kontrole hematologa i prateću istoriju stanja oboljenja. Za drugi trimestar je karakterističan ekspertski UZ koji predstavlja specijalistički ultrazvučni pregled po sistemima i organima, gde se beba detaljno pregleda. Ovaj pregled traje duže i rade ga samo licencirani lekari, u periodu od 20. do 24. nedelje.



Na kraju drugog trimestra većina lekara preporučuje da se radi OGTT - test opterećenja glukozom (oko 24-28 nedelja).

Većina vas je čula za TORCH test (skraćena za skup infekcija koje mogu uticati na razvoj ploda ako se prenesu sa trudnice na plod...) – on kod nas nije obavezan, ali po preporuci ginekologa vam može biti prepisan. Ovaj test će pokazati da li ste tokom života razvili antitela na određene infekcije, pa prema tome možete biti oprezniji u dodiru sa glavnim nosiocima istih, a to su mačke. Naravno, nije o reč o kućnim mačkama o kojima se vodi briga i vakcinacija je uredno izvršena, već o napuštenim uličnim macama.

Na početku ovog trimestra možete početi sa jogom, ili svojim standardnim treninzima. Svom treneru recite da ste trudni kako bi vežbe bile prilagođene vašem novom stanju. Bezbedno je da radite sve vežbe koje ste i do sada radili. Prenatalnu jogu možete početi da vežbate čak iako je niste do sada radili.

PREPORUKA: U ovom trimestru je najbolje da putujete, uzivate, i ugadate sebi – Vodite računa o ishrani, jer u ovom periodu apetit može da bude veoma izražen pa je važno održati pravilan unos hrane.



Često je pitanje da li ima nešto što trudnice ne bi trebalo da konzumiraju – izbegavajte koncentrovane šećere, mesne preradevine, preterano slanu ili začinjenu hranu. Važno je da dobro perete korenasto voće i povrće (npr. zelena salata) zbog rizika od toksoplazme, koja je parazit koji se može naći u zemlji, a izrazito je opasan po trudnice.

U ovom periodu nastavite sa uzimanjem folne kiseline kao i prenatalnih vitamina, kompleksa sa dodatkom omega masnih kiselina - jer je važna za razvoj mozga.

Možete uživati u intimi sa svojim partnerom.



Dušica Kovačević
VSS medicinska sestra - babica

ŠTA SVE TREBA ZNATI O PREVENCIJI PREHLADA I GRIPA TOKOM ZIME

Zima kao najhladnije godišnje doba donosi prehlade i grip, kao najčešći uzrok izostanka s posla, iz škole i vrtića. Prehlade i grip, jedan su od najčešćih razloga odlaska kod lekara opšte prakse. Pored svih obaveza koje mame imaju, i to ne samo oko bebe, i sam odlazak kod lekara za njih često može predstavljati potencijalni rizik od neke druge infekcije. Naš imuni sistem kao naš najbolji prijatelj, tu je da nas zaštiti, i ako se brinemo o njemu, on nam to duplo uzvraća. Imuni sistem ljudi čini humoralni i celularni imuni sistem. Oba funkcionišu tako što se „bore“ protiv stranih ćelija (bili to virusi ili bakterije), razlikuju se samo po načinu na koji nastaju i ćelijama od kojih su sačinjeni. Zato se akcenat stavlja na dojenje, jer tokom dojenja majka svojoj bebi prenosi antitela preko jednog od dva imuna sistema, pa stoga deca koja sisaju razvijaju jači imunološki sistem. Kako prevenirati potencijalnu zarazu tokom zime i ojačati svoj imuni sistem, otkriću vam kroz par saveta.

PROVETRAVAJTE PROSTORIJE U KOJIMA BORAVITE

Koliko god to suludo i nelogično mnogima zvučalo, zimi treba provetravati prostorije ništa manje nego leti. Jedan od glavnih uzročnika zaraza jesu „kapljice“ koje se nalaze u vazduhu i koje ne vidimo golim okom. Taj vazduh, zajedno sa zaraznim kapljicama koje se nazivaju aerosolima, predstavlja jedan od najčešćih prenosnika prehlada i gripa. Naime, ukoliko boravimo u istoj prostoriji s prehladenom osobom, trebalo bi da održavamo dovoljnu distancu od nje i da nakon toga obavezno provetrimo prostoriju. A zašto?

Zato što osoba koja ima neku infekciju, bila to prehlada ili grip, ili pak nešto treće, udiše i izdiše isti vazduh koji udišemo i mi. Prilikom izdaha dolazi do „slepljivanja“ bakterija odnosno virusa s česticama iz nezaraznog vazduha i zdrava osoba potom najčešće biva zaražena jer udiše taj isti vazduh koji je zapravo pun infektivnih agensa. Zaključak je da se ne treba plašiti ako



prostorija u kojoj boravite zajedno s decom postane malo hladnija, bolje je da se na par minuta svi malo „smrznete“, jer su manje šanse da ćete se prehladiti ukoliko provetrite prostoriju. Stoga, prilikom druženja s prijateljima, a pogotovo ukoliko boravite s malom decom koja inače ne žive s vama, obavezno provetrite prostoriju, jer osoba može biti zarazna, a da to i ne zna.

IZBEGAVAJTE KAFIĆE I ZATVORENE LOKALE

Kao što je navedeno i u prethodnom savetu, najčešći oblik beskontaktnog zaražavanja je putem vazduha, pa tako izbegavanjem zatvorenih mesta i lokala gde se koncentriše veliki broj ljudi, smanjujemo šanse da se tokom zimskog perioda zarazimo. Ovo je naročito slučaj ako govorimo o odlasku u kafić s malim detetom ili pak odlasku u igraonice. U lokalima se uglavnom konzumiraju i cigarete, gde pušači iz svojih pluća konstantno izbacuju dim koji je potencijalno zarazan, a da to i ne znaju. Takođe, možemo se zaraziti i kontaktno, ukoliko smo u dodiru s nekim predmetom koji je bio u kontaktu s osobom koja je bolesna. To je i kod dece najčešći put kontaminacije virusima odnosno bakterijama. Deca svojim sekretima često „kontaminiraju“ različite predmete (pogotovo u igraonicama), te je tokom zimskog perioda pametno izbegavati ne samo kafiće, lokale, i igraonice, već i bilo kakva okupljanja na kojima znamo da će biti puno ljudi. Tu ne treba zaboraviti još jednu bitnu stvar koje se često ne pridržavamo, a to je da treba održavati distancu od barem 2 metra prilikom druženja u zatvorenom prostoru, jer na taj način smanjujemo šanse da budemo zaraženi.

NOSITE MASKE NA MESTIMA GDE ZNATE DA ĆE BITI PUNO LJUDI

Tokom pandemije virusa COVID-19 navikli smo da nosimo maske (koliko-toliko). Ukoliko znate da ćete boraviti na mestu gde ima puno ljudi, a da to ne možete da izbegnete (kao što su npr. gradski prevoz, banke, pekare), potrebno je da nosite masku. Masku, zapravo, treba uvek imati sa sobom, jer nam ona umnogome pomaže. Iako ne predstavlja stopostotnu zaštitu, pogotovo jer nam najviše služi da ne zarazimo druge, svakako nam pomaže i da sačuvamo svoje zdravlje. Nosite maske, ali ne uvek. Štititi organizam po svaku cenu takođe nije dobro, jer u kolektivu postoji mnoštvo infekcija kojima svakodnevno bivamo zaraženi, ali nas naš imuni sistem brani. S druge strane, nije dobro ni po svaku cenu izbegavati baš svaki agens koji nas potencijalno može zaraziti, jer time slabimo svoj imuni sistem i on se „uspavljuje“. Zaključak je stoga da uvek treba imati masku sa sobom i stavljati je tamo gde smatrate da je ima smisla nositi. Možda bi bilo dobro da imate i još jednu u rezervi – da je nekome možete dati. Preporuka je da se nose jednokratne medicinske maske. Zapamtite takođe da ćete svojim primerom



možda još nekoga ko ima masku u svojoj tašni navesti da je i sam stavi, kako ne bi potencijalno ugrozio nekoga, naravno i sebe. Ne zaboravite da deca usvajaju ponašanje svojih roditelja i nesvesno ih oponašaju. Decu treba učiti da time ne štite samo sebe, već i druge, jer uvek naravno postoji mogućnost da smo i sami zaraženi, a da to još ne znamo. Davanje takvog primera može doneti mnogostruku korist u vaspitavanju dece.

UNOSITE DOVOLJNO VITAMINA C

Naše telo je napravljeno kao najsavršenija mašina koja se svakodnevno bori s različitim „napadima“, ali je ipak potrebno da u tu savršenu mašinu unosimo i ulje. Pored nutritivnih vrednosti koje unosimo hranom, isto tako unosimo i vitamine. Ljudska mašina – telo, najbolje apsorbuje vitamine iz prirodnih namirnica, ali ipak, kada je potrebno ojačati imuni sistem, a to je upravo tokom zimskog perioda, tada moramo unositi i fabrički sintetisane vitamine. Vitamin C (askorbinska kiselina), kao jedan od najvećih antioksidanasa, jedan je od najmoćnijih činilaca u borbi protiv prehlade i gripa i trebalo bi da bude neizostavni deo vaše rutine, jer mama mora biti zdrava kako bi mogla da bude od pomoći bebi. Potrebno je unositi minimum 100 mg vitamina C na dan, dok je kod pušača ta doza dupla, odnosno iznosi 200 mg.

Kod trudnica se savetuje unos od oko 150 mg na dan. Kod dece su te doze gotovo duplo manje, te se kod dece do 8 godina preporučuje oko 30 mg na dan, kod dece do 13 godina – oko 50 mg dnevno, a kod starijih adolescenata – skoro i do 100 mg na dan, što odgovara i preporučenoj vrednosti za odrasle. Isto tako, tokom hladnih dana, kada se najčešće i razboljevamo, potrebno je unositi povećane doze vitamina C. Namirnice koje sadrže najviše vitamina C su paprika, limun, brokoli, karfiol, krompir, prokelj. Međutim,

REČ STRUČNJAKA

nekada je teško uneti dovoljnu količinu istog samo putem hrane, te tada moramo da se oslonimo na alternative. Najbolje se apsorbuje vitamin C u obliku praška koji razmutimo u vodi. Zapamtite da ni preveliki unos vitamina nije dobar, jer može dovesti do hipervitaminoze, koja je kod vitamina C prilično retka, ali moguća, i prvi simptom i alarm za ovu pojavu uglavnom bude dijareja. Stoga se ne savetuje da unosite preko 2000 mg ovog vitamina dnevno. Uglavnom se višak ovog vitamina izluči putem urina i organizam sam zna da se izbori s njegovom prevelikom koncentracijom, te se ne treba previše plašiti da ćemo se „predozirati“. Decu od malena treba motivisati da zavole i redovno jedu voće i povrće jer ih na taj način učimo da unose nutritivno bogatu hranu.

BAVITE SE SPORTOM

Sport, koji bi trebalo da bude neizostavni deo života svakog čoveka, verovali ili ne, takođe je i odličan „buster“ imunog sistema. DA! Dobro ste pročitali. Prilikom treninga, u našem telu dolazi do lučenja raznih supstanci, među kojima su i one koje povoljno utiču na naš imuni sistem. Tako da,



iako smo navikli da u teretanu uglavnom idemo na proleće kako bismo se „sredili“ za leto, imate odličan razlog da trenirate i zimi. Ukoliko imate malu bebu, postoje fenomenalne vežbe koje možete raditi zajedno s njom. Ako ste pak mama koja ima veće dete, gledajte da idete u prirodu da trčite ili se igrate s detetom, jer vam to može služiti kao odlična zamena za teretanu. I to je zapravo veoma lepa zamena za teretanu. Prilikom igre će se lučiti razni hormoni i drugi metaboliti koji takođe pozitivno utiču na podizanje imunog sistema, kako vas, tako i vašeg deteta. Takođe, treba da znate da nam se tokom samog treninga ili bilo

koje druge fizičke aktivnosti cirkulacija poboljšava, što ima mnogostruko pozitivno dejstvo na imuni sistem.

Jedan od benefita je taj što utiče na celularni imuni sistem i time pomaže da ćelije imunog sistema zvane limfociti dolaze do mesta na kojima nisu bile i time potencijalno spreče nastanak ili širenje potencijalne infekcije. Takođe, prilikom fizičkih aktivnosti, temperatura tela se podiže. Sama ta promena povoljno utiče na nas tako što uništava neka strana tela, koja vrlo verovatno još uvek nisu stvorila neku veću infekciju. Kada imamo povišenu temperaturu, naše telo se „bori“ protiv infekcija i povišena temperatura tela se stranim telima čini kao nepovoljna, usled nje ona odumiru ili se smanjuje šansa širenja date infekcije. Zaključak koji proističe iz svega navedenog je da je sport, na više načina, odlična preventivna mera koju možete preduzimati tokom hladnih zimskih dana.

OBLAČITE SE SLOJEVITO

Iako zvuči dosadno, zimi je najbolje oblačiti se slojevito iz više razloga. Prvi i osnovni je taj što ćete biti zaštićeniji od spoljašnje hladnoće, ali i od toplote. Da, dobro ste pročitali. Često zaboravljamo da se i zimi znojimo. Najpre, kada ulazimo u zatvorene prostore i izlazimo iz njih, ukoliko nismo slojevito obučeni, lako se možemo oznojiti i na taj način se lakše razboleti. To se veoma često dešava kod male dece. Dok se igraju, deca se oznoje, i ukoliko nisu slojevito obučena ili nemaju zamensku odeću, veće su šanse da se razbole. Svi znamo da se najlakše možemo razboleti ako nam je znojjava majica ili neki drugi odevni predmet tik uz kožu. Stoga i sebe i svoje mališane oblačite slojevito, jer lako je skinuti se ako nam je toplo, ali ako nam je hladno i nemamo šta da obučemo – tada smo u problemu.

UNOSITE DOVOLJNO TEČNOSTI

To što se zimi generalno manje znojimo, ne znači da treba i da smanjimo unos tečnosti. U hladnim danima se uglavnom ulenjimo da pazimo šta jedemo, a pogotovo da vodimo računa o unosu tečnosti. Zimi su (pogotovo kod žena) češće urinarne infekcije, koje, ukoliko nam je unos tečnosti dovoljan, u nekim slučajevima mogu biti i sprečene. Dovoljan unos tečnosti pozitivno utiče na sve metaboličke procese u našem telu, a samim tim i na naš imuni sistem.

Voda je glavni medijum skoro svih dešavanja u ljudskom organizmu, te i njen uticaj ne treba olako shvatati. Voda nam je potrebna za skoro svaku hemijsku reakciju koja se odvija u našim ćelijama, te se to odnosi i na ćelije imunog sistema. To što leti češće osećamo žeđ ne znači da zimi treba da zaboravljamo na dovoljan unos vode. Ukoliko vaši mališani odbijaju unos vode, nije pametno davati im sokove kao zamenu, već se savetuju razne druge zamene: čajevi, voda s malo limuna, prirodni zaslađivači...

PRIMITE VAKCINU PROTIV GRIPA

Ukoliko pripadate rizičnoj populaciji, bolujete od nekih hroničnih oboljenja, imate preko 65 godina, imunokompromitovani ste ili radite u prosveti i sa decom, ili pak imate kod kuće malo dete, preporuka je da primite vakcinu protiv gripa. Iako primanje vakcine na veštački način stimuliše rad imunog sistema, i naravno, nijedna vakcina nas ne može stopostotno zaštititi, vakcina protiv gripa se pokazala kao veoma efikasna. Ukoliko imate više dece koja svake nedelje kući donose neku prehladu, najbolje je da zaštitite sebe – opet zbog svojih mališana.

Deci ste uvek potrebni zdravi, a kada su ona bolesna, potrebno im je da budete operativni, stoga ako dobijate skoro svaku prehladu koju vaše dete donosi iz vrtića ili škole, savetuje se da primite ovu vakcinu, jer vam ona može pružiti mnoge benefite tokom dana provedenih u krevetu.

SPAVAJTE

San je jedna od najlekovitijih stvari koju možete pokloniti svom telu. Čovek provede oko trećinu svog života spavajući. Iz toga lako možemo zaključiti koliko je san bitan i kakvi se sve procesi regeneracije našeg tela dešavaju dok spavamo. Tokom sna se u našem organizmu dešavaju najrazličitiji procesi, od onih vezanih za odmaranje mozga, konsolidaciju misli i sećanja, preko regeneracije mišića, pa do podsticanja našeg imunog sistema. Odredene studije su dokazale da ljudi koji spavaju manje od 7 sati na dan, imaju povećan rizik da se razbole od običnog virusa gripa. Kvalitet i kvantitet sna su veoma bitni. Ljudi koji spavaju dovoljno i imaju kvalitetan san, imaju smanjene šanse da se razbole tokom zimskih dana. Manjak sna nepovoljno utiče i na depresiju, alergije, glavobolje, bolove u mišićima, mentalne

URBAN Stormy

Dostupno u 2 boje: ● ●



LAKO SKLAPANJE



JEDNOSTAVNO SKLADIŠTENJE



UGODNOST



PROSTORNA KOŠA



OD 0 DO 22 KG



PROZIRNOST

Dostupno u svim **DEXYCO BABY PARK** i **DEXYCO** prodavnicama!

sposobnosti, kao i gubitak apetita. Takođe, razna oboljenja, oscilacije u kilaži, poremećaji pamćenja i difuzni upalni procesi, mogu biti uzrokovani hroničnom nesanicom i iscrpljenošću. Dokazano je i da različite vrste kancera kao i dijabetes tipa 2, poremećaji refleksa i koordinacije pokreta, takođe mogu biti posledica nedostatka sna. Iz svega navedenog sledi zaključak o tome koliko je san bitan pa bi trebalo da bude na vrhu naše lestvice prioriteta.

JEDITE RAZNOVRNSNU HRANU

Hrana kao glavno gorivo u našem telu, pored toga što nam daje snagu i energiju u vidu nutritivnih materija, takođe je i izvor vitamina i minerala koji su nam preko potrebni u borbi protiv različitih agensa s kojima se naš organizam bori. Raznovrsna ishrana ne samo da je dobra u smislu unosa različitih gradivnih materija, već nam omogućava i unos vitamina i minerala koji su ključni u borbi protiv infekcija. Kao što je već navedeno, vitamin C je jedan od najmoćnijih



činilaca u borbi protiv virusa i bakterija, ali nije i jedini. Cink – doprinosi borbi protiv infekcija tako što pomaže ćelijama imunog sistema da lakše razlažu proteine od kojih su građeni virusi i bakterije. Cinka ima u mahunarkama, mesu, orašastim plodovima, jajima, žitaricama.

Vitamin A – pomaže telu da prepozna „nepoželjne goste“ tako što doprinosi zaštiti sluznice našeg digestivnog trakta. Neke od namirnica bogatih vitaminom A su džigerica, riba, mlečni proizvodi. Magnezijum je veoma bitan mineral, jer smanjuje oksidativni stres u ćelijama i na taj način pomaže imunološkom sistemu. Namirnice bogate magnezijumom su crna čokolada, mahunarke, žitarice, banane.

Tu je takođe i jedan veoma važan vitamin pod nazivom piridoksin, iliti vitamin B6, koji je izuzetno značajan za neutrofile i T-limfocite, jedne od glavnih „vojnika“ koji izlaze na front u borbi s bakterijama i virusima. Imamo ga u ćuretini, govedini, tunjevini, pasulju, avokadu, pilećim prsima. Deficit vitamina B12 ili kobalamina dovodi do smanjenja broja belih krvnih zrnaca, a znamo da ćelije imunog sistema upravo i pripadaju toj vrsti krvnih ćelija. Kako bismo na prirodan način uneli vitamin B12, potrebno je da jedemo školjke, govedinu, piletinu, losos, mleko, jaja i obogaćeni nutritivni kvasac. Vegetarijanci često imaju izazov deficita kobalamina, te se njima obavezno savetuje unos vitamina B12 putem suplemenata.

Tako dolazimo do jednog od vitamina o kome se tokom poslednjih nekoliko godina najviše piše i priča a to je – vitamin D. Tokom poslednje decenije veliki akcenat je na deficitu ovog vitamina u celokupnoj svetskoj populaciji. Brojna stanja i kod mladih i kod starijih ljudi izazvana su upravo nedostatkom vitamina D ili holekalciferola. Iako holekalciferol ne možemo apsorbovati direktno iz hrane i potrebna nam je sunčeva svetlost kako bi se on sintetisao u ćelijama kože pod dejstvom UV zrakova, dovoljno je da su nam samo šake i lice izloženi sunčevim zracima 5 do 10 minuta dnevno i na taj način ćemo obezbediti dovoljne količine za pravilno funkcionisanje organizma. S tim u vezi, ukoliko imate malu bebu u kolicima, ili klince koji sami hodaju, jedna šetnja dnevno uz kratko izlaganje suncu, obezbediće vam svima dovoljnu koncentraciju ovog čudesnog jedinjenja.

Ovo su bili samo neki od saveta kako direktno možete uticati na smanjenje rizika od razboljevanja kod sebe i svojih mališana tokom zimskih dana. Ono najvažnije je da ne zaboravite da i naše mentalno zdravlje direktno utiče na naš imuni sistem. Smejte se. Okružite se pozitivnim ljudima, ljudima koji vas čine srećnim. Naši mališani takođe vole da budu okruženi ljubavlju. Oni sve osećaju, a mi na to često zaboravljamo. Sreća, smeh i ljubav su dakle poslednji začini kojim možete upotpuniti činioce kojima ćete se sačuvati.



Dr Tara Bjeletić
doktor medicine



NOVO!

PRONAĐITE
POPULARAN NEMAČKI
BREND LAESSIG
OD SADA I U NAŠIM
RADNJAMA.

Širok asortiman pribora,
portikli, torbi, rančeva
i glodalica u najlepšim
dezenima i bojama.

BE
BOLD.
BE
YOU.

DEXYCO

**DEXYCO
BABY PARK**



DEXYCO NAJVEĆI PRIJATELJ DEDA MRAZEVA

Druženje sa decom je kompaniju Dexyco trajno usmerio ka ostvarenju dečjih želja.

„Ako ste sačuvali dete u sebi, uživaćete u ovom divnom zadatku“, kažu zaposleni.

„Motivisaće vas brojni pozitivni komentari dece o njihovom doživljaju susreta sa omiljenom igračkom, informacije prodavačica o tome kako nam dečica dolaze u radnju, pevaju naše pesmice i traže baš tu lutku, baš tog medu ili auto... ili će vas motivisati mladi roditelji koji već dovode bebe za koje znamo da će rasti sa nama i da će možda i svoje prve korake napraviti u

Dexyco obući... Kvalitet ne sme da izostane. Odgovornost je velika za zdravstvenu ispravnost naših proizvoda, ali i za pogled deteta pri izlasku iz radnje, koji uvereno govori, „doći ću opet“! Ta čarolija je trajna, nije samo novogodišnja, ali u decembru je pod najjačim reflektorima, i zato ostaje u sećanju i nama, velikoj deci.“

U tom posebnom, magičnom mesecu decembru, na samom početku putovanja od paketića do vaučera, bilo je značajno pronaći Deda Mrazove saradnike koji će iznova i iznova motivisano



nalaziti nove načine da poklone, osmisle i unaprede magiju Deksilenda. Zaposlene u kompaniji Dexyco deca inspirišu i nadahnjuju da se neprestano trude da im poklone uruče još čarobnije, još sjajnije i neobičnije, i da se baš svaka malena glavica najviše na svetu obraduje u novogodišnjoj noći. I tako su počeli od novogodišnjih paketića, kao standardne ponude u kojoj su zaposleni smišljali koje Dexyco igračke će obradovati različite uzraste dece i kako osmisлити paketić tako da čarolija bude još veća. I bili su uspešni i brzo uvidali nove načine kako da eventualne propuste u tom izboru izbegnu.



Tako su pre više od petnaest godina uveli vaučere u novogodišnju ponudu za firme. Počeli su od papirnog vaučera, koji je bio ulaznica za dečje carstvo. Mogućnost greške u izboru je bila minimalna, jer su roditelji mogli da biraju ono što znaju da deca žele, a ta novogodišnja snegom ukrašena čestitka, bila je vrlo tražena. Javljao se sve veći broj kompanija kojima je ovo rešenje bilo primamljivo. Nastavili su da oslušuju potrebe kupaca vaučera, koje su ih vodile još dalje. Kompanijama koje su imale zaista veliki broj dece zaposlenih, obezbedili su novčani benefit koji uvećava mogućnost kupovine. Benefit za decu postao je



zajednički interes kupaca vaučera i kompanije Dexyco, i to posebno u slučajevima kada su budžeti kompanija skromniji. Bilo je vaučera izdatih na minimalne iznose, ali su se trudili da nađu način da obezbede dodatna sredstva i svakom detetu dodele jednako. Potom se ukazala potreba da iznosi na vaučerima ne budu ograničenije, već da se uvede mogućnost doplate iz sopstvenih sredstava roditelja, što je Dexyco takode omogućio. I tako, magija ne prestaje... iz godine u godinu, sa svakim decembarskim snegom, Dexyco je unapredio ponešto... Uveli su 2010. godine plastične kartice, koje su omogućile da kupovina bude još komfornija, da roditelji ne budu ograničeni iznosima i da se kupovina može obaviti u svakoj Dexyco prodavnici, pa i putem online prodaje na www.dexy.co.rs Kupaca (pravnih lica) koji su im se obraćali i kupovali za decu zaposlenih je u početku, 2010. godine bilo par desetina, dok ih je danas nekoliko hiljada. I taj broj konstantno raste. Godišnje se izda i do 100 hiljada vaučera, što je u najtačnijem prevodu bar 100 hiljada dečjih osmeha. Plemenit cilj, složićete se. Poslednjih pet godina Dexyco izdaje i elektronske vaučere, koji omogućavaju plaćanje putem aplikacije na telefonu. Elektronski vaučeri prate brzi tempo života roditelja i dece i omogućavaju da i deca iz udaljenih gradova i mesta dobiju zaslužene poklone.



NOĆNI IZAZOVI S MALIŠANIMA

Noć je vreme za mir, rast i regeneraciju. Pored tople postelje i priče pred spavanje, roditelje čekaju brojni nepredvidivi trenuci. Priprema za ovaj period ne postoji, jer ne znamo kako će naše dete reagovati na dnevna dešavanja koja često mogu doneti nemiran san. Skakanje iz kreveta i proveravanje zašto dete plače je stres na koji bi trebalo biti spreman, ali i roditelji imaju potrebu za snom. Zato smo vam pripremili nekoliko korisnih informacija za prevazilaženje mogućih situacija.

Noćni strah koji se naziva i strahom od spavanja razlikuje se od noćnih mora. Ako se deca tokom noći bude i zahtevaju podršku i pažnju, teže ih je probuditi ujutru kada se toga obično i ne sećaju.

ŠTA SU NOĆNI STRAHOVI?

Noćni strahovi su vrsta poremećaja sna. Dete koje ima prekid sna može se iznenada uspraviti u krevetu, plakati, vrištati, stenjati, buncati širom otvorenih očiju, a da nije zaista budno. Dešava se da se dete i preznoji ili da ubrzano ili glasno diše, a možda ćete primetiti i da mu srce kuca brže. Ukoliko pokušate da ga dodirnete ili zagrlite, može pružati i otpor. Strah od sna obično se javlja u prvoj polovini noći, što je verovatno period dubokog sna. Pošto su tada deca između sna i budnog stanja, nisu svesna vašeg prisustva i možda neće reagovati na bilo šta što kažete ili uradite.



Istraživanja o noćnim strahovima ukazuju na glatke prelaze koje svake noći imamo između faza sna. Epizoda može trajati od nekoliko minuta do skoro sat vremena, a kada se završi, vaše dete može naglo zaspati bez sećanja na naglo buđenje. Noćni strahovi su češći kod male dece – od mališana do školske dece. Studija koja je uključivala 2.000

dece otkrila je da je 40 procenata mališana uzrasta od 2,5 do 6 godina iskusilo noćne strahove. Nakon 12. godine deca koja su imala taj problem obično prestanu s noćnim buđenjem.

PO ČEMU SE NOĆNI STRAHOVI RAZLIKUJU OD NOĆNIH MORA?

Ako vaše dete ima strahove tokom noći, ujutru ih se neće sećati. S druge strane, noćne more su psihološki tretirane kao podsvest izazvana dnevnim strahovima i dešavanjima koja za posledicu imaju strahove koji se manifestuju tokom noći.

BEBE I NOĆNO BUĐENJE

Iako neuobičajeno kod odojčadi, noćne strahove mogu doživeti i bebe do 18 meseci. Gledanje vašeg mališana kako plače u najmanju ruku može biti uznemirujuće, ali čest je slučaj da su noćni strahovi stresniji za vas nego za vašu bebu.

U stvari, vaša beba ih se ujutru verovatno neće sećati. Iako je sasvim sigurno da će vaše dete prevazići ovaj period, postoje postupci kojima možete da mu pomognete u tome. Ukoliko na početku prepoznate ovaj period, biće vam lakše da ga prevazidete.

KAKO ZNATI DA LI VAŠA BEBA IMA NOĆNE STRAHOVE?

Kao roditelj, znate da fraza „spavati kao beba“ zapravo ne opisuje način na koji većina beba spava. Između noćnih obroka, bilo da dojite svoje dete ili mu pripremate mlečnu formulu, promene pelena i ciklusa spavanja, verovatno ste već dobro upoznati s noćnim buđenjem. Tokom prekida bebinog sna,



Iako ćete vi biti potpuno budni, vaša beba praktično još uvek spava. Prvi put kada se ona noću probudi, možda ćete u početku pomisliti da joj nešto treba ili da je uznemirena. Noćni strahovi mogu trajati od nekoliko minuta do 45 minuta, a vaša beba će spavati tokom i nakon epizode budnosti. Noćne more se dešavaju kasnije u ciklusu spavanja, a vaša beba se zbog noćne more može ili ne mora probuditi.

Možete li sprečiti noćno buđenje?

Uspavljivanje bebe je ponekad veliki izazov za roditelje, ali je manje verovatno da će se beba koja je odmorna buditi noću. Iako ovo može zvučati kao nemoguć zadatak, postoje stvari koje možete učiniti

kako bi vaša beba prespavala noć. Za početak, važno je znati koliko sna treba vašem mališanu. Istraživanja kažu da bebama od 4 do 12 meseci treba 12 do 16 sati sna dnevno, uključujući dremanje tokom dana, a deci od 1 do 2 godine – 11 do 14 sati sna dnevno. Ali kako možete naterati svoju bebu da spava toliko dugo, posebno ako prolazi kroz razvojnu fazu, ako je bolesna ili joj rastu zubi?

Jedan od načina da pomognete bebi da više spava je da uvedete doslednu rutinu odlaska na spavanje. Rutina bi trebalo da bude jednostavna i da prati bebine potrebe. Obično ona podrazumeva kupanje, maženje i doslednost kako bi se navike ustalile. Devušenje pred spavanje, lagane melodije, a kasnije priče i bajke, detetu daju osećaj sigurnosti i mira. Ukoliko vidite da dete trlja oči pred spavanje, to je znak umora, zato na vreme krenite s pripremanjem za spavanje.

San je veoma bitan u razvoju vašeg deteta. Pored brojnih obaveza koje roditelji obavljaju, ovo je rutinska radnja kojoj se vredi posvetiti kako biste omogućili mirnu noć sebi i svom detetu. Mir je svakom potreban, pa se naoružajte strpljenjem u avanturi zvanj „mi smo roditelji“ i znajte da će svaki uloženi trud biti nagrađen.

HiPP
ORGANIC

**Pravo voće. Prava briga.
Prava zabava.**

HiPP organske voćne zabave



**Za vašu bebu nema ništa bolje od organskog.
HiPP je čak više od organskog.**

- ✓ 100% organsko voće, bez dodatog šećera i aditiva
- ✓ Idealno za užinu ili desert – savršeno za putovanja i kada ste u pokretu
- ✓ Striktne kontrole naših sastojaka

Garantujem svojim imenom. *Stefan Hipp*



DA LI JE MIR JEDINO U MATERICI?

U prvi mah primećujemo jasnu korelaciju između mira i materice, koja na sam pomen stvari osećaj bezbrižnosti, blaženstva, raznežuje, raspršuje hormone po telu i pali lampicu za razmišljanje i sanjarenje. Sigurna sam da mame znaju ovaj osećaj.



A ŠTA KAŽE NAUKA?

U prošlosti se verovalo da je period koji beba provodi u materici miran životni period, tokom kog je ona zaštićena od loših uticaja. Danas se svi slažu da je život bebe u materici buran i naravno važan period u razvoju. Tezi da dete u materici nije potpuno izolovano i zaštićeno u prilog idu i nalazi koji govore da ono u utrobi prima brojne spoljne uticaje kao što je npr. buka, i reaguje na njih.

Po psihoanalitičarki Filis Grinejker, na detetov kasniji razvoj ličnosti utiče raspoloženje, umor i neprijatne emocije (strah, ljutnja, bes, anksiozna

stanja) majke, koje izazivaju promene u radu žlezda s unutrašnjim lučenjem i metabolizmu i direktno utiču na fetus. Iskustva iz prenatalnog perioda, pri začecu, rođanju, kao i nakon rođenja, stvaraju predispozicije za uznemirenost i u kasnijim godinama.

ŠTA SU NAM GOVORILE BAKE I MAJKE?

„Celu trudnoću sam radila, zato si ti tako vredna i aktivna“, „Rodila sam te iz inata“, „Celu trudnoću sam samo jela i razmišljala kako ću da se porodim“. Sigurno se i same možete setiti brojnih sličnih primera. Time dolazimo do pitanja koji je

procenat željenih odnosno neželjenih trudnoća. Podaci pokazuju da je 80% trudnoća neplanirano, ali da uprkos tome one nisu neželjene. Na osnovu ovih podataka je čak napravljena i klasifikacija trudnica. Trudnice koje ne prihvataju ulogu majke (ali se pripremaju za porodaj), otvoreno protestuju protiv nove uloge i ne mire se s njom, nazivamo „hladnim i uzdržanim“ trudnicama i takvih je 16%. Trudnice koje nesvesno izražavaju svoje odbijanje preteranom brigom i pripremama za majčinstvo, nazivaju se „ambivalentnim trudnicama“ i njihov u proseku ima 24%. Najveći procenat od čak 28% čine one trudnice koje mrze svoje buduće dete i svoju trudnoću i gaje agresivnost prema plodu u manje ili više prikrivenom obliku. One su klasifikovane kao „katastrofalne trudnice“.

No, bez obzira na ove podatke, budite bez brige. Slobodno možemo odahnuti i osloniti se na majčinski instinkt, na osnovu koga se tokom trudnoće i kasnije tokom majčinstva formira pozitivan stav prema ovoj ulozi.

Iz svih navedenih informacija zaključujemo da nijedan period, pa čak ni prenatalni, nije potpuno bezbrižan niti lišen stresa.

Stres je opšteprihvaćeno stanje, svakodnevica, i za mnoge čak predstavlja „zonu komfora“ u kojoj žele da ostanu iz navike. Ukoliko se svakim danom sve više zamotavamo u sopstveno klupko uverenja, navika, rutine i opsesivnih misli da li krenuti napred ili pak nazad, dok realnost govori da se vrtimo ukrug i upadamo u vrtlog beznada, pre ili kasnije dolazi do poremećaja psihičkih funkcija, gde glavni okidač može biti stres, novi način života, a naravno i genetika, o kojoj ovde međutim nije reč.

DA LI POSTOJI REŠENJE ODNOSNO PREVENCIJA OVOG PROBLEMA?

Prevenција ili način ublažavanja stresa o kome možemo govoriti sastoji se u ideji o učenju tehnika opuštanja, umirivanja i samoregulacije emocija kod dece. Ova metoda je prisutna od 2018. godine, ali tek od skoro biva prihvaćena s potpunim razumevanjem. Kako je reč o zanimljivoj, kreativnoj i zabavnoj metodi odnosno programu, on najviše privlači pažnju najmlađem uzrastu, te je ove godine na njega upisano 240-oro dece iz beogradskih privatnih predškolskih ustanova. Program je nastao u

Velikoj Britaniji i, iako licenciran, i dalje se vodi kao eksperimentalni. Čini ga 7 koraka, a to su ples (pokret), igre koncentracije, istezanje, masaža, vežbe disanja, afirmacija i vizualizacija. Ne, ovo nije joga za decu, niti bilo šta slično, već celoviti program koji podjednako podstiče kognitivni razvoj (pažnju, opažanje, koncentraciju, mišljenje), emocionalni razvoj (emocionalnu inteligenciju), neguje dečju jedinstvenost, ali i usmerava i menja dečje ponašanje koje se može pratiti. Posebno definisan završetak ovih radionica ne postoji, njihov rezultat je sam razvoj.

DOSTA SE POLEMIŠE O TOME KOJI JE UZRAS DECE NAJPOGODNIJI ZA POHAĐANJE OVOG PROGRAMA, KAO I O TOME DA LI MOGU DA GA POHAĐAJU I MAME?

Kada je reč o uzrastu, sam program je pogodan za decu od 3 do 7 godina, s ograničenim trajanjem časova. Kao što nam je poznato, teorija je jedno, a praksa je tu da u neku ruku demantuje teoriju i pokaže nam da glavnu ulogu igra isključivo zrelost deteta. Ovaj program može sasvim adekvatno pratiti i dete od 2,5 godine, ali sve je to individualno i zahteva stav i odluku roditelja.

Program mogu pohađati i mame odnosno odrasli i date tehnike primenjivati u svom domu, sa svojom decom. Po završenom času, majke samo tiho kažu „hvala“, nakon čega smirenim korakom odlaze u zagrljaj svom detetu.

Svakako nije poželjno svaku tehniku koja dolazi iz sveta usvojiti i prihvatiti kao jedinu mogućnost, ali je važno prigrliti ideju da za sve postoji rešenje i prevencija i da je naša odgovornost da preuzmemo inicijativu i uzmemo život u svoje ruke, odgovorno, svesno i posvećeno.

Od svega po delić, od svega po komadić, i postaćemo celina vredna divljenja.

** Informacije preuzete iz udžbenika „Razvojna psihologija“*



Marija Stevanović, licencirani trener Relax Kids-a, student psihologije

ZIMA JE OK

STIŽE ZIMA – SPREMITE SE!

Jesen nas je častila svojim toplim bojama i temperaturom. Koristili smo dane dok su bili duži i zdrav vazduh koji je blagodet za svako dete i porodične izlaske u šetnju. Sada se na svakom koraku suočavamo s izazovima koje nosi hladnoća, temperaturne razlike i virusi koji vrebaju. Evo nekoliko predloga kako da se pripremimo za predstojeće promene.

SLOJEVITO OBLAČENJE

Imajući u vidu kretanje, kako napolju, tako i u zatvorenim prostorijama, kao i promenu temperature, najbolje je decu zaštititi garderobom u nekoliko slojeva. Uvek se mogu „otarasiti viška“ ili ponovo obući ukoliko osete hladnoću. Obucite dete u nekoliko slojeva i uverite se da su mu glava, vrat i ruke pokriveni. Decu je čak poželjno oblačiti u više slojeva nego što bi odrasla osoba nosila.



KIŠA JE OK

Ukoliko ste izašli spremni i prognoza se ostvarila, gumene čizmice i kabanica su razlog da dete zavoli barice i kišne kapi. Možda će želeti da nastavi da se igra napolju čak i ako je mokro ili hladno. Ono što može biti nezgodno je hladnoća u mokroj odeći i obući, pa ako nemate opremu za kišu, skratite šetnju i ugrejete se u toplom domu.

SUNCE I ZIMA

Iako je leto sinonim za sunce, koristite kremu sa zaštitnim faktorom i tokom zime. Dečju kožu je potrebno negovati kremama koje imaju UV zaštitu. Roditelji koji vole da skijaju ili borave na snegu trebalo bi da znaju da je zaštita na planini jednako važna kao i na moru.

HIDRATACIJA

Topli čajevi i supe su veoma korisni tokom zime. Osim toga, voda je uvek poželjna, jer se deca i tokom zimskih igara umore i potrebno im je okrepljenje.

REZERVNA GARDEROBA

Nikad previše garderobe! Poneke čarapice i duks koji će utopiti dete kada se zaigra i ne razmišlja o hladnoći, mogu sprečiti potencijalnu prehladu. Dobro je imati i rezervne rukavice ili kapu, kako biste zaštitili dete koje u igri i ne oseća hladnoću.

PHILIPS

AVENT

Ortodontske
dude varalice:
**Dizajnirane za
prirodni oralni
razvoj vašeg deteta**

Br.1

brend
preporučen od
strane **mama**
širog sveta*

Zašto treba da izaberete Avent ortodontske dude?

Razvoj i oblik nepca su pod velikim uticajem pozicioniranja bebinog jezika tokom perioda odmora i tokom dojenja. Bebin jezik treba da bude blago priljubljen uz nepce, kako bi se održao oblik širokog slova "U".

Ukoliko tokom perioda odmora, kada se najčešće koristi dudu varalice, bebina usta zauzimaju otvoren položaj - bebin jezik **ne može** da vrši svoj posao čuvanja pravilnog oblika nepca.

Zato je bitan izbor ortodontske dudu varalice koja će podržati prirodni oralni razvoj deteta.



Podržavaju **prirodni
oralni razvoj deteta**



Ortodontske su



Napravljene od
100% silikona



Silikon **ne izaziva
alergijske reakcije**



DEFINICIJA I OPŠTE KARAKTERISTIKE MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI

Motoričke sposobnosti predstavljaju skup urođenih i stečenih sposobnosti organizma koje su neophodne za uspešno vršenje motoričkih radnji. Na bazi mnogih istraživanja, prihvaćena je sledeća struktura motoričkih sposobnosti: koordinacija, snaga, brzina, izdržljivost, gipkost, ravnoteža i preciznost.

„Sve je u detetu. Njegove snage moraju se ispoljiti, njegovi interesi moraju se ostvariti, njegove sposobnosti moraju se vežbati.“

Džon Džui (J. Dewey)

Sve motoričke sposobnosti su jednim delom urođene, a drugim delom stečene tokom života putem telesnog vežbanja. Prema tome, svaka od njih se u većoj ili manjoj meri može razvijati, pogotovo ako se uticaji vrše u takozvanom senzitivnom periodu, odnosno u periodu kada su mogući uticaji najveći. Deca koja su obuhvaćena organizovanim telesnim vežbanjem po pravilu imaju bolju motoriku od dece koja nisu organizovano vežbala. Dakle, razvoj motoričkih sposobnosti kod dece predškolskog uzrasta je moguć i to treba iskoristiti.

SNAGA

Telesno vežbanje, pa ni bilo koji pokret telom ili delom tela, nisu mogući bez ispoljavanja nekog oblika snage. Snaga čoveka je sposobnost suprotstavljanja ili savladavanja spoljašnjeg ili unutrašnjeg otpora, pri čemu mišićno naprezanje ima vodeću ulogu. Postoje različite vrste snage koje se mogu kategorisati na različite načine:

Po delovima tela u kojima se mišići nalaze, postoje: snaga ruku i ramenog pojasa, snaga trupa i snaga nogu.

Snaga čoveka zavisi od više faktora, a u najvećoj meri od snage mišića. Snaga mišića pak zavisi od njihove mase, odnosno od površine njihovog poprečnog preseka, brzine kontrakcije, biohemijskih procesa, količine balastnih materija – pre svega masti, koje negativno deluju na ispoljavanje snage, zatim od usklađenosti rada mišića i centralnog nervnog sistema, koncentracije, pažnje i motivisanosti.

IZDRŽLJIVOST

Izdržljivost je sposobnost kontinuiranog vršenja motoričke aktivnosti određenog intenziteta bez smanjenja efikasnosti. Po fiziološkoj definiciji izdržljivost je sposobnost suprotstavljanja zamoru. Svaka motorička sposobnost pre ili kasnije dovodi do zamora, što smanjuje sposobnost organizma. One osobe kod kojih se zamor javlja ranije manje su izdržljive od onih kod kojih se javlja kasnije.

Izdržljivost zavisi od mnogih psiholoških faktora (motivisanost i spremnost), kao i fizioloških faktora (funkcionisanje kardiovaskularnog i respiratornog sistema, koordinisani rad svih funkcija organskog sistema, razmena materija, stanje nervnog sistema, sposobnost termoregulacije i sl).



GIPKOST

Gipkost je motorička sposobnost kojom se lako ostvaruju velike amplitude pokreta. Osim termina gipkost, za ovu motoričku sposobnost koriste se termini kao što su: pokretljivost, elastičnost, fleksibilnost, savitljivost i slično. Termin gipkost je prihvatila većina domaćih stručnjaka, pa se dati izraz koristi za označavanje ove motoričke sposobnosti. Upravo termin gipkost označava suštinu ove motoričke sposobnosti, koja obuhvata elastičnost mišića i zglobovno-koštanih veza i pokretljivost zglobova.

Gipkost zavisi od raznih faktora, a jedan od njih koji je u velikoj meri određuje je grada zglobova. Kod zglobova tipa „šarke“, kao što su koleno i lakat, manja je pokretljivost nego kod „loptastih“ zglobova, kao što je na primer rameni zglob, gde je pokretljivost moguća u svim pravcima. Grada zglobova je anatomske određena rođenjem, tako da na nju ne možemo uticati. Ono što je važnije jeste da pokretljivost zavisi od dužine ligamenata i elastičnosti mišića, na koje možemo uticati. Osim toga, gipkost zavisi i od drugih faktora kao što su: uzrast, pol, doba dana, emocionalno stanje i slično.

BRZINA

U telesnom vežbanju brzina je sposobnost koja pokazuje za koji vremenski period je u datim uslovima izvršena određena motorna radnja. Brzina je veća ukoliko se motorna radnja izvrši u kraćem vremenskom periodu. Imajući u vidu tri osnovne komponente, brzina se može definisati kao sposobnost reagovanja na neki signal ili

vršenje pojedinačnog pokreta odnosno izvođenje što većeg broja pokreta u jedinici vremena. Na osnovu ove definicije govorimo o tri vrste brzine: brzina reakcije, brzina pojedinačnog pokreta i brzina frekvencije pokreta.

KOORDINACIJA

Koordinacija je sposobnost da se pokreti i kretnje delovima tela vrše uskladeni. To je sposobnost uskladenog rada centralnog nervnog sistema i mišićnog sistema u relativno novim okolnostima (dok ne dođe do automatizacije pokreta). Koordinacija je veoma kompleksna motorička sposobnost, čija struktura ni do danas nije u potpunosti ispitana. Međutim, mnoga istraživanja ukazuju na postojanje više vrsta koordinacije: koordinacija ruku i nogu, opšta statička koordinacija, opšta dinamička koordinacija, sposobnost motoričkog učenja, okretnost, spretnost.

PRECIZNOST

Preciznost je motorička sposobnost izvođenja tačno usmerenih i doziranih pokreta. Da bi se ostvario precizan pokret neophodna je i dobra koordinacija. To je razlog što je preciznost dugo smatrana komponentom koordinacije. Preciznost se može kategorisati na različite načine, što znači da postoji veliki broj različitih vrsta preciznosti. Prema brzini izvođenja (postoje brzi i spori precizni pokreti), prema dužini trajanja preciznosti (dugotrajna preciznost, kratkotrajna preciznost), prema vrsti ekstremiteta (preciznost ruke, preciznost noge).

RAVNOTEŽA

Ravnoteža je sposobnost održavanja stabilnog položaja tela u pojedinim stavovima ili položajima, u toku kretanja i po završetku kretanja. Ravnoteža je važna motorička sposobnost, koja dolazi do izražaja kod nekih ljudskih aktivnosti kao što su: uspravan stav i hod, trčanje, skokovi, okreti, vožnja bicikla ili rolera.

Sposobnost održavanja ravnoteže je većim delom urođenog karaktera, a zavisi od niza faktora, od kojih su najznačajniji: genetska određenost, stanje centra za ravnotežu u mozgu, uzrast, površina oslonca, visina težišta tela, koncentracija, koordinacija, gipkost, brojnost motoričkih navika.

ASTROLOGIJA I RODITELJSTVO

TREĆI DEO

Mnogima zanimljiva tema, posebno kada su deca u pitanju – kako ih zamišljamo, šta da očekujemo, kakva im je priroda, šta vole, šta im prija, za šta su nadareni, a šta ih ne zanima. Kao deca svojih roditelja, nosimo određeni genetski potencijal, a tome treba dodati i priču koju pričaju zvezde. Upoznajte svoje dete putem horoskopskog znaka u kom je rođeno i budite podrška njegovoj radosti.

STRELAC (23. NOVEMBAR – 21. DECEMBAR)

Aktivan, društven, optimističan, nezavistan, zabavan, pravi mali radoznalac. Izuzetno druželjubiv, traži zabavu svuda. Ne voli pravila i ograničenja, jer uvek želi da otkrije, sazna i upozna nešto novo. Slobodni strelac koji i maštom i stopama želi da dotakne svaki deo ove planete.

Strelčevi su kraljevi smeha, uveseljavaju sve oko sebe. Vole da su u centru pažnje i zbog toga veoma često mogu praviti simpatične nestašluke. Po svojoj prirodi su puni duha, nemirni i nestašni, jer ih ne drži mesto, pa ih stoga dok su mali nemojte gubiti iz vida. Rutine i dnevni rasporedi nisu za ovog slatkog veseljaka, njegova priroda je slobodarska. Spavanje je dobro kada se premori od aktivnosti, trčanja i jurnjave. Čitajte mu bajke i priče o dalekim zemljama i neobičnim predelima, jer ga to inspiriše. Energični temperament vodi strelca u razne dogodovštine u kojima ga ostali rado prate.

Kada je reč o ishrani, nije zahtevan, da se on pita, najbolje bi bilo da jede u hodu i da ne gubi vreme. Bez obzira na nestalnost i raspršenost misli malih strelčeva, roditelj je tu da ipak postavi i nametne određena pravila. Treba ih od malena učiti da, iako se njihova priroda uvažava, ipak postoje i granice preko kojih se ne ide. Nedostaje im objektivnost, jer svet gledaju kroz ljubičaste


naočare i večiti optimizam. Učite ih da bar ponekad budu obema nogama na zemlji, što možete postići poveravajući im sitne obaveze.

Strelčevi obožavaju da provode vreme u prirodi, na putovanjima, u druženju. Nakon što provedu pola dana u parku ili na igralištu, biće teško uvesti ih u kuću, jer će rečenica još samo pet minuta odzvanjati unedogled. Imaju mnoštvo drugara i svuda su rado viđeni. Njihov šarm i smisao za humor su njihov zaštitni znak. Vole sport i takmičarski su nastrojani, zato ih podržavajte i ne dozvolite da lako odustanu jer ih radoznalost i znatiželja mogu voditi na sto strana. Pravdoljubivi su i uvek igraju fer-plej. Izuzetno su talentovani za jezike, pa neka i to bude na meniju njihovih aktivnosti. Podržite kvalitete svog idealiste i svetskog putnika, jer on je rođen za visine i širine sveta.

JARAC (22. DECEMBAR – 20. JANUAR)

Ozbiljan, smiren, rezervisan, uzdržan, praktičan i odgovoran. Gledajući ga imate utisak da toliko toga zna, i, ne znate kako – zreliji je od svojih vršnjaka. Voli da se osamljuje i temeljno i posvećeno radi samo ono za šta je zainteresovan. Istrajan, uporan i tvrdoglav, neće odustati od svojih namera. Svojom uzdržanošću prikriva emocije.

Rutine i dnevne obaveze su ono što jarčevi vole. Poštujte njihovo vreme za spavanje, hranu i igranje i neće biti problema. Spavaju čvrstim



snom ukoliko su potpuno namireni. U pogledu ishrane nisu zahtevni, važno je samo da je obrok uvek u isto vreme. Svako iskakanje iz ustaljenog ritma izazvaće gromko plakanje. Ne vole iznenađenja i nepredvidivost i zato im ih nemojte priređivati.

Jarac uživa da boravi u prirodi, na planini, selu i svuda gde može da bude mali istraživač. Park, šetalište ili igralište su odlična mesta da ga uključite u društveni život, jer tu može da se druži kada to želi, budući da s vremena na vreme ima potrebu da se igra sam i nije zainteresovan za druge.

Dosadu ne podnosi i zato mu iznova i iznova treba postavljati nove zadatke, jer ima potrebu da se stalno nečim bavi. Pošto je temeljan i precizan, treba mu vremena kada uči nešto novo, zato ga nemojte požurivati. Ne podnosi tepanje niti velike izlive emocija. Ushićeno se raduje nagradi koja mu sleduje kada nešto postigne i uvek je spreman da se naporno potruđi.

Pohvale mu posebno znače, jer tako shvata da je prihvaćen. Kada je srećan i ispunjen, obradovaće vas veselim pogledom i širokim osmehom i odmah će se baciti na sledeći zadatak. Nikada ga nemojte porediti sa braćom, sestrama ili drugovima. Svako ima svoje kvalitete. Voli sankanje, skijanje, planinarenje.

Za razliku od druge dece, nema problem da bude disciplinovan i odgovoran, treba da se nauči fleksibilnosti, popustljivosti i iskazivanju emocija. Za njegov srećan odgoj važan je osećaj sigurnosti. Volite ga, budite nežni, posvećeni i poštujujte njegov ritam jer on je rođen za velike stvari.

VODOLIJA (21. JANUAR – 19. FEBRUAR)

Društvena, vesela, nezavisna, originalna, empatična. Sloboda joj je ključni pojam i to će demonstrirati od prvog dana. Izuzetno inteligentne i dovtljive, vodolije će uspevati na sve moguće načine da probiju granice koje im postavljate. Vole da se okušaju u svemu što je novo, neobično i drugačije i to će ih voditi u niz

dečjih nestašluka. Obožavaju da su u društvu i centru pažnje, što im lako polazi za rukom budući da je njihova prijateljska priroda prijemčiva za sve. Otvoreni su, nasmejani, komunikativni, neobičnog temperamenta, nezavisni.

Standardi, pravila i dnevne rutine nisu stvoreni za ovog malog genijalca. Na vama je svakako da mu stvorite male rutine u skladu sa njegovim ritmom. Obožava kupanje i igre u vodi. Spavaće dobro ako mu čitate neobične priče o svemiru, putovanjima i naučnim dostignućima. Dete budućnosti. Druželjubiv, nemirnog duga, radoznao uvek traži nove izazove, pa ga ne gubite iz vida. Mozgalice, slagalice i sve igre koje uključuju logiku i povezivanje, njegov su teren. Fizički i mentalno vodolije su izuzetno aktivne, zato ih podstičite na fizičku aktivnost i upišite u dečije radionice crtanja i slikanja gde će razvijati svoje talente i pokazati svoju inovativnost. Nemojte se čuditi ako se obuku u sve moguće boje, jer je svet mašte i neobičnosti njihov pravi izraz.

Vaspitanje male vodolije treba da bude kroz razgovor i primer, jer ovaj rođeni buntovnik ne podnosi strogi autoritet i bilo kakvo nametanje. Otpor će pokazati bukom, drskošću, tvrdoglavošću i inačenjem. Uspostavite prijateljski odnos, budite smireni i mudri, ljubaznim razgovorom joj ukažite šta je dobro a šta ne. Obožava iznenađenja, promene i raznovrsnost. Dosadu ne podnosi, zato je morate stalno animirati, u suprotnom ćete spoznati njenu nepredvidivost.

Brzo uči jer njene munjevite misli sve lako povezuju i zato u okviru grupe može da se istakne bez posebnog napora. Voli pohvalu, pažnju, nežnost i osećaj da je podržana.

Neobična je, ekscentrična, buntovnik i svoja, samo želi da iskaže svoju prirodu, koja može biti neshvaćena. Ljubite je, grlitate i volite, pokažite strpljenje, taktičnost i diplomatičnost u odgoju, a rezultat će biti srećno dete koje se može vinuti visoko u svet nauke i tehnologije.



Nevena Milošević
Instagram: [moc_harmonije](#)



KNJIGE KOJE SE ČUVAJU I PAMTE.

ZABAVA, RAZVOJ I ZNANJE: IZDAVAŠTVO ZA DECU OD 0 DO 10 GODINA

U svetu neograničenih mogućnosti i maštovitih priča, Dexyco se ponosi time što pruža deci od 0 do 10 godina čaroban svet knjiga koje će ih inspirisati, zabaviti i podržati u njihovom razvoju. Njihova misija je jednostavna - stvarati knjige koje će obogatiti dečje živote, pomoći im da rastu i uče kroz čitavo detinjstvo.

KNJIGE ZA RAZLIČITE UZRASTE

Svestrano i pažljivo su podelili svoje knjige na četiri uzrasne kategorije: 0-2, 2-3, 4-6 i 6+ godina. Za svaki od ovih ključnih perioda u dečjem razvoju, imaju posebno osmišljene knjige koje odgovaraju dečjim potrebama, interesovanjima i nivou razumevanja.

PODRŠKA ODRASTANJU I VASPITANJU

Njihov cilj je da podrže decu u odrastanju i roditelje u vaspitanju. Knjige su nezamenjiv alat za razvoj komunikacije, maštovitosti i razumevanja sveta oko sebe. Kroz priče, deca uče moralne vrednosti, razvijaju empatiju i grade temelje za buduće akademske uspehe.

VAŽNOST KNJIGA ZA DECU

Knjige su prozor u svet nepreglednih mogućnosti. One podstiču dečju radoznalost, razvijaju vokabular, unapređuju koncentraciju i kreativnost. Knjige su poput čarobnog tepiha koji decu nosi u avanture širom sveta i duboko u njihove sopstvene maštarije.

MOĆ ILUSTRACIJA

Ilustracije su ključne u Dexyco knjigama. One ne samo da čine priče vizuelno privlačnijim, već i pomažu deci da bolje razumeju radnju i razvijaju svoju maštovitost. Ilustracije često prenose emocije i poruke koje reči ne mogu izraziti.

KNJIGE-IGRAČKE ZA RAZVOJ KOORDINACIJE

Njihova ponuda knjiga-igrački sa otvaralicama (prozorčićima), različitim materijalima, kao i sjajan izbor zvučnih knjiga, predstavljaju interaktivno iskustvo koje pomaže deci u razvoju motoričkih veština i koordinacije. Ove knjige nisu samo izvor zabave, već i alat za razvoj ključnih veština.

LJUBAV PREMA UČENJU I ČITANJU

Njihova najveća želja je da decu inspirišu da zavole učenje, istraživanje i čitanje. Knjige koje Dexyco donosi u domove nisu samo sredstvo za sticanje znanja, već i za buđenje strasti prema učenju koja će pratiti decu tokom celog života.

DEXYCO IZDAVAŠTVO - gde zabava postaje znanje, gde je svaka stranica avantura, a svaka knjiga blago koje podržava dečji rast i razvoj.



UZRAST 0-3

INTERAKTIVNE KNJIGE I ZANIMLJIVE PRIČE ZA MALE ISTRAŽIVAČE

knjige: Laku noć, Kucol © 2023 Imagine That Group Ltd

UZRAST 4-6

NEZABORAVNE PUSTOLOVINE ZA MAŠTOVITU DECU

knjige: Mala biblioteka predškolske dece - Zvez © 2021 White Stars s.l.

UZRAST 6+

EDUKATIVNE PRIČE ZA PREDŠKOLCE I ŠKOLARCE

knjige: Zalepi i nauči: 100 neverovatnih činjenica iz atlaste © 2023 Yaya books

CURAPROX

Kada konačno dođe dugo očekivani trenutak da upoznamo bebu, njoj je od tog momenta potrebna naša blizina i nežnost, zato je najprirodniji i najbolji način da se beba smiri dojenje i fizički kontakt, kao što je držanje u naručju i milovanje. Kao pomoć u smirivanju beba roditelji se često odlučuju za varalicu, što predstavlja jedan od načina stimulisanja prirodnog instinkta sisanja kod novorođenčadi i odojčadi. Klasična varalica može zbog svog oblika doprineti nepravilnom razvoju vilice, smetnjama u disanju i poteškoćama u gutanju, zato je potrebno da varalica bude biofunktionalna.

Curaprox baby proizvodi su biofunktionalni, podstiču prirodan rast i razvoj i deluju u savršenoj harmoniji sa prirodnim razvojem svih delova usne duplje – od vilice i zuba do disanja. Sam dizajn **Curaprox varalice** se u potpunosti razlikuje od standardnih. Standardna varalica u detetovoj usnoj duplji stvara vakuum i na taj način vrši pritisak na nepce, dok **Curaprox varalica** ima pljosnati deo za sisanje i bočna krilca koja vrše pritisak na vilicu i na taj način se značajno smanjuje mogućnost razvoja nepravilnosti kao što su otvoren i ukršten zagrižaj, već stimuliše njeno širenje i pravilan razvoj, osigurava optimalno disanje i smiruje bebu.

Dostupne su u dve veličine: veličina 0 (0-7 meseci) i veličina 1 (7-18 meseci). Odgovarajuće **Curaprox vezice za varalice** koje sa jedne strane imaju čičak, a s druge kopču, sprečavaju ispadanje i gubitak varalice jednostavnim pričvršćivanjem za odeću. Najranije od četvrtog meseca, pa nadalje možemo očekivati prvi zubčić, donji sekutić. Nicanje zuba je praćeno blagim otokom, crvenilom i bolom na mestu gde će on da izbije. Dete luči više pljuvačke, grize i odbija da jede. Nemirno je, mrzovoljno i plačljivo. **Curaprox baby glodalica** poboljšava prokrvljenost desni, ublažava bol i osećaj napetosti i pomaže rast zuba ubrzavajući njihovo izbijanje. Dečje zube moramo posebno dobro negovati, jer su zbog tanje gledi osetljiviji na karijes. Oni su vrlo značajni jer omogućavaju detetu pravilno žvakanje hrane i čuvaju prostor za stalne zube. **Curaprox baby četkica** ima 4260 izuzetno finih mekanih vlakana i olakšava roditeljima i detetu proces navikavanja na četkanje zuba jer je izuzetno nežna i omogućava da prvi kontakt deteta sa četkicom bude prijatno i pozitivno iskustvo. Gumirani zaštitni sloj prevenira povrede i olakšava roditeljima pranje zubića jer se ne kliza.

Curaprox baby proizvodi ne sadrže toksine i zagađivače (bisfenol a, ftalate ili azo boje).

Vesna Petrović, dr stomatologije



~ Srećna deca, srećni roditelji ~

Tako prijatna

Bio
FUNKCIONALNOST

Duda



Umiruje bebu



Sprečava otvoren zagrižaj i nepravilan rast zuba



Podstiče pravilan razvoj nepca i zuba



Obezbeđuje optimalno disanje



Dudu za bebe Curaprox baby možete kupiti u online shop-u www.curaprox.rs, u apotekama i specijalizovanim prodavnicama. Za više informacija pišite na trgovina@oralent.rs ili pozovite 011/2674-959.



Zelia S Trio sistem

Kolica 3 u 1 za putovanje

Zamislite svet putovanja sa svojom bebom - prepun udobnosti, bezbrižnosti i neodoljivih osmeha. Upravo to donosi Zelia S Trio **3u1 sistem za putovanje**. Sve što vam je potrebno je ovde: udobno sedište koje raste zajedno sa vašim mališanom, elegantno Maxi-Cosi CabrioFix S l-size auto-sedište koje ispunjava najviše standarde bezbednosti i posebna torba za sve bebine stvari. Svaka avantura, svaki korak, biće obasjan osmesima vaše bebe. Uđite u svet putovanja sa stilom, udobnošću i bezbednošću. Jer vaša beba zaslužuje samo najbolje!

S ljubavlju, Vaš Maxi-Cosi



Raspoložive 2 boje :  

Dostupno samo u

 **DEXYCO**
BABY PARK

i  **DEXYCO** prodavnicama



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 Bubanji

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

www.babypark.rs @dexycobabypark