

GU-gu

DEXY CO
baby

GODINA II, BROJ 4
Leto 2022.

IZLAZI TROMESEČNO
BESPLATNI PRIMERAK



IMPLICITNA
MEMORIJA

Prvi deo

VRTIĆI IZVAN
4 ZIDA

JOGA
NIDRA
UZ HARFU

NEVIDLJIVA MEMORIJA

Koja oblikuje naš život

Opisana je kao „retencija bez sećanja“ i kao nedeklarativna, neverbalna memorija.

NA ŠTA VAS ASOCIRA POMEN VRTIĆA?

*Program koji odgovara
slobodnoj dečjoj igri*

Važna uloga dvorišta vrtića.

ZAŠTO JOGA NIDRA?

*Duboko opuštanje putem
vođene vizuelizacije*

Preporučuje se svim trudnicama,
bez ograničenja.



MAM laže tako lako umiruju vašu bebu!

Skin Soft silikonska površina pruža bebama poznat osećaj sigurnosti, simetričan oblik brine o ispravnom položaju u svakom trenutku, a veliki otvori omogućavaju da dovoljno vazduha dopre do osetljive kože.

Zbog toga što bebe brzo rastu u ponudi su tri veličine koje brinu o pravilnom razvoju vilice i zubića u različitim uzrastima. Upakovane su u kutiju pogodnu za sterilizaciju na bilo kom mestu.

Najnovija istraživanja pokazuju da čak 94% beba sa lakoćom prihvata MAM laže!

Proizvodi brenda MAM uživaju poverenje mama i beba u preko 60 zemalja!



Razvijeno u saradnji sa medicinskim ekspertima!



Finjski rad sa lekarnima pruža maksimalnu bezbednost inovativnih MAM proizvoda.



Svi MAM proizvodi su napravljeni od materijala koji u sebi ne sadrže BPA/BPS!

ŠA R D A S

04 PITAM SE PITAM
05 DNEVNIK JEDNE TRUDNICE

07 GU-GU
IZLOG

08 IMPLICITNA MEMORIJA
11 REČ STRUČNJAKA



12 JOGA NIDRA UZ HARFU
13 REČ STRUČNJAKA



14 SELIMO SE U PRIRODU
16 INTERVJU

17 O TEK ROĐENIM BEBAMA
ZABAVNO RODITELJSTVO

18 BOGASTVO U ZRNU KINOE
19 REČ STRUČNJAKA

20 VRTIĆ IZVAN ČETIRI ZIDA
REČ STRUČNJAKA



21 AKO NAS OPEČE MEDUZA
REČ STRUČNJAKA

24 GESTACIJSKI DIJABETES
25 REČ STRUČNJAKA

26 DEČIJA AUTO SEDIŠTA
27 BEBIN SVET

28 POSTNATALNA DEPRESIJA
31 REČ STRUČNJAKA

32 MAMA OKTOPOD
33 MAMIN SVET

34 HPV INFEKCIJA
35 REČ STRUČNJAKA

36 ATOPIJSKI DERMATITIS
37 REČ STRUČNJAKA

38 SVESNO RODITELJSTVO
39 REČ STRUČNJAKA

40 EMBRIOLOG
41 REČ STRUČNJAKA

42 AKTIVNOSTI U VODI
43 REČ STRUČNJAKA

44 PRAKTIČNI SAVETI
GU-GU MIX

45 DA LI STE ZNALI?
GU-GU MIX

46 ISHRANA U BOJAMA DUGE
47 NJAM NJAM

48 GU-GU
49 BIBLIOTEKA

50 VASPITAVANJE
MOJA PORODICA

PITAM SE, PITAM...

Najčešće dileme tokom prve trudnoće

Nakon prvog uzbuđenja kada ugledate pozitivni rezultat na testu, u glavi se nižu pitanja bez kraja... Posebno u prvoj trudnoći. Šta smem da radim? Šta ne smem? Da li moje navike na neki način mogu ugroziti bebu? Svaka trudnoća sa sobom nosi opravdanu brigu i strah, ali mi vam danas prenosimo nekoliko saveta koji će vam pomoći da blagosloveno stanje provedete što opuštenije.

DA LI MORAM DA SE ODREKNEM KAFE?

Stručnjaci kažu da dnevna količina kofeina u trudnoći ne bi smela da prelazi 200 mg (jedna šolja domaće kafe (120 ml) sadrži oko 70-140 mg kofeina). Ukoliko preterate, on može povećati rizik od smanjene bebine težine. Naučnici veruju da, ukoliko biste svakodnevno unosili više od 200 mg kofeina, beba bi imala smanjenu težinu za oko 70 g. Dakle, bez brige, ne morate se odreći jutarnje kafe, ali ne smete ni preterivati.

DA LI SU LEKOVI OPASNI PO FETUS?

Aktivni sastojci u lekovima bi preko posteljice mogli da dođu

do fetusa i tako utiču na njegov razvoj. Lekove treba uzimati jedino kada je to zaista neophodno, i to isključivo one koje odobri lekar koji vam vodi trudnoću.

DA LI TREBA REDOVNO DA MERIM KRVNI PRITISAK?

Da, trebalo bi da pratite pritisak. U idealnom slučaju, krvni pritisak će tokom trudnoće biti u granicama normale. Međutim, određena manja odstupanja su

potpuno normalna. Hormon progesteron opušta zidove vena pa zbog toga tokom prvog i drugog trimestra pritisak pada. Najniži stepen krvnog pritiska je uglavnom sredinom trudnoće i nakon 24. nedelje postepeno počinje ponovo da raste. Do ovog perioda, telo žene stvara dodatni litar krvi, koji srce mora da pumpa kroz kardiovaskularni sistem. Ukoliko je sve u redu, krvni pritisak se tokom poslednjih nekoliko nedelja pred porođaj vraća na nivo od pre trudnoće.





DA LI SMEM DA IDEM KOD ZUBARA?

Poznato je da mnoge trudnice muče muku sa zubima. Stručnjaci preporučuju mekše četkice i blaže paste za zube koje vam neće izazivati mučninu. Tokom trudnoće treba obavljati redovne preglede i samo hitne intervencije. Sve što može da sačeka bolje je ostaviti za drugi trimestar ili za period posle porođaja.

DA LI FIZIČKA AKTIVNOST ŠKODI BEBI?

Trudnicama se preporučuje fizička aktivnost, lagane vežbe pomažu da ostanete u formi, da sprečite bolove u leđima i oticanje zglobova, pa čak doprinose i lakšem porođaju. Naravno, nije svaka aktivnost preporučljiva. Trudnicama se uglavnom preporučuje plivanje (ali ne u hladnoj vodi, presvlačenje

u suhu odeću odmah nakon plivanja se podrazumeva), kao i joga, pilates i sve vežbe kojima se ne povećava aktivnost trbušne muskulature. Izbegavajte teške vežbe, nagle pokrete, skakanje i vožnju biciklom.

MOGU LI POLNI ODNOSI DA UGROZE PLOD?

Ako trudnoća nije rizična, polni odnosi ne uzrokuju nikakve probleme i penetracija nije rizična za fetus. Ipak, bolje je da odnos bude nežan i pažljiv jer je u prvom tromesečju rizik od pobačaja veći nego kasnije. Svakako se posavetujte sa ginekologom jer je svaki slučaj drugačiji.

DA LI MOJA BEBA IMA DOVOLJNO PLODOVE VODE?

Količina plodove vode raste sa razvitkom trudnoće. U 10.

nedelji trudnoće iznosi 25 mililitara, u 20. nedelji trudnoće oko 500 mililitara, da bi njena količina u terminu porođaja iznosila između 750 i 900 mililitara. Ne morate se opterećivati ovim brojevima, njih će za vas pratiti vaš ginekolog na pregledima na kojima se rutinski meri i količina plodove vode. Ipak, možete učiniti nešto da biste podstakle razvoj adekvatne i dovoljne količine plodove vode: svim budućim mamama preporučuje se unos tri litre vode dnevno, uz normalan unos hrane.

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*



SWEET DREAMS
Baby set bež slonče Goldy



POLLINO
nehodajuče patike



COOL CLUB
haljina kratak rukav, 2kom



MAM
laža Air silikon 2 - 6m 2/1



BOON
batiča sa slamkom, pink



BREVI Dea Altalena
luljaška my little bež



CHLDHOME
mommy bag, pink



BUBABA
foteljica žumska bajka



TWISTSHAKE
kolica tour bež



KIDZZ
komplet posteljina zeka 10/1 mint



FREE ON
hranilica Tin
višepoložajna mint/zelena



TINY LOVE
gimnastika luxe Boho Chic

IMPLICITNA MEMORIJA

Implicitna (nevidljiva) memorija koja oblikuje naš život

Svi smo čuli onu poznatu, „Onaj ko se ne seća prošlosti, osuđen je da je ponavlja!“ Dok se neke verzije ove izjave često koriste u sklopu kulturoloških razmatranja pojava poput ratova, politike... ona itekako može da se primeni i na našu ličnu istoriju. Što smo manje u prilici da dozovemo svoju prošlost na svetlost dana i tako je osvetlimo, ona nas više oblikuje, često na način koji ne želimo.

Implicitna memorija oslanja se na moždane strukture koje su kompletno razvijene pre nego što smo mi rođeni. S obzirom na to da je telesna memorija nesvesna, kada se aktivira u sadašnjem trenutku, ne deluje da vuče korene iz prošlosti, već se čini kao da se dešava sada i ovde i stoga mi reagujemo kao da smo se vratili u originalnu situaciju.

Implicitna memorija ne uključuje unutrašnja iskustva prisećanja poput eksplicitne. Ona je opisana kao „retencija bez sećanja“ i kao nedeklarativna, neverbalna memorija. Ona može biti bihevioralna (ponašajna), emocionalna, perceptualna i somatosenzorna i najčešće je osećamo u telu. Dobar primer implicitne memorije je sedanje na bicikl i vožnja istog, dok bi se eksplicitna memorija ispoljila kao prizivanje sećanja na onog ko nas je na primer učio da vozimo. Dakle kod eksplicitne memorije možemo svesno dozvati određeno sećanje.

Traumatična sećanja su najčešće implicitna jer traumatična iskustva preplave mozak kortizolom, hormonom stresa, koji „ugasi“ deo našeg mozga koji enkodira memoriju i čini je eksplicitnom. Kod traume to izostaje. Na taj način svoju



implicitnu memoriju možemo posmatrati kao neku nevidljivu silu, koja ima snažan uticaj na nas. Što više upoznamo svoju implicitnu memoriju, bolje ćemo razumeti sebe i nećemo dozvoliti da naša iskustva i reakcije u sadašnjem trenutku budu aktivirani našom prošlošću tj. istorijom.

Zbog prirode implicitne memorije koja se aktivira nesvesno i uzrokuje reakcije, mi te reakcije često ne razumemo. Na primer, susret sa određenom tapetom može podsetiti osobu na prostoriju gde je ona kao dete bila zlostavljana,

ostavljajući za sobom uplašenost bez jasnog razloga, bez poimanja zašto se to dešava. Buđenje posle raskida može aktivirati usamljenost koju je osoba osećala budeći se kao dete. Slušanje bebinog plača u avionu može osobi uneti nemir, aktivirajući bolna sećanja na period kada je i sama bila beba.

Ove emocije dolaze iz implicitne memorije i ličnih iskustava iz detinjstva. Intenzitet reakcija zavisi od stepena stresa koji je prouzrokovala izvorna situacija. Na primer, osoba koja se osetila napušteno kao dete može iskusiti jači intenzitet osećanja odbačenosti posle raskida. Roditelj koji je bio zastrašen kao beba češće pokazuje znakove disregulacije i preplavljenosti kada njegovo dete plače i kada je uznemireno.

„Implicitna memorija oblikuje arhitekturu sefa“, rekao je Dan Siegel u svojoj poznatoj knjizi „Razvijajući um“, koju toplo preporučujem. Bez obzira na to što je ta memorija nesvesna, ona na mnoge načine itekako utiče na nas, kao partnere, roditelje, ljude. Mi smo u osnovi reaktivni i naši životi se itekako mogu oblikovati reaktivacijom implicitne memorije. Ona može da nas aktivira stvarima kojih u osnovi nismo svesni ili koje za nas čak nemaju smisla, a ipak nam donose snažne emotivne reakcije. Ovo takođe može biti slučaj kod ljudi koji su doživeli zlostavljanje ili još ranija traumatska iskustva koja ih vode u disocijaciju.

KAKO FUNKCIONIŠU PSIHOLOŠKE TRAUME?

„Psihološka trauma uključuje blokadu eksplicitnog procesuiranja i slabi sposobnost (žrtve) da kortikalno konsoliduje svoje iskustvo“, navodi Siegel. To znači da nerazrešena traumatska iskustva uključuju disocijaciju ili smanjenu sposobnost procesuiranja određenog preplavljujućeg događaja. Ovo objašnjava zašto žrtve zlostavljanja ili traume često imaju problem da prizovu pojedine aspekte događaja.

Zapamtite da implicitna memorija ima značajan uticaj na nas. Najčešće najintenzivnije reakcije u sadašnjosti dolaze iz implicitne memorije, s obzirom na to da su intenzivna osećanja vezana za ta sećanja. Međutim, ukoliko smo u prilici

da ta implicitna sećanja „pretvorimo“ u eksplicitna, možemo da razrešimo nerazrešenu traumu i da se iznutra osetimo integrisanije. U nastavku su tri praktična načina da to uradimo ili barem pokušamo:

1. Mislite o tome

Prvi korak je da budete znatiželjni u vezi sa svojim reakcijama. Akronim COAL (eng. Curious, Open, Accepting, Loving) dakle je znatiželja, otvorenost, prihvatanje i ljubav prema sebi dok istražujemo koja to osećanja i misli nas pokreću u određenim situacijama. Važno je da budete saosećajni i bez osude kada otvorite vrata svoje istorije i pokušate da otkrijete stvari koje vas bole. Sledeća stanica je vaš um gde opet imamo akronim SIFT (eng. Sensations, Images, Feelings, Thoughts), odnosno, potrebno je da istražite naviruće senzacije, slike, osećanja i misli. Na primer, ukoliko nam se javlja snažan osećaj besa ili straha kada naš partner koristi određeni ton, možemo istražiti posebne senzacije u telu, slike, osećanja i misli koje dolaze potom. Dakle znatiželjom, otvorenošću i voljom da istražimo svoje reakcije, pre nego da robujemo njima, možemo da počnemo od površine svojih sećanja, dajući smisao korenu osećanja koja su pomešana.

2. Pišite o tome

Istraživanja su pokazala da što više dajemo smisao i osećamo pravu bol svog iskustva, postajemo bolji. Nije u pitanju samo trauma koju smo možda doživeli i njen uticaj na nas, već je upravo njena nerazrešenost ta koja nas suštinski limitira. Stvaranje koherentnog narativa „naše priče“ daje nam priliku da razrešimo traumu i oslobodimo se lanaca prošlosti.

„Priče pružaju dostupnu perspektivu emocionalnih tema naše implicitne memorije koja je sa druge strane nedostupna svesnom. Stoga je vođenje dnevnika kao i intimna komunikacija sa drugima, bliskim ljudima ili terapeutom, snažan alat jer organizuje um. Na taj način lakše možemo da damo smisao svojim emocijama“ – Siegel. D. Što više otkrivamo i komuniciramo o svojoj priči, pre ćemo implicitnu memoriju učiniti eksplicitnom i razumljivijom sebi na dubljem nivou.

3. Pričajte o tome

Kao što je već pomenuto, terapija je optimalan način rada na implicitnoj memoriji i ukoliko osećate da vam je potrebna stručna podrška, potražite je. Biti u mogućnosti da zagrebemo ta sećanja, govorimo o njima i osetimo ih bez obzira na intenzitet, unutar sigurne, neosudjujuće sredine, itekako može da nam pomogne da odvojimo prošlost od sadašnjosti. To nam dozvoljava da razumemo određena osećanja koja se aktiviraju, kao refleksija naše prošlosti. Ta mogućnost čini osećanja manje stvarnima, samim tim i manje jakima u trenutku i omogućava nam da odgovorimo na način koji bolje oslikava ono što mi stvarno jesmo i što osećamo danas.

Uranjanje u sopstvenu istoriju ume da bude zastrašujuće za mnoge od nas, ali implicitna memorija može otključati određene misterije o kojima brinemo na dnevnoj bazi.

Kako već pomenuta izreka kaže „onaj ko se ne seća prošlosti, osuđen je da je ponavlja“ – bilo da u neznanju ponavljamo bolne obrasce u svojoj karijeri, emotivnim vezama, odnosu sa sobom, kako bismo živeli slobodnije, moramo biti hrabri i osvrnuti se na svoju prošlost. Kada ljudi uspostave tu vezu sa svojom prošlošću i daju smisao svojoj priči, obično se osećaju jačima, slobodnijima, spremnijima za pomake na način koji njima odgovara. Jedna od najboljih stvari u profesiji terapeuta je svedočenje ovakvim transformacijama.



Za kraj da ukratko rezimiramo eksplicitnu i implicitnu memoriju kao vrste memorije, kao i zašto je važno da ih razumemo?

IMPLICITNA MEMORIJA VS. EKSPPLICITNA MEMORIJA

I jedna i druga su tipovi dugoročne memorije. Informacije kojih se sećate nesvesno nazivaju se implicitnom memorijom, dok su informacije koje svesno pamtite poznate kao eksplicitna memorija. Radnje poput vožnje biciklom ili čitanja knjige, oslanjaju se na implicitnu memoriju, dok svesno prizivanje aktivnosti uključuje korišćenje eksplicitne memorije.

Eksplicitna i implicitna memorija igraju važnu ulogu u oblikovanju vaše sposobnosti da se odazovete na informacije i da budete u interakciji sa svojom okolinom. Poznavanje osnovnih razlika između njih je važno za sagledavanje i razumevanje kako memorija funkcioniše. Ljudi se uglavnom fokusiraju na eksplicitnu memoriju, ali istraživači postaju sve više zainteresovani za implicitnu memoriju, za to kako ona radi i utiče na znanje i ponašanje.

Informacije kojih se ljudi, nenamerno, pokušavaju setiti, skladištene su u implicitnoj memoriji, koja se ponekad naziva i nesvesnom ili automatskom memorijom. Ova memorija je nesvesna i bez intence (namere). Nekad je zovu i nedeklarativnom s obzirom na to da je ne možete svesno dozvati.

Dok je eksplicitna memorija svesna i može se verbalno objasniti, implicitna memorija je uglavnom nesvesna i nije verbalno artikulisana. Implicitna memorija je često proceduralna i fokusirana na proces koji mora biti izveden korak po korak, kako bi se određeni zadatak završio.

A sada, kada smo generalno posmatrano definisali eksplicitnu i implicitnu memoriju, biće nam jednostavnije da objasnimo i približimo njeno postojanje u prenatalnom i perinatalnom periodu, te da pojmimo kakvu važnost ona ima i zašto je treba razumeti kada govorimo o „prenatalcima“ i bebama.



Milijana Majstorović
Pre i perinatalni edukator
(PPNE-APPPAH)
Dipl. defektolog, muzikoterapeut
Synchronylab.com

Joga Nidra uz harfu

ZA MAMU I BEBU



Kada pomislimo na odmor i relaksaciju, obično zamislimo scenario u kome sedimo ili ležimo i čitamo neku knjigu, gledamo TV, ili možda pomislimo na dug san kao sredstvo koje vodi potpunom odmoru i relaksaciji. Međutim, posebna tehnika joge zvana joga Nidra ima daleko dublje efekte, kako na samo opuštanje i relaksaciju, tako i na restrukturiranje čitave ličnosti.

Joga Nidra je tehnika koja nam pomaže da jasnije sagledamo sebe, svoje postupke i ponašanje i uspostavimo harmoniju sa svojim okruženjem. Ova tehnika povoljno deluje na odrasle, a poseban benefit imaju i trudnice, bebe i deca. Bebe savršeno osećaju svoje mame, pa ako vi uspostavite mir, relaksiranost i opuštenost, i vaša beba će biti zadovoljna i srećna.

Joga Nidra ili "jogičko spavanje" je tehnika koja potiče iz drevnih tantričkih tradicija. Sadašnju formu joga Nidre je uobličio Svami Satjananda proučavajući i primenjujući vežbe

opisane u tantričkim spisima. Takva forma joga Nidre je prilagođena pripadnicima svih religija i kultura.

Vežbe disanja i opuštanja, kao i meditacija, preporučuju se svim trudnicama, bez ograničenja.

ZAŠTO JOGA NIDRA?

Duboko opuštanje putem vodene vizuelizacije

Ovakvo opuštanje nas dovodi u stanje gde vaše telo i beba spavaju a svest je budna. Ovom tehnikom šetnje po telu vodimo vas ne samo po vašem telu nego i po delovima tela bebe, što je vrlo ugodno i korisno i za majku i za bebu.

Neke od dobrobiti joga Nidra prakse su da ona:

- duboko relaksira i obnavlja telo te „resetuje“ um
- uravnotežuje nervni sistem
- doprinosi emocionalnoj stabilnosti
- jača intuiciju
- povećava samopouzdanje
- pomaže kod nesаницe i poboljšava kvalitet sna

- ubrzava oporavak od bolesti
- podiže nivo energije
- unapređuje mentalno stanje trudnice i otklanja strahove koji su česti u trudnoći

Ovakvo opuštanje nas dovodi u stanje gde vaše telo i beba spavaju a svest je budna.

Joga Nidra je put do pronalaženja spokoja. Ona predstavlja potpuno telesno, mentalno i emotivno opuštanje, razrešava unutrašnje konflikte i otklanja strahove koji su veoma česti kod trudnica.

Uklanja stres i napetost koji negativno utiču



na razvoj ploda i njegovo buduće mentalno zdravlje. Joga Nidra donosi kvalitetan i dubok san, usporava starenje, balansira krvni pritisak, jača imuni sistem...

TEHNIKA JOGA NIDRE

Puna tehnika joga Nidre se sastoji iz nekoliko faza od kojih su najznačajnije sledeće tri:

1. Fizička relaksacija kojom se ublažava i otklanja fizička napetost, odnosno mišićna, nervna i endokrina napetost. Tokom ove faze dolazi do opuštanja i pročišćavanja nervnih, senzornih i motornih puteva.
2. Emotivna relaksacija je relaksacija kojom se uklanja emotivna napetost trudnice a samim tim i bebe. Njenom primenom se harmonizuju obe moždane hemisfere. Redovnim vežbanjem trudnica se priprema i navikava na krupne promene koje joj život pre ili kasnije donosi. Smanjuje se vezanost za ugodnosti i frustracija prouzrokovana negativnim događajima i uslovima života. Postajemo rezistentni i stičemo viši nivo zrelosti koji je trudnicama neophodan.
3. Mentalna relaksacija kojom utičemo na nesrednost na mentalnom planu, na haotičnost u mislima. Cilj mentalne relaksacije je oslobađanje podsvesnih i nesvesnih utisaka kako bi oni mogli biti integrisani u svesti i kako bismo neutralisali njihovo negativno delovanje na trudnicu. Sva naša, i ne samo naša iskustva, zapisana su u nesvesnom.

A sada, zauzmite položaj Šavasane i pripremite se za vođenu joga Nidru uz zvuke harfe u pozadini.



Sanja Čolić
Instruktor joge

 [sanjacolic89](https://www.instagram.com/sanjacolic89)

SELIMO SE U PRIRODU

Oživite napuštene kuće i imanja na selu



Zovem se Zorica Stefanović i u braku sam sa suprugom Dragićem 34 godine.

Imamo trojicu sinova – Stefana, Dušana i Uroša. Suprug i ja sada živimo u malom selu Šurice u zapadnoj Srbiji. I pored toga što su mnogi ljudi odlazili iz sela u grad, mi smo odlučili da nam deca odrastu u kontaktu sa prirodom. Sva trojica su išla u osnovnu školu u Draginac, varošicu udaljenu tri kilometra od našeg sela, a uporedo su pohađali i muzičku školu u Loznici. Suprug je muzičar i pevač, te je ta profesija nama bila kako izvor prihoda, tako i izvor zabave. Za to vreme sinovi su mi pomagali oko poslova na imanju.

Kada im je otac kupio prvi računar, rekao im je da u svesku upisuju vreme koje provedu igrajući igrice, a ograničenje je bilo sat vremena, kako bi ostalo vreme provodili u slobodnim aktivnostima napolju i pomagali u poslovima vođenja

domaćinstva. Dogovor je uvek bio ispoštovan, što smo smatrali najboljim načinom da budu uključeni u savremene tokove, ali i da očuvaju svoje zdrave navike.

Srećni smo što su nam deca odrastala na selu i više vremena provodila napolju igrajući se u šumi i dvorištu. Dok su išli u osnovnu školu odlučili smo da moj doprinos bude u spremanju zdrave domaće hrane koju smo gajili u svojoj bašti.

Letnje raspuste smo provodili na moru u kamp prikolici, što nam je omogućavalo celodnevno kupanje u moru i boravak u prirodi. Suprug je radio u Srbiji, a na more nam je donosio naše voće i povrće. Na toj podršci smo mu neizmerno zahvalni, jer smo očuvali porodične vrednosti i deci omogućili da budu u kontaktu sa prirodom.

Po završetku osnovne škole sinovi su otišli u Beograd upisavši srednje škole, ali su svakog vikenda želeli da dođu u Šurice.





Stanovali su u domu, dok ja na nagradnoj igri nisam dobila stan u Beogradu. Odlazak dece mi je teško pao jer sam navikla na punu kuću, ali mi je bilo veoma drago da su zadržali ljubav prema porodici i prirodi. Preko 10 godina sam radila u Beogradu kako bih još neko vreme provodila sa sinovima, te popunila svoje slobodno vreme i doprinela kućnom budžetu, ali nešto me je uvek vraćalo selu. Deca su obožavala da hrane životinje, popravljaju ogradu, pakuju drva, jašu konje. U Šurice je dolazilo društvo naše dece

iz Beograda i teško im je pao povratak u Beograd. Uživali su u slobodi, miru i cvrkutu ptica, a mnogi od njih kažu da su Šurice i njihovo selo. Svakog vikenda kada bismo došli na selo, čekalo bi me neko iznenađenje – nove ljujaške, sreden potok, detalji u dvorištu.

Onda se pojavio korona virus i doneo velike promene. Suprug i ja smo odlučili da pokrenemo svoje etno domaćinstvo koje smo nazvali „Šurička bajka“. Renovirali smo kuću i počeli da se bavimo seoskim turizmom,

jer je ovde pravi raj za dušu. Gostima koji dođu spremamo domaću hranu, imamo svoju baštu u koju gosti idu da beru paradajz, paprike, krastavce. Deca i mnogi naši prijatelji su nam bili velika podrška, jer znaju kakvo je ovde uživanje i vrlo često nas posećuju, a pomagali su nam i u radovima. Od životinja imamo kobilu Lastu, švajcarskog ovčara Belu i ovce, mačke, zečeve, patke, morke. Naše seosko domaćinstvo ima 8 kreveta, a sve poslove oko bašte, životinja i gostiju delimo suprug i ja.



Tako provodimo dosta vremena zajedno, a sa komšijama saradujemo tako što od njih otkupljujemo proizvode koje mi nemamo. Kako smo od Beograda udaljeni samo 130 km, sinovi ponekad i samo na dan dođu u svoju oazu mira.

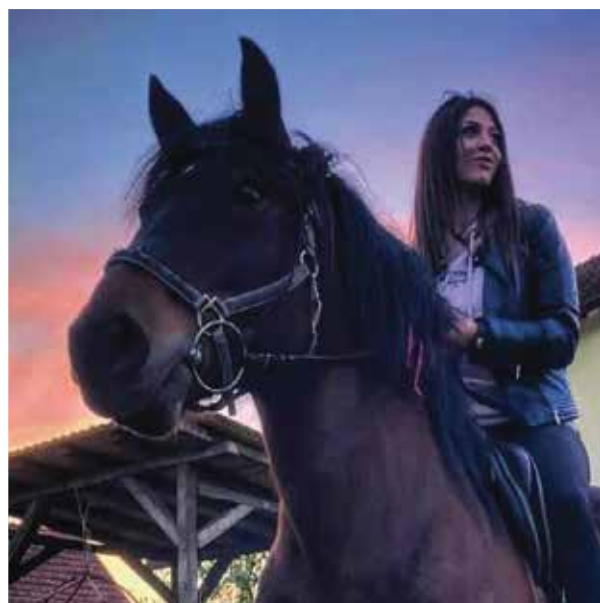
Mnogo je napuštenih kuća u selu što ljudima iz grada daje priliku da ulože u svoju dedovinu ili imanje. Nije lako doneti tu odluku, ali je lepo probati i osetiti blagodeti manje sredine. Osetiti ukus i miris plodova iz svoje bašte, sestiti na ljujlašku koju ste sami napravili. Lepo je kada čoveka probudi petao, a ne alarm telefona; kada preko dana sluša ptice umesto zvukova tramvaja. Kada mu zamiriše lipa iz bašte i ruža iz dvorišta.

Znam da urbana sredina pruža mogućnost za školovanje, izlaske, nudi sadržaje kao što je pozorište i ostale vidove zabave i edukacije. Međutim, naši sinovi su imali priliku da odrastaju na selu i pored toga su se tokom odrastanja uredno uklopili u sve životne tokove. Išli su u bioskop, Mekdonalds, na rodendane.

Možda je došlo vreme da se vratimo prirodi i da naša deca žive i rastu igrajući se u šumi. Da žive zdrav društveni život na čistom vazduhu umesto na društvenim mrežama.

Preporučujem da pokušate makar da svoje slobodno vreme koristite tako što ćete što više vremena provoditi u prirodi i iskusiti deo našeg života... a svi mi koji smo se upustili u takvu pustolovinu bićemo rado vaši domaćini!

 Surickabajka



NEVEROVATNE ČINJENICE O TEK ROĐENIM BEBAMA



NOVOPEČENI RODITELJI MOGU BITI IZNENAĐENI KADA SAZNAJU ŠTA SVE NJIHOVA BEBA MOŽE I PO ČEMU JE POSEBNA

Mnoge rubrike o bebama sadrže interesantne činjenice o ponašanju novorođenčadi, ali zahvaljujući udruživanju nauke i prakse u njihovom izučavanju, danas imamo nova saznanja za koja možda još niste čuli.



Pojedini delovi bebinog majušnog tela rastu neverovatnom brzinom. Njihov stomak poraste od veličine trešnje do veličine jajeta za samo nedelju dana.

Bebini pokreti podsećaju na pokrete šimpanze. I to čak 89% pokreta! Naučnici su do ovog zaključka došli proučavanjem različitih vrsta šimpanzi u njihovom prirodnom okruženju.

Bebe raspoznaju slatko i kiselo, ali ne i slano. Njihovo čulo ukusa počinje da se razvija još u materici, ali tek u četvrtom mesecu mogu da okuse slano. Onda nije čudno što najviše vole baš majčino mleko.

Moglo bi se reći da ovi mali lopovi ne krađu samo vaše srce. U toku prve godine života bebe roditeljima pozivanjem tokom noći ukradu čak 350 do 400 sati sna.

Izbirljivost je jedna od uobičajenih odlika beba koja mnoge mame ograničava u izboru namirnica. Ali bebe imaju razlog za to – dok odrasle osobe raspolažu sa 2.000 do 8.000 receptora ukusa, beba ih ima čak 10.000. Zato, mame, naoružajte se strpljenjem i malo po malo, ovaj broj receptora će se smanjiti, što će vam znatno olakšati hranjenje.

Iako deluje nežno i slabašno, beba je neverovatno snažna, a za to je verovatno zaslužan prirodni instinkt za preživljavanjem. Kada njihove malene šake uhvate naš kažiprst, bebe poput malih akrobata celu svoju težinu drže neobičnom snagom.

Svima je poznato da se bebe rađaju bez zuba, ali njihovo telo sadrži čak 300 kostiju! Do pune zrelosti taj broj se smanjuje na 206, koliko ima odraslo ljudsko telo, ali „višak kostiju“ ne nestaje već sraste sa drugim kostima.

Bebe se rađaju kao vešti plivači i mogu držati dah pod vodom. Nažalost, ova sposobnost se tokom vremena gubi, ali je dobar razlog da bebi omogućite da ovu veštinu razvije već tokom prve godine života.

Ovo su samo neke od karakteristika svojstvenih isključivo bebama, što ih čini neverovatnim vesnicima života. Njihova fizionomija, sposobnosti i snaga, kao i borba za preživljavanjem, i dalje su nedovoljno ispitani, imajući u vidu razvoj nauke i evoluciju čovečanstva, pa i samih beba.

Bogatstvo u zrnu kinoe

KINOA – SUPERHRANA



Jedna je od namirnica koja je kod nas za kratko vreme postala veoma popularna, a pre svega je hranljiva, lako se sprema i odličan je obrok za celu porodicu. Kinoa je stara preko hiljadu godina, poreklom je iz Južne Amerike, sa Anda, i smatra se jednom od najkvalitetnijih namirnica. Mnogi smatraju da je kinoa žitarica (kao raž, ječam, pšenica), međutim, ona je vrsta spanaća. Verovatno niste znali da postoji oko 120 vrsta kinoe, ali kod nas se najlakše mogu nabaviti:

ima kremast i orašast ukus



Bela

krckave strukture



Crvena

slatkasta



Crna

Čitava biljka kinoe je jestiva i raste u planinskom području, na visini preko hiljadu metara, a samo seme kinoe sadrži dosta aminokiselina i proteina što ostale žitarice nemaju. Uvek je najbolje koristiti celo zrno, ali njeno seme se može samleti i koristiti kao brašno za pravljenje ukusnih mafina, lepinja i hleba. Listovi kinoe se koriste kao spanać i veoma su bogati folatima. Ona u sebi sadrži veliku količinu biljnih vlakana,

skoro celokupan kompleks vitamina B, bogata je vitaminima E i A, sadrži magnezijum, kalijum i gvožđe, a što je najinteresantnije – kinoa sadrži protein albumin koji se još jedino može naći u belancetu.

Otprilike 100 g kinoe sadrži:

- 14 g proteina
- 6 g masti
- 64 g ugljenih hidrata

Zbog količine masti koje sadrži, smatra se idealnom hranom u energetske smislu. Naravno, kinoa je bogata i škrobom i prostim šećerima, pa se često preporučuje u ishrani sportista.

Kinoa ne sadrži gluten, zato se veoma rano može uvesti u ishranu beba, već od šestog meseca starosti, a samim tim nema ni alergijskih reakcija. Veoma je bogata vlaknima, poboljšava probavu kod beba i može smanjiti pojavu grčeva. Idealna je kao dodatak kašama. Lako i brzo se sprema, otprilike za 15-20 minuta u razmeri od 1-2 (1 šolja kinoe, 2 šolje vode), ali je jako važno dobro je oprati pre kuvanja, čak je preporučljivo da odstoji nekoliko sati potopljena u vodi.

Neka istraživanja su pokazala da je korišćenje kinoe dobra prevencija u ishrani dece koja su podložna gojaznosti ili koja imaju problem sa šećerom, a povoljno deluje i na upalne procese u organizmu.

Recepti za bebe:

2 kašike kinoe kuvati 15 min na tihoj vatri.

3-4 cveta brokolija i 1 malu šargarepu kuvati na pari.

Kada se namirnice skuvaju, dodati kinou i sve zajedno izblendirati.

Recepti za mame:

1 šolja kinoe | 2 dl kokosovog mleka | med po želji | 1 banana | 1 kašika golice | 1 kašičica cimeta

PRIPREMA: prethodno dobro opranu kinou kuvati u kokosovom mleku 15 minuta, nakon kuvanja ostaviti da se prohladi, zatim dodati već izblendirane ostale sastojke.

SALATA OD KINOE:

200 g kinoe | 1 šargarepa | 1 sveža paprika | 1 krastavac | 2 struka mladog luka | 1 kašika maslinovog ulja | so | biber | origano

PRIPREMA: sjediniti sve sveže namirnice, kinou kuvati 15-ak minuta, kada se kinoa prohladi dodati je kao prilog uz salatu.

NAČIN PRIPREME:

1 ŠOLJA KINOE | 2 ŠOLJE VODE

Kada voda proključa, smanjiti temperaturu i kuvati 15-20 minuta dok voda ne ispari. Može se dodati malo soli. Ovako spremljena kinoa se može čuvati i do 3 dana u frižideru i koristiti kao dodatak čorbama, salatama, potažima. Od jedne šolje sirove kinoe dobija se 3 šolje kuvane smese.

2 supene kašike kinoe

1 manja jabuka ili 1/2 kruške

Odvojeno kuvati oljušteno voće i kinou, kada se kinoa malo prohladi sjediniti namirnice i dobro ih izblendirati.

KINOA SA PEČURKAMA:

1 šolja kinoe | 2 šolje vode | pola praziluka | 4-5 pečurki

PRIPREMA: izdinstati sitno iseckane pečurke praziluk, dodati malo soli, bibera i belog luka. Prethodno skuvanu kinou lagano pomešati sa izdinstanim pečurkama i dodati još začina po želji.

Naša preporuka je da koristite kinou u ishrani kad god ste u prilici i vrlo brzo ćete osetiti njene blagodeti.



Mihaila Čubrović Marković
nutricionista

VRTIĆ IZVAN ČETIRI ZIDA

Na šta vas asocira pomen vrtića? Meni tokom odrastanja vrtić i nije zauzeo neko posebno i lepo mesto u sećanju. U vrtiću se od mene uvek očekivalo nešto što ja u tom momentu nisam mogla da pružim, postignem i savladam. Uz to su išle i kritike vaspitača i roditelja. Međutim, vremena se menjaju, danas je dosta toga drugačije. Vrtić ne mora biti opasan sa četiri hladna zida, već on treba da bude pozitivan doživljaj i iskustvo svakog deteta.

Program vrtića nastaje i gradi se u realnom kontekstu kroz zajedničko učešće dece i odraslih u situacijama i aktivnostima koje omogućavaju građenje autentičnih ljudskih odnosa. Praksa vrtića je kontinuirano refleksivna. Prilagođava se i prati sadržaje koji proističu iz promena u okruženju. Ona je rezultat stalne uzajamne razmene iskustava sa decom, porodicom i saradnicima.

Prostori vrtića „izvan četiri zida“ osmišljeni su tako da održavaju i provociraju dečju radoznalost, a dečja radoznalost se najbolje provocira stvarima i situacijama koje im daju osećaj da od njih nešto zavisi. Unutar vrtića bi trebalo da se nalaze improvizovani centri interesovanja, a ti centri mogu biti: botanička bašta, plastenik, laboratorija, muzički i muzičko-scenski studio, likovni atelje, prostori za oblikovanje prirodnih materijala, i mnogi drugi. Veoma važnu ulogu imaju dvorišta vrtića. Ona bi trebalo da sadrže razne nestrukturirane materijale: slamu, zemlju, kamenje, grane, ali i osmišljene prostore poput penjalica, vodenih površina i letnjih učionica. Od velikog značaja je

i neposredno okruženje vrtića, blizina parka, obale reke, šume.

Kroz integrativno i projektno planiranje uobličava se program koji odgovara slobodnoj dečjoj igri, a istovremeno pokriva sve oblasti razvoja dečje ličnosti. U nastojanju da se uskladi integrativni pristup, projektno planiranje i novi program „godine uzleta“, godišnjem planu se pristupa kroz četiri dimenzije, a to su: vreme, prostor, broj i život. Ove četiri dimenzije su apstraktne, široke i pružaju slobodu u odabiru tema i načina na koje se možemo baviti konkretnim pojavama sa kojima se susrećemo u zajedničkom iskustvu.

Otvoreni plan proučavanja pojava i predmeta proističe iz života i svakodnevnog iskustva deteta. Inicijativa u izboru sadržaja koji će se obrađivati je na praktičarima, ali se i ona oslanja na budno posmatranje i praćenje dece. Glavna razlika vrtića koji se nalaze u srcu grada i vrtića u prirodi jeste u bogatstvu „provokacija“ dečjih interesovanja. Deca su „upijajući umovi“, ona upijaju svoju okolinu i okruženje. Prirodno okruženje samo po sebi deci pruža mnogo više za psiho-fizički razvoj, podstiče ih da pronalaze rešenja, da dolaze do njih na više različitih načina koje samo oni mogu da osmisle, a što je najvažnije, svako dete dolazi do izražaja, svako dete radi ono što voli – a deca neizmerno vole prirodu.

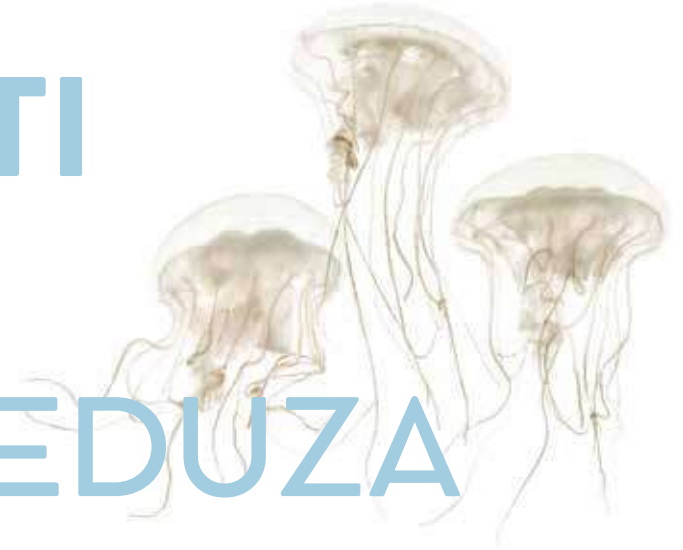


Vrtići izvan četiri zida su, s punim pravom mogu reći, vrtići budućnosti. To su mesta na kojima će se iz dece izvlačiti maksimum i mesta na kojima će deca biti zaista srećna. Ako vam dete postavi pitanje, nemojte ga ostaviti bez odgovora, ali nemojte mu ni prebrzo dati potpun odgovor. Podstaknite ga na razmišljanje i istraživanje, kao što će to vrtići u prirodi raditi u budućnosti.



Radmila Čkuljević
Master vaspitač

ŠTA RADITI AKO NAS OPEČE MEDUZA



KOLIKO JE OPASAN UBOD MEDUZE? DA LI TO ZAVISI OD TIPA KOŽE?

Meduza ima brojne žarne ćelije oko usnog otvora i na pipcima koje se sastoje od sićušne kapsule sa končićem na čijem kraju se nalazi bodljica koju meduza kao harpun zabada u kožu i luči parališući otrov. Simptomi uboda variraju u zavisnosti od starosti i zdravstvenog stanja osobe koja je imala kontakt sa meduzom, tipa, veličine i broja meduza koje su uzrokovale ubod, kao i trajanja samog kontakta. Deca i ljudi slabijeg opšteg stanja zbog starosti ili dodatnih oboljenja, podložniji su ozbiljnijim reakcijama nakon uboda.

KOJI SU SIMPTOMI UBODA?

Na mestu uboda na koži se odmah javljaju crvenilo, otok, osećaj pečenja i svraba, uz probadajući bol koji se širi niz mesto uboda. Crvenilo i osećaj pečenja se javljaju odmah i intenzivno traju do 2 sata nakon uboda. Crvenilo se najčešće smanji u roku od 24 sata, ali može u manjoj meri ostati prisutno tokom narednih 10 do 15 dana. Neki ubodi meduza mogu uzrokovati i životno ugrožavajuće stanje.

KADA TRAŽITI POMOĆ LEKARA I IMA LI KOMPLIKACIJA?

Ako se lokalni simptomi (crvenilo, bol, otok) ne povlače već se pogoršavaju, ako se posle 10 do 15 dana nakon uboda pojave mehurići na koži, osip i crvenilo koje se širi van mesta uboda, potrebno je javiti se lekaru. Ako osetite bol u stomaku ili grudima, mučninu, povraćanje, vrtoglavicu, otežano disanje, gubitak svesti, potražite hitnu medicinsku pomoć, jer je možda potrebna kardiopulmonalna reanimacija, bolničko lečenje ili primena protivotrova.

KOJA JE NAJADEKVATNIJA PRVA REAKCIJA NAKON UBODA MEDUZE?

Najpre iz svih mesta uboda pincetom pažljivo izvadite bodlje, ako ih ima. Ne dodirujte ih rukama! Povredeni deo tela ako je moguće potopite u vodu temperature 43°C do 45°C tokom 45 minuta, jer je otrov meduze termolabilan. Temperaturu vode testirajte na unutrašnjoj strani podlaktice – voda treba da bude jako topla, ali da ne peče.

ŠTA NE RADITI?

Ne pokušavajte da noktom

iščakate bodlju iz mesta uboda, ne trljajte je kreditnom karticom! Ne ispirajte mesto uboda morskom vodom, ljudskim urinom, sirćetom, niti svežom tekućom vodom! Ne previjajte kompresivnom oblogom mesto uboda, ne nanosite alkohol, amonijak, ne trljajte peškirom, ne prisanjajte na mesto uboda čekić za omekšavanje mesa! Sve navedene metode su štetne odnosno nije dokazano da deluju.

KOJA JE PREVENCIJA? MOŽEMO LI SPREČITI UBOD MEDUZE?

Faktori rizika su plivanje u vodi u kojoj se nalazi jato meduza, plivanje bez zaštitne obuće ili odela za plivanje napravljenog od specijalne tanke tkanine, zatim sunčanje i aktivnosti na obali gde se nalaze uginule meduze, jer i gotovo uginula meduza može da ubode. Informišite se kada je sezona meduza i tada se ne kupajte u moru bez zaštitne opreme.



dr. Jelena Božić
Specijalista dermatolog

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 klasičnih. Klasična 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 se 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 koja sprečava ispadanje i gubitak varalice jednostavnim pričvršćivanjem za odeću. Najranije od četvrtog meseca pa nadalje možemo očekivati prvi zubić, 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 gleđi 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 mekih 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 kliže. Curaprox baby proizvodi ne sadrže toksine i zagadivače (bisfenol a, ftalate ili azo boje).





Stručni saradnik
dr stomatologije Vesna Petrović

Tako ugodno



Duda

Bio
FUNKCIONALNOST

-  Smiruje bebu
-  Sprečava nepravilno nicanje zuba i otvoreni zagrižaj
-  Podstiče pravilan razvoj vilice i nepca
-  Obezbeđuje optimalno disanje

CURAPROX

Baby

-Srećna deca, srećni roditelji-



Dudu za bebe CURAPROX Baby možete kupiti u online prodavnicu www.zdrav-osmeh.rs, u apotekama i specijalizovanim prodavnicama. Za više informacija pišite na trgovina@oralent.rs ili pozovite 011/2674-959.



Curaprox Srbija



curaprox.srbija

PHILIPS

AVENT



Uvek blizu bebe

Privatno i bezbedno uz
tehnologiju A-FHSS

Philips Avent video monitor SCD845/26 vam omogućava da neprestano imate bezbednu i privatnu vezu sa bebom. Slušajte bebu uz savršen kvalitet zvuka i gledajte je uz kristalno jasnu sliku (LCD od 3,5"), danju ili noću.



TWISTSHAKE®

Twistshake proizvode potražite u
Dexyco prodavnicama!



DEXYCO

DEXYCO
BABY PARK

GESTACIJSKI DIJABETES

Gestacijski dijabetes ili trudnički šećer je stanje u kome se kod trudnice javlja visok nivo šećera u krvi, a da ona pre trudnoće nije imala dijagnostikovan dijabetes.

Među ženama se izdvajaju određene grupe sa povećanim rizikom za pojavu gestacijskog dijabeta i svakako bi trebalo obratiti pažnju na:

- **trudnice koje u svom bližem porodičnom okruženju imaju članove koji boluju od dijabetesa,**
- **trudnice koje su pre trudnoće imale sindrom policističnih jajnika,**
- **trudnice koje imaju povećanu telesnu težinu,**
- **trudnice koje su u prethodnoj trudnoći imale trudnički šećer ili su rodile krupno dete (telesne mase veće od 4.000 grama na porođaju).**

Dijagnostikovanje trudničkog šećera je prilično jednostavno, nije bolno niti preterano zahtevno. Pri uobičajenim analizama koje trudnice obavljaju na svojim redovnim pregledima potrebno je obratiti pažnju na nivo šećera u krvi. Vrednost jutarnje glikemije u krvi iznad 5 upućuje na potrebu da se uradi test opterećenja šećerom (oralni test tolerancije

na glukozu ili skraćeno OGTT). Ovaj test se obavlja vrlo jednostavno – vrednost glikemije u krvi izmeri se tri puta. Pre opterećenja, pa nakon prvog i nakon drugog sata po opterećenju. Opterećenje podrazumeva da trudnica popije 75 g glukoze rastvorene u čaši vode. Ukoliko rezultati odstupaju od normale, trudnica dobija dijagnozu gestacijskog dijabetesa pa se prima na odeljenje visokorizičnih trudnoća, gde se radi dnevni profil glikemije koji pomaže da se bliže odredi klasa, što je važno za određivanje pravilne terapije i daljeg tretmana. Na gestacijski dijabetes mogu uputiti znaci koji se uoče na ultrazvučnom pregledu:

- **krupnija beba za gestaciju,**
- **povećana količina plodove vode i**
- **zadebljala posteljica.**

Danas se smatra da bi svaka trudnica životne dobi preko 35 godina u periodu nakon 24 nedelje gestacije trebalo da uradi OGTT.

Ukoliko je poremećen samo OGTT, uz dobar dnevni profil, onda je terapija za trudnicu dijabetična dijeta.

Dijabetična dijeta podrazumeva izmenjenu ishranu trudnice koju bi ona trebalo da shvati veoma ozbiljno i da se preporučenog režima ishrane pridržava. Iz ishrane se moraju izbaciti ugljeni hidrati (kolači, čokolada, beli hleb, testenine). Sa druge strane se preporučuje proteinska ishrana, koja podrazumeva meso, mlečne proizvode, povrće...

U svim savetovalištim za trudnoću dostupne su precizno definisane dijabetične dijetе, posebno preporučene za trudnice.





U drugu kategoriju odnosno klasu trudničkog šećera spadaju trudnice sa odstupanjem od normalnih vrednosti u dnevnom profilu glikemije.

Kod njih se uz dijabetičnu dijetu uvodi i uzimanje tableta (oralnih antidijabetika) ili insulina. Bilo da se radi o jednoj ili drugoj kategoriji, trudnice sa gestacijskim dijabetesom zahtevaju intenzivnije kontrole i povremene hospitalizacije.

Trudnice koje su tokom trudnoće sa gestacijskim dijabetesom bile pod insulinskom terapijom imaju povećan potencijal za dijabetes i nakon trudnoće, ali i među takvim trudnicama nakon završetka trudnoće značajan broj prestaje sa uzimanjem insulina.

Prevenција gestacijskog dijabetesa u pravom smislu reči ne postoji, ali postoje preporuke koje bi mogle smanjiti rizik za pojavu ovog poremećaja u trudnoći, pa se tako savetuje da žene u trudnoću ulaze sa adekvatnom telesnom masom. Fizička aktivnost pre trudnoće takođe u velikoj meri umanjuje

šansu od dobijanja gestacijskog dijabetesa.

Danas postoje i studije koje pokazuju da je čak dva puta veći procenat pojave gestacijskog dijabetesa kod žena koje koriste cigarete.

Možemo reći da je vođenje zdravog života pre trudnoće jedan od faktora koji bi mogao da pomogne kako bi se u trudnoću ušlo sa značajno manjim rizikom od trudničkog šećera.

Kod gestacijskog dijabetesa postoji značajan broj komplikacija. U slučaju neregulisanog dijabetesa po pravilu se javlja makrosomija ploda, odnosno krupna beba koja postaje problem na porođaju pa često dolazi do dužeg i traumatičnijeg porođaja koji se češće završava carskim rezom.

Učestalija je pojava preeklampsije i prevremenog porođaja.

Bebe nakon porođaja mogu biti metabolički nestabilne pa zahtevaju intenzivniju neonatalnu negu. Uzrok tome je to što tokom trudnoće u kojoj

gestacijski dijabetes nije pravilno regulisan bebe preko posteljice dobijaju veću količinu šećera. Posle porođaja beba više ne prima glukozu preko posteljice, ali njen metabolički aparat i dalje ima visok nivo insulina pa su takve bebe sklone hipoglikemijama koje mogu biti vrlo opasne. Češća je pojava žutice nakon porođaja, pojava nezrelosti, hipokalcemije i hiponatremije.

Za ovakve bebe kaže se da su „**džinovi na staklenim nogama**“.



Prim. dr Nikola Cerović
Specijalista ginekologije i akušerstva

DEČJA AUTO - SEDIŠTA



Glavni sistem za bezbedno vezivanje putnika u vozilima su sigurnosni pojasevi, ali pojasevi ne mogu zaštititi manju decu, a naročito ne bebe. Zbog njihovog malog rasta koji onemogućava pravilno vezivanje pojasa, za bezbedan prevoz dece u vozilu stoga treba koristiti bezbednosna dečja auto-sedišta, što je i zakonska obaveza za svu decu nižu od 135 cm. Njihova glavna funkcija je da zadrže dete u sedištu u slučaju sudara i spreče povređivanje.

Deca nisu „smanjeni“ odrasli, već su drugačijih proporcija i njihova skeletna struktura ne štiti unutrašnje organe na način na koji to čini kod odraslih, pa je dečjem vratu i glavi potrebna veća podrška koju im pruža upravo dečje auto-sedište. Naravno, dete raste i menja se, pa i dečje auto-sedište treba menjati u skladu sa time. Kada dete premaši maksimalnu težinu za svoje auto-sedište, ili postane previsoko za njega, što znači da mu je vrh glave iznad sedišta, ono mora preći u sledeću grupu auto-sedišta.

Preporuka je da se deca voze u sedištu okrenutom unazad (suprotno od smera kretanja vozila) sve dok ne dostignu maksimalne granice težine i visine koje preporučuje proizvođač sedišta, čak do uzrasta od 3 ili 4 godine. Takođe, preporuka je i da dečje auto-sedište postavite na zadnje sedišta automobila, iako je decu do 3 godine starosti dozvoljeno prevoziti u dečjem auto-sedištu na prednjem sedištu automobila, ali u tom slučaju, dečje sedišta obavezno mora biti okrenuto unazad i obavezno morate isključiti vazdušni jastuk.

Kako pravilno odabrati dečje sedišta? Dečje auto-sedište se bira prema težini deteta, kao i prema tome da li ispunjava bezbednosne standarde. To ćete lako utvrditi ako proverite da li na sedištu postoji narandžasta nalepnica sa oznakom ECE R44, na kojoj je označeno i za koju težinu deteta je ono namenjeno.

Da biste bili sigurni da ćete izabrati odgovarajuće auto-sedište, kada krenete u kupovinu pripremite odgovore na sledeća pitanja: koliko je teško Vaše dete, koliko ima godina, u kom vozilu ćete koristiti sedišta (marka i model) i da li to vozilo ima Isofix sistem za pričvršćivanje sedišta koji omogućava da dečje sedišta pričvrstite direktno u Isofix kopče, tako da sedišta ne morate pričvršćivati sigurnosnim pojasevima. Ova pitanja će Vam najverovatnije postaviti i prodavci, kako bi Vam dali najbolji savet pri izboru dečjeg auto-sedišta, pa je dobro da budete pripremljeni.

Kada ste izabrali sedišta koje odgovara težini, rastu i uzrastu Vašeg deteta, kao i Vašem vozilu, važno je da naučite kako da pravilno postavite i pričvrstite dečje auto-sedište u vozilu, jer samo pravilno postavljeno sedišta i pravilno vezano dete u dečjem auto-sedištu obezbeđuju potrebnu zaštitu.

Pažljivo sledite uputstvo proizvođača za postavljanje i pričvršćivanje sedišta u vozilu. Naročito vodite računa da pravilno provučete pojas automobila kroz dečje sedišta i da ga dovoljno zategnete, kako se sedišta ne bi pomerale.

Dete treba vezati u auto-sedištu tako da trake pojaseva budu ravne, odnosno one nigde ne smeju biti presavijene. Između deteta i traka pojaseva dečjeg sedišta ne sme da se nalazi ništa, kako bi trake pojaseva mogle da se zategnu tako da se između njih i ključne kosti može provući samo jedan prst. Zato detetu pre smeštanja u sedište treba skinuti jaknicu, a ukoliko želite da utoplite dete, možete preko vezanog deteta prebaciti prekrivač (nikako ispod traka pojaseva).

Današnji modeli auto-sedišta za bebe su zgodni jer su često dizajnirani tako da kada se ne koriste u automobilu mogu da služe i kao nosiljke, stolice ili da se nakače na kolica. Ako dečje auto-sedište koristite izvan automobila, važno je da ga ne ostavljate na visokim površinama kao što su na primer kuhinjski pult ili komode za presvlačenje, jer sedište može pasti i oštetiti se, a oštećena dečja auto-sedišta se ne smeju koristiti jer ne pružaju predvideni nivo zaštite u vozilu.

Pitanja tipa „kada početi sa“ su pitanja koja roditelji često postavljaju želeći da osiguraju pravovremenost razvijanja određenih navika i ponašanja kod svog deteta. **Pitanje „kada početi sa korišćenjem dečjeg auto-sedišta?“ ima vrlo jednostavan odgovor: od dana kada svoju novorođenu bebu iznosite iz porodilišta.** Ne samo da kao roditelj imate zakonsku obaveznu da svoje dete prevozite u dečjem auto-sedištu, već prevoženjem deteta u pravilno odabranom i pravilno korišćenom dečjem auto-sedištu ostvarujete i najznačajniju roditeljsku želju, ali i funkciju, a to je zaštita deteta. Takođe, od prvog dana, kod svog deteta razvijate pozitivne navike i stavove u pogledu bezbednog učestvovanja u saobraćaju, a roditelji često zaboravljaju da njihova deca u saobraćaju prvi put učestvuju kao putnici, za čiju su bezbednost odgovorni upravo roditelji sami.

Nina Dragutinović Jovanović
Psiholog



 **MAXI-COSI®**

Maxi Cosi proizvodi dostupni su
u Dexyco radnjama.

DEXYCO

POSTNATALNA DEPRESIJA ILI „BABY BLUES“

Postnatalna depresija predstavlja niz emocionalnih promena kao i promena u ponašanju majke. One se javljaju nakon porođaja, a pripisuju se mnogim biohemijskim i psihološkim promenama povezanim sa rađanjem deteta. U literaturi se ovo stanje može naći i pod nazivima „postnatalna“ ili „postpartalna“ depresija.



UZROK

Tačan uzrok postnatalne depresije još uvek nije potpuno poznat. Prema nekim istraživanjima, uzrok postnatalne depresije treba tražiti u naglom padu nivoa hormona u telu majke nakon porođaja. Tokom trudnoće, nivo estrogena i progesterona je i desetostruko veći od normalnog, a zatim u roku od tri dana nakon porođaja nivo tih hormona, kao i endorfina, kortizola i prolaktina pada na nivo od pre trudnoće. Uz navedene biohemijske promene u telu majke,

dogadaju se i psihološke promene koje još više povećavaju verovatnoću pojave postnatalne depresije. Iscrpljenost nakon porođaja, stres i nedostatak sna u prvim nedeljama života novorođenčeta, takođe su činioci koji mogu uticati na pojavu ovog stanja.

Najveći rizik od pojave postnatalne depresije postoji kod majki koje su u prošlosti već imale problema s depresijom ili osećajima anksioznosti, kao i kod onih kod kojih je zabeležena postnatalna depresija u nekoj od prethodnih trudnoća.

VRSTE POSTNATALNE DEPRESIJE

Prema intenzitetu simptoma postnatalne depresije, vremenu trajanja, te opasnosti po zdravlje majke i deteta, postnatalnu depresiju možemo podeliti u tri glavne grupe: posleporođajnu tugu ili „baby blues“, posleporođajnu depresiju te posleporođajnu psihozu.

POSLEPOROĐAJNA TUGA ILI „BABY BLUES“

Ovo je blagi oblik posleporođajne depresije i ne predstavlja ozbiljnu opasnost. Istraživanja pokazuju da se javlja kod gotovo 80% majki. Pojavljuje se u prvoj nedelji nakon porođaja i manifestuje se osećanjem tuge, anksioznosti, čestim plačem bez nekog vidljivog razloga, te problemima u spavanju. Simptomi uglavnom



nestaju nakon nekoliko dana i bez medicinskog lečenja. Majkama se u ovom periodu može pomoći emocionalnom podrškom, prikladnom pomoći oko novorođenog deteta i ostalih kućnih poslova.

POSTNATALNA DEPRESIJA

Ako simptomi tuge i anksioznosti potraju i duže od dve nedelje nakon porođaja, potrebno je posetiti lekara, jer postoji opasnost da se razvila posleporodajna depresija. Simptomi posleporodajne depresije mogu se javiti odmah nakon trudnoće, ali i do nekoliko meseci nakon porođaja. Ovo je daleko ozbiljniji problem od posleporodajne tuge i pogada oko 10-15% majki.

Uobičajeni simptomi su česte promene ponašanja, često plakanje, razdražljivost, umor, kao i osećanja krivice, anksioznosti i nemogućnosti brige za sebe i dete. Lečenje psihoterapijom i antidepresivima često je vrlo uspešno.

POSTPORODAJNA PSIHOZA

Postporodajna psihoza je retka, ali ozbiljna mentalna bolest – javlja se u 1-2 od 1000 slučajeva i obično počinje tokom prvih 6 nedelja od porođaja. Veću verovatnoću za obojevanje od ove bolesti imaju žene sa bipolarnim ili drugim shizoafektivnim poremećajem. Bolest se može pojaviti naglo. Žena može izgubiti dodir sa stvarnošću, imati auditorne

halucinacije (čuti nešto što se zapravo ne čuje, npr. nečiji govor) i nešto videti drugačije nego što uistinu jeste (vizuelne iluzije). Vizuelne halucinacije (kada žena vidi nešto što ne postoji) nisu tako česte. Među druge simptome možemo ubrojati nesanicu (insomniju), nervozu i bes, čudne osećaje i ponašanje. Žene obolele od postpartum psihoze odmah treba da budu podvrgnute lečenju i gotovo uvek treba da uzimaju lekove. Ponekad je čak potrebno da budu i hospitalizovane, ako postoji opasnost od ozljeđivanja sebe ili nekog drugog.



SIMPTOMI POSTNATALNE DEPRESIJE

Od velikog broja simptoma posleporodajne depresije vredi spomenuti sledeće:

Izrazite promene u raspoloženju, od vrlo dobrog raspoloženja do velike tuge

Preterano spavanje ili nesanica (koja nije povezana sa detetovim potrebama)

Promene u apetitu

Hronično iscrpljivanje ili hiperaktivnost

Osećaj nemogućnosti suočavanja sa svakodnevnim problemima

Razdražljivost

Negativne misli

Teškoće u pamćenju i koncentraciji

Gubitak samopouzdanja

Osećanje krivice, nemoći

Usamljenost

Plakanje bez razloga

Strah od kontakta sa drugim ljudima

Osećaj nepostojanja ljubavi prema detetu ili porodici

Anksioznost i napadi panike

Tuga i preterani plač

Gubitak interesa za hobije i druge svakodnevne aktivnosti

KAKO LEČITI POSTNATALNU DEPRESIJU?

Moguće je da simptomi posleporodajne depresije nestanu i bez lekarske pomoći tokom prvih tri meseca nakon porođaja. Međutim, ako simptomi posleporodajne tuge potraju duže od

dve nedelje ili počinju da utiču na normalan svakodnevni život, potrebno je obavezno potražiti stručnu pomoć i to po mogućstvu odmah nakon pojave simptoma. Jedan od prvih koraka u lečenju posleporodajne depresije je uzimanje antidepresiva. Ako majka doji, potrebno je posavetovati se sa psihijatrom o načinu uzimanja i izboru vrste antidepresiva, jer antidepresivi preko majčinog mleka dospevaju i do novorođenčeta.

Kod nekih antidepresiva radi se o vrlo malim količinama, pa se smatra da od njih ima više koristi nego štete, ali postoje i oni koji mogu ozbiljnije kontaminirati majčino mleko i naškoditi detetu.

U kombinaciji sa antidepresivima, preporučuje se i lečenje psihoterapijom. Lekar može majku uputiti psihologu ili psihoterapeutu, koji će joj pružiti emocionalnu podršku kao i pomoć u razumevanju njenih osećanja. Kod posleporodajne depresije korisna je sistemska – porodična i racio-emocionalno-bihevioralna kognitivna psihoterapija.

Ovakve terapije se utemeljuju na pretpostavkama da način na koji pojedinac strukturira i objašnjava svoja iskustva određuje njegovo raspoloženje i ponašanje. Cilj terapije je da se promene negativni načini razmišljanja i negativna osećanja majki, te da se one nauče da razmišljaju pozitivno i konstruktivno kao i da dođu do saznanja da čitavo njihovo okruženje, odnosno porodica, može imati uticaja na uzroke i posledice postnatalne depresije.

MOŽE LI SE SPREČITI POJAVA POSTNATALNE DEPRESIJE?

Budući da istraživanja pokazuju kako je posleporodajna depresija usko povezana s promenama u nivou hormona nakon porođaja, prevencija ili sprečavanje pojave posleporodajne depresije verovatno nije moguće. Međutim, to ne znači da ne postoje pristupi koji mogu pomoći u zaštiti od tog poremećaja.

Preporučljivo je naučiti što je više moguće o biohemijskim i psihološkim promenama koje mogu nastupiti tokom trudnoće, porođaja i roditeljstva. Takve spoznaje u velikoj meri mogu pomoći u razvijanju realnih očekivanja za majku i dete. Ako je moguće, majka bi trebalo da pohađa kurs o porođaju i da razgovara sa drugim trudnicama i majkama o njihovim iskustvima.

KAKO MAJKA SAMA SEBI MOŽE POMOĆI, A KAKO JOJ MOŽE POMOĆI PORODICA?

Uz medicinsku pomoć, svaka majka za vreme lečenja može na razne načine pomoći i sama sebi. Evo nekoliko saveta upućenih majkama:

Odvojite vreme za svakodnevni izlazak iz kuće

Dopustite članovima porodice i tražite od njih da vam pruže emocionalnu podršku, kao i svaku drugu vrstu pomoći

Ne pokušavajte sve da uradite sami

Svakodnevno vežbajte

Ne zaboravite da neki bolovi (npr. glavobolje) ne moraju biti znak neke ozbiljne bolesti (npr. tumora)

Izbegavajte stroge dijetе

Nemojte biti zabrinuti o manje važnim stvarima koje ne moraju biti završene istog trenutka

Često dremajte kako biste odmorili organizam

Pokušajte ostati uključeni u aktivnosti koje ste praktikovali i pre porođaja

U slučaju da postoji sumnja u pojavu posleporođajne depresije, od velike pomoći mogu biti i članovi porodice, koji bi, ukoliko primete simptome i znakove, trebalo pravovremeno da potraže stručnu pomoć.

Izuzetno je važno zatražiti stručnu pomoć ako majka ima halucinacije i priviđanja koja uključuju dete i ako razmišlja o nanošenju ozleđa sebi ili svom detetu. Takođe, članovi porodice bi trebalo da imaju na umu da je takva vrsta depresije privremena i da to nije znak slabosti. Porodica bi trebalo da pomogne majci u kupovini, čuvanju deteta i kućnim poslovima. Ponekad će majka želeti samoću, ali je bitno da joj članovi porodice i prijatelji daju na znanje „da su tu“.



Ksenija Babić
Psiholog

MAMA OKTOPOD

Kako joj to sve uspeva?

Verovatno nikada ne biste pomislili da se u životinjskom svetu najbrižnijom majkom smatra upravo hobotnica. Mame hobotnice ne jedu i ne napuštaju područje dok čuvaju svoje potomke. Tako je zabeleženo da je hobotnica u Kaliforniji pazila svoja jaja 4 i po godine, što je najduži period ikada zabeležen. Nakon što se jaja izlegnu, mama ih pušta u otvoreno more i onda umire. Baš zbog toga su i ljudske „supermame“ koje same brinu o deci i čini se da im sve polazi za rukom dobile baš ovaj nadimak: *mame oktopodi*.



Sve češće čujemo o jednoroditeljskim porodicama, a pažnju posebno privlače samohrane majke, koje, baš kao da imaju osam ruku, nekako uspevaju da savršeno organizuju svoj i život svoje dece. Samohrano roditeljstvo prate brojni dodatni izazovi, jer sve odluke morate da donosite sami, a bavljenje decom oduzima dosta vremena, tako da se ponekad može činiti da dan ne bi dovoljno trajao ni da je dvostruko duži. Samohrano roditeljstvo, međutim, ima i svojih prednosti i mnogo lepih trenutaka. Posebno se ističe bliskost roditelja i deteta koja nije uobičajena za porodice sa oba roditelja. Premda ovakav način života često može biti stresan, on u roditeljima budi neverovatnu snagu i talente kojih možda nisu ni svesni.

Ukoliko i sami spadate u grupu samohranih roditelja, i sami znate koliko podrška šire porodice znači. Podrška okoline je izuzetno važna u ovakvim slučajevima, jer ne samo da će vam osigurati malo slobodnog vremena ukoliko neko može da vam pričuva dete, već je važno i da ono odrasta u raznolikom okruženju, posebno ukoliko je suprotnog pola od vašeg. Kako biste sačuvali sopstveno mentalno zdravlje, i za vas je važno da budete okruženi prijateljima. Dete jeste i treba da bude centar sveta svakog roditelja, ali ne dozvolite sebi da upadnete u zamku. Negujte svoja interesovanja i priuštite sebi malo vremena za opuštanje i zabavu. Na početku ćete možda osećati krivicu ukoliko sa drugaricama izadete na kafu





umesto da budete sa svojim detetom, ali vrlo je važno da sebe rasteretite stresa koji je u ovakvim okolnostima nužno prisutan.

Uključite dete u svakodnevne obaveze. U skladu sa uzrastom, dodelite mu određene obaveze u kući – zalivanje cveća, šetnja ljubimca, pranje sudova i održa-

vanje reda u dečjem kutku – sve su to sitnice koje dete s lakoćom može obavljati, a vama će uštedeti preko potrebno vreme.

Uz malo truda, brigu o sebi i dobru organizaciju vremena, i sami ćete osetiti kako vam „izrasta još nekoliko pari ruku“. Kad malo bolje razmislite, ima smisla što su supermame dobile baš nadimak „mame oktopodi“, zar ne?

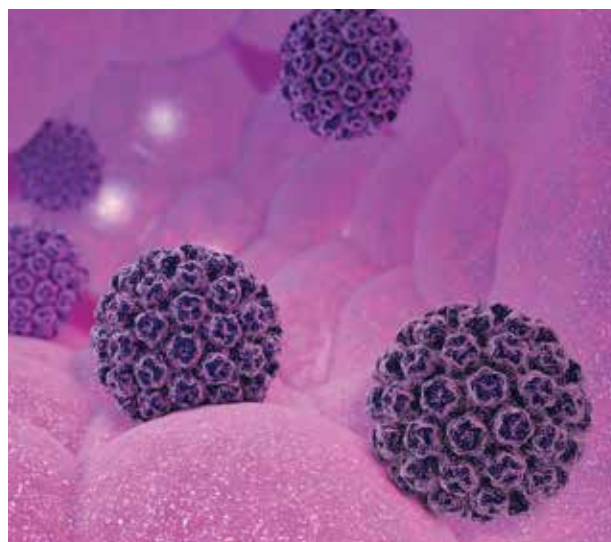


HPV INFEKCIJA PRENOŠENJE, LEČENJE I ZAŠTITA

HPV (humani papiloma virus) je stabilni DNK virus o kojem se toliko govori, a izazivač je jedne permanentne pandemije koja postoji oduvek. Za sada je identifikovano oko 200 sojeva tog virusa koji je prijemčiv različitim sistemima organa u ljudskom telu.

Kada kažemo pandemija, to znači da je ovim virusom u svakom trenutku prokuženo oko 80% populacije na planeti. To znači da virus postoji u organizmu, ali ne mora izazvati nikakve štetne efekte niti oboljevanje tkiva tj. organa, ali postoje sojevi koji imaju takozvani onkogeni potencijal. Ovo podrazumeva da virus ima sposobnost da ušavši u ciljnu ćeliju izazove njenu transformaciju, tako da ona može nekontrolisano da se množi i raste, napada okolna tkiva i organe i postaje maligna. Upravo to je zabrinjavajuća činjenica u vezi sa ovim virusima i karcinomima određenih regija, npr. donjeg genitalnog trakta – grlića, vagine, vulve, početnih delova analne regije i rektuma (završnih delova debelog creva), kao i tzv. orofaringealne regije – usne duplje, jezika, krajnika, ždrela, grkljana, kao i genitalnog trakta muškarca.

Između 1 i 10% populacije inficirane HPV-om kroz duži niz godina (oko 8-15 godina) može da razvije malignu alteraciju tj. dobije karcinom izazvan HPV-om. U 90% slučajeva prenosi se polnim putem, mada kao sveprisutna tj. ubikvitarna klica može da se nađe i na zajedničkim površinama, u vodi, naročito u bazenima i na toaletnim površinama, tako da su teoretski gledano i to načini prenošenja.



Zbog svega ovoga, tokom prethodnih nekoliko decenija razvijena je vakcina protiv određenih sojeva HPV-a, najpre samo protiv 2 onkogenih sojeva a zatim i savremenija devetovalentna koja se široko koristi u svetu i u nekim zemljama potpada pod obaveznu imunizaciju.

Vakcina se u svetu primenjuje od 2006. godine, a kod nas sporadično, sve do skoro, kada je počela kampanja promocije imunizacije koja će biti obavljena o trošku države, odnosno Republičkog fonda za zdravstveno osiguranje. Najverovatnije će to biti devetovalentna vakcina koja štiti od onkogeno najopasnijih virusa kao i manje onkogenih, ali je značajna i u sprečavanju manje opasnih HPV infekcija, tzv. kondiloma, odnosno virusnih bradavica genitalnog trakta kao i ostalih regija koje napada virus.

Devetovalentna vakcina štiti od sojeva 6, 11, 16, 18, 31, 33, 45, 52 i 58, a pruža i tzv. ukrštenu zaštitu sa još nekim od srednje i višeonkogenih HPV sojeva, kao što su 35, 54, 59, 66.

Vakcinacija bi trebalo da obuhvati mladu populaciju tj. devojčice i dečake od 9 do 19 godina koji još nisu stupili u seksualne odnose. Optimalni uzrast za primanje vakcine je od 12 do 14 god. (7. razred osnovne škole), premda je vakcina efikasna i u kasnijem uzrastu, čak i kod osoba kod kojih su se već ispoljavale neke manifestacije HPV infekcije, npr. kondilomi. To je takozvano terapeutsko-profilaktičko dejstvo vakcine.

Vakcina deluje tako što sprečava ulazak virusa u tkivo tj. ćeliju, a samim tim i njegovo razorno dejstvo i transformaciju ćelije u opasnu, odnosno

premalignu i malignu. Trajanje imuniteta ostvarenog vakcinom je oko 10 do 15 godina, u proseku 12 godina od ostvarene potpune imunizacije. Vakcina se prima u dve doze u uzrastu do 14 godina, i to primanjem druge doze 2-6 meseci posle prve, a nakon tog uzrasta u tri doze – primanjem druge doze 3 meseca nakon prve a treće 6 meseci nakon prethodne.

Zbog specifičnosti muškog genitalnog trakta, vrlo je teško detektovati HPV konvencionalnim metodama ukoliko ne postoje vidljive promene. Međutim, to muškarce ne sprečava da budu prenosioci, kao ni oboleli. Naročito je bitna činjenica da su u operisanom materijalu odraslih muškaraca obolelih od karcinoma jezika, usne duplje, krajnika i ždrela pronađeni visoko-onkogeni virusi, najčešće tipa 18, zbog čega je važno da muška populacija bude imunizovana u pretpubertetskom periodu.



Za sada se vakcina smatra bezbednom u smislu neželjenih pojava. To su uglavnom postvakcinalne reakcije kao i kod svih vakcina – crvenilo, bol na mestu davanja vakcine (deltoidni mišić tj. rame), kao i kod ostalih vakcina poput BCG vakcine, zatim temperatura, malaksalost, ponekad i bolovi u mišićima. Kada je reč o nekim težim sistemskim reakcijama, opisani su slučajevi određenih autoimunih reakcija i oboljenja, ali s obzirom na to da se vakcina aktivno primenjuje u poslednjih 10-12 godina, još uvek su i te pojave u fazi ispitivanja. U svakom slučaju, benefiti od imunizacije mnogo su veći nego od izbegavanja iste. Australija je aktivnom imunizacijom iskorenila pojavu HPV infekcija, odnosno svela je na samo 1%, a Kanada i skandinavske zemlje

smanjile su pojavu malignih oboljenja izazvanih HPV-om za čak 80%. U ovom trenutku nije poznato da HPV vakcine izazivaju poremećaje plodnosti ili pojavu steriliteta. Vakcine su napravljene molekularnim inženjeringom odnosno kopiranjem proteina omotača virusa, tako da nemaju apsolutno nikakve elemente živih virusnih partikula.

Redovne sistematske preglede kod žena (skrining) bi trebalo započeti u prvoj godini po stupanju u seksualne odnose.

Ti pregledi podrazumevaju ginekološki pregled, uzimanje Papanikolau brisa, ultrazvučni pregled jajnika i materice, a po potrebi se dodatno uzima i bris na HPV. Taj bris još uvek ne spada u rutinski skrining.

Uprkos mnogim kontroverzama i antivakcerskim aktivnostima, ukoliko postoje nedoumice o HPV vakcini i oboljenjima izazvanim HPV virusom, savet je da se pacijent bez ustručavanja obrati izabranom pedijatru ukoliko je u pitanju dete do 18 godina ili ginekologu koji će na najbolji mogući način objasniti slučaj i potrebni tretman. Takođe, važno je imati na umu obavezne godišnje sistematske preglede kod svog ginekologa. Time se čuva zdravlje populacije i pospešuje njen prosperitet.



Dr Anja Pikula
Spec. ginekologije i citolog

ATOPIJSKI DERMATITIS

DA LI MOJA BEBA IMA ATOPIJSKI DERMATITIS?

Niste sigurni da li Vaša beba ima atopijski ili seboroični dermatitis (gljivičnu infekciju)?

Atopijski dermatitis kod Vaše bebe pojavljuje se u prvim mesecima života u vidu crvenila na obraščićima, ali i na trupu i ekstremitetima, koje se posebno pogoršava u zimskim mesecima. Mnogo beba ga ima i on se može lako lečiti.

Ključna razlika između seboroičnog i atopijskog dermatitisa je u tome što se seboroični dermatitis javlja u vidu crvenila i beličasto-žučkastih naslaga na koži lica, posebno između obrva, oko nosa i ušiju, kao i na pglavini, uglavnom na mestu gde beba drži glavu uz ivicu krevca.

U osnovi izgleda manje crveno od atopijskog dermatitisa i nije praćen tako izraženim osećajem svraba kao atopijski dermatitis, često se i spontano povuče do 8. meseca života. Javlja se zbog poremećenog rada nezrelih lojnih žlezda odojčeta.

Sa druge strane, ekcem se češće javlja kod beba čiji je roditelj imao ekcem ili atopijski dermatitis u detinjstvu ili odraslom dobu.

Promene su najčešće na obrazima, ali i na trupu i ekstremitetima, u vidu izraženog crvenila, suvoće, grube kože i brašnastog ljušpanja. Koža je u celini suva i promene su praćene izraženim osećajem svraba.

Javlja se zbog genetskog poremećaja imunog sistema kože i njene nesposobnosti da proizvede dovoljno zaštitnih masti, tzv. ceramida, koji su jako bitna karika u zaštitnoj barijeri.

Mnoga deca se uz adekvatnu negu izleče do 5. godine života, te on ne pređe u atopijski marš – poznatu trijadu: **atopijski dermatitis, alergijski rinosinuitis i astmu.**

Nije uobičajeno, ali se atopijski dermatitis ponekad javlja i nakon detinjstva, u odraslom dobu, posebno ako u detinjstvu nije sprovedena adekvatna nega i lečenje.

ŠTA TREBA DA URADITE DA SE SIMPTOMI NE POGORŠAJU?

1. Suva koža bebu iritira jer suvoća izaziva svrab. Niska vlažnost vazduha, posebno tokom zimskih meseci, čini da se stanje na koži pogorša.
2. Iritansi, kao što su debela vunena odeća, sintetička odeća, sapuni, deterdženti za kožu i veš, okidači su za pojavu atopijskog dermatitisa.
3. Pregrevavanje i znojenje.
4. Stres – deca sa atopijskim dermatitisom umeju da na stres reaguju crvenjenjem kože koje dalje pogoršava simptome.





ŠTA MOŽETE DA URADITE AKO VAŠA BEBA IMA ATOPIJSKI DERMATITIS?

1. Kupajte dete uljanim kupkama specijalizovanim za negu kože sa ekcemom (ne antibakterijskim sapunima ili parfimisanim kupkama) u mlakoj vodi i prosušite ga tapkanjem.
2. Posle svakog kupanja nanesite mast ili balzam koji ne sadrže parfeme i konzervanse, ali sadrže ceramide koji koži bebe nedostaju. Ako jednom nije dovoljno, nanesite mast na kožu više puta tokom dana.
3. Odeća treba da bude komforna, napravljena od pamučnih vlakana. Odeću uvek operite pre prvog nošenja, koristite blage deterdžente specijalizovane za dečiju odeću i nemojte koristiti omekšivač. Pazite da dete ne bude previše obučeno, jer vrućina i obilno znojenje mogu pogoršati simptome.
4. Češanje pogoršava dermatitis te isecite detetu nokte, isturijate oštre uglove ili uveče stavite rukavice kako biste mu omogućili da se češe.

Ukoliko posle nekoliko dana nege detetu ne bude bolje ili ako se pojave žućkaste kraste ili providno-žućkasta tečnost, javite se dermatologu ili pedijatru, jer su oboleli od atopijskog dermatitisa skloni superinfekcijama kako bakterijskim, tako virusnim i gljivičnim.



dr Jelena Božić
Specijalista dermatolog

RODITELJSTVO UZ SVESNO PRISUSTVO

Detetu ne treba savršen roditelj



Stavovi i uverenja dece o životu oformili su se kroz vaspitanje, a veoma važan faktor u vaspitanju je kultura u kojoj odrastamo. Najveći broj roditelja u Srbiji smatra da je roditeljstvo prirodno, pa se ponašaju onako kako su i sami vaspitavani ili pak potpuno suprotno od toga. Kada to kažem, mislim na to da svi imamo baku kojoj ne možemo da objasnimo da nismo gladni, živimo u zemlji gde je „batina iz raja izašla“, majka nas i sa 30 godina i dalje pita da li smo obukli potkošulju, a na proslave ne idemo a da nas ne pogodi barem jedna pesma na koju damo sav novac iz novčanika.

U takvoj kulturi stvorio se jedan novi talas, nova nada. Menjaju se stavovi mladih roditelja, ali i onih koji su se kasnije ostvarili u toj ulozi. Budući roditelji i oni koji to već jesu čitaju popularnu psihologiju u nadi da će naći recept dobrog vaspitanja, a od stručnjaka očekuju neki magični savet, kako da u trenutku promene detetovo ponašanje.

Nada da se stvari promene leži u novom traganju u vidu jedne životne filozofije koja se zove – svesno roditeljstvo. Ono podrazumeva menjanje roditeljskog ponašanja, a time i promenu ponašanja deteta. Ako odete na psihoterapiju i požalite se na nepravdu okoline, reći će vam – promenite sopstveno ponašanje kako bi druge osobe promenile ponašanje prema vama.

KAKO TO U PRAKSI IZGLEDA?

Ukoliko nezdrave emocije zamenimo zdravim, i naše misli i naše ponašanje se menjaju. Roditelj ima osećanje krivice zbog prezauzetosti poslom i nemogućnosti da više vremena provede sa svojom decom. Ako bismo osećanje krivice zamenili osećanjem kajanja, ono bi bilo slabije, a vreme provedeno sa decom kvalitetnije. Nećemo kupovati skupe poklone u zame-nu za svoje prisustvo, već ćemo organizovati nezaboravne momente sa svojom decom.





Ipak je kvalitet uvek bio iznad kvantiteta. Time ćete detetu poslati poruku da je u redu biti ambiciozan. Ne sledi nužno da roditelj koji ima vremena za svoje dete pruža detetu kvalitetno vaspitanje i lepe momente.

Poštenije je raditi na sebi nego ostvarivati neostvarene snove preko svoje dece. Roditelji svoje snove treba da ostvare sami za sebe. Detetov uspeh nije roditeljski uspeh, već treba da pruži roditeljima lep osećaj i

učini ih srećnim. Vi kao roditelji treba da napravite svoj prozor u svet, a kada deca to vide, slediće vaš dobar primer.

Ukoliko fizički kažnjavate decu, odrasće u ljude sa lošom slikom o sebi, uz potencijalni razvoj nekog mentalnog oboljenja. Ako vaspitanje deteta prepustite bakama, dekama, tetkama i ujacima, a pritom niste zadovoljni ishodom njihovog vaspitanja ili očekivanom požrtvovanošću, velike su šanse da ćete dete

naučiti da su drugi krivi za sve što ne valja u životu, te da ne preuzima nikakvu odgovornost za sopstvene postupke.

Ukoliko decu uključite u svakodnevno donošenje malih porodičnih odluka, naučićete ih da stvore osećaj kontrole nad životom i uverenje da probleme treba rešavati, a ne gomilati.

Roditelji, ako želite slobodno, samopouzdanu dete, udahnite „čist vazduh“ za sopstveno mentalno zdravlje, a to je rad na sebi i sopstvenoj sreći. Pored toga što ste roditelj, vi ste i mnogo toga drugog u životu.

Nemojte da vas brine mišljenje okoline i primeri iz naše kulture koje svakodnevno čujete. Generacije pre nas su imale svoje prilike koje mi sada menjamo. Iz srećne porodice rađa se srećno dete i formira budući srećan čovek, zato uživajte u kvalitetnom vremenu uz svoje klince, jer su oni naši najveći učitelji na životnom putu roditeljstva.



Danijela Marković
Psiholog

NJEGOVO VELIČANSTVO EMBRIOLOG

ULOGA EMBRIOLOGA U PROCESU VTO

STVARANJE NOVOG ŽIVOTA NIJE SAMO POSAO VEĆ I STRAST

Kada pomislite na trudnoću, vantelesnu oplodnju ili sterilitet, prva asocijacija je ginekolog. To i nije tako neobično, jer se ginekološki pacijenti najčešće upravo i sreću sa specijalistima ginekologije i akušerstva. Oni su tu da otklone eventualni problem, sterilitet, prate trudnoću i dočekaju sa roditeljima taj čarobni dan dolaska bebe na svet. Pomenute okolnosti su sve češće i na njima se udarnički radi kako bi se parovima pomoglo, upravo timskim radom ginekologa i stručnih ljudi koji se uključuju u proces vantelesne oplodnje. Ova tema je nepresušna, a mi bismo želeli da napravimo uvod u proces koji je mnogima još uvek nepoznat i neke trendove i aktuelnosti u vezi sa tom temom.

U ovom tekstu ćemo predstaviti posao embriologa kojima je nastanak i izbor kvalitetnijih embriona ključan za uspešnu trudnoću. Da bi se do tog cilja došlo, bitan je uigran timski rad koji, pored embriologa, uključuje angažovanje i maksimalnu požrtvovanost ginekologa i medicinskih sestara. Tom procesu se pristupa multidisciplinarno, pa u pripremi, po potrebi, učestvuju i stručnjaci iz drugih oblasti medicine – hematolozi, endokrinolozi, imunolozi, anesteziolozi i drugi. Rezultati takvog rada su mnogo bolji ukoliko volite posao koji radite. A kada je vaš posao stvaranje novog života – to je više nego dovoljno da ga radite s ljubavlju i da se trudite da ga obavljate na najbolji način, jer stvaranje novog života nije samo posao već i strast. Prva vantelesna oplodnja, i to uspešna,



u Srbiji je obavljena davne 1986. godine u Ginekološko-akušerskoj klinici „Narodni front“.

Ipak, i pored višedecenijskog iskustva i napretka medicine, podsticaja od strane države i sve veće uspešnosti, što statistika i pokazuje, parovi prolaze kroz mnogobrojna emocionalna iskušenja tokom celog procesa vantelesne oplodnje, ali tim stručnjaka je sve vreme tu za njih – od momenta pripreme do dugo očekivanog pozitivnog testa na trudnoću. Za parove je jako važno da imaju na raspolaganju tim stručnjaka sedam dana u nedelji tokom cele godine. U ovakvom procesu svaki pojedinačni segment, čak i onaj koji se na prvi pogled ne čini značajnim, jeste od velike važnosti. Svi pacijenti su, pre svega, ljudska bića sa emocijama, a u tom trenutku oni najviše na svetu žele da ugledaju tu trepereću tačkicu na monitoru ultrazvuka. U skladu sa tim se i ceo tim trudi da ispuni njihova očekivanja, jer oni nisu samo brojke pozitivnih i negativnih rezultata, već su nakon zajedničke borbe za koju je potrebna ogromna snaga, postali i prijatelji.

Zajednička radost pri saopštavanju lepih vesti je najlepši momenat u tom odnosu, ali se dešava da i one ne tako lepe vesti budu deo odnosa lekar-pacijent. Baš u tim trenucima je ohrabrenje i podrška od presudnog značaja kako bi se prevazišla vest o negativnom rezultatu i



ULOGA EMBRIOLOGA U PROCESU VANTELESNE OPLODNJE

U IVF procesu je sve važno: sveobuhvatna priprema pacijenata za postupak, adekvatna stimulacija u toku samog postupka i sl., a sve u cilju dobijanja što većeg broja zrelih i kvalitetnih jajnih ćelija, pripreme endometrijuma... Zapravo, u tom procesu nema ničega što nije važno, jer će nekada možda jedna sitnica prevagnuti na tom tasu i dovesti do (ne)uspeha.

Od momenta kolekcije jajnih ćelija na aspiraciji folikula, pa sve do embriotransfera, embriolog je ključan. Kako će embriolog raditi svoj posao, pored njegovog iskustva, zavisi od više činilaca: koliko je zrelih MII ćelija i kakvog su kvaliteta, kakav je muški uzorak, kakvi su uslovi u laboratoriji i oprema kojom raspolaže, kakva je priprema medijuma itd.

Embriolog treba da ima u vidu celokupnu medicinsku dokumentaciju para na osnovu koje će doneti odluku koliko će ćelija opredeliti za ICSI metodu, a koliko za klasičan IVF, kog dana će raditi transfer, sa koliko embriona, da li će dati prednost svežem embriotransferu ili krioembriotransferu i u kom odnosu.

Takođe, komunikaciju između embriologa i pacijenata smatram važnom i mislim da bi pacijenti od embriologa trebalo da dobiju sve informacije, da iste ne bi tražili po forumima gde ponekad ne mogu da naprave razliku između informacije i dezinformacije. Moj odgovor pacijentima kada se izvinjavaju što „imaju još jedno pitanje“ je da je njihovo pravo da dobiju sve informacije, da ne sme da se desi da im ijedno pitanje ostane bez odgovora i da „glupih“ pitanja nema.



Ana Jeremić
Specijalista ćelijske biologije i histologije
ESHRE sertifikovani embriolog

osmislio plan za dalji postupak. Upravo ta nada u buduću pozitivan ishod daje snagu pacijentima kako bi se sa još više vere zajednički upustili u naredni pokušaj, jer upravo kada se u nešto čvrsto veruje, to najčešće mora i da se ostvari pa zato nikad ne treba odustati.

Posao embriologa se ne završava ostvarivanjem trudnoće. Oni pružaju psihološku i stručnu podršku parovima tokom cele trudnoće, a ne napuštaju ih ni kada dođe vreme za porođaj. U tercijarnim ustanovama koje se bave najkompleksnijim problemima iz oblasti patologije trudnoće, trudnice se prate tokom cele trudnoće, kao i tokom samog porođaja koji sa sobom nosi veoma važne trenutke.

Veliki naglasaku samom procesu vantelesne oplodnje je na nastanku i izboru kvalitetnijih embriona, koji je ključan za uspešnu trudnoću. Da bi se do tog cilja došlo, bitan je uigran timski rad koji, pored embriologa, uključuje angažovanje i maksimalnu požrtvovanost ginekologa i medicinskih sestara, ali i stručnjaka drugih specijalnosti. Visok nivo uspešnosti koji se sa godinama i iskustvom povećava nije slučajan. On je rezultat rada izuzetnog stručnog kadra, najsavremenije opreme, vrhunske i sveobuhvatne pripreme pre samog procesa, individualnog pristupa i emocionalne podrške svim parovima.

U susret letu i aktivnostima u vodi

BABY SWIM



Još dok je beba u materici majke ona živi u plodovoj vodi. Vodena sredina je prirodno okruženje za novorođenče. Zbog toga zagovornici ranog plivanja beba smatraju da bebe imaju urođen refleks plivanja i ronjenja i preporučuju rano plivanje.

Sa aspekta lekara moglo bi se reći da boravak u vodi i pored vode ima blagotvorno dejstvo na razvoj deteta još od najranijeg uzrasta. Topla kupka ima opuštajuće dejstvo i pozitivno utiče na emotivni, psihički i motorički razvoj deteta. Ukoliko vaše dete uživa u toplim kupkama, verovatno će uživati i u kupanju u bazenu, moru, jezeru. Potrebno je da temperatura vode bude zadovoljavajuća, tj. preko 28 stepeni, jer hladna voda neće prijati detetu, čak može da proizvede otpor prema kontaktu sa vodom.

Kada prvi put odete na more i želite da se kupate sa svojom bebom ili malim detetom, morate biti oprezni. Najbolje je da detetu prvo

pokvasite noge ili da sedite na obali i da voda zapljuskuje stopala kao bi dete samo imalo dodir sa vodom. Prvi ulazak u vodu ne treba da bude traumatičan niti po svaku cenu. Videćete kako dete reaguje na vodu i kontakt sa vodom. Najbolje je da to bude mirno mesto, bez preterane gužve i vike, jer to može uznemiriti malo dete. Ukoliko procenite da ulazak u vodu prija vašem detetu, uzмите ga u naručje i postepeno kvasite deo po deo tela. Dete u vašem naručju oseća sigurnost. Ako je voda hladna, bolje je da napunite bazenčić u kome će dete uživati. U početku, kao i kod dece do godinu dana, najbolje je da ne budete u vodi duže od 10 minuta. Kada se dete oslobodi, stavite ga u gumu sa prorezima za noge u kojoj će biti najsigurnije. Kada izadete iz vode, sperite so sa dečije kože. I boravak pored morske vode dobar je zbog udisanja aerosoli, koje imaju povoljan uticaj na disajne puteve. Ukoliko se dete plaši, smislite igre pored vode, u pesku. Dete će uživati, biti kreativno, a uz njega i roditelji. Osmislite igre u kojima će učestvovati svi članovi porodice jer to utiče

na emotivno sazrevanje vašeg deteta. Praktikujujte postepeno opuštanje od otpora prema vodi, jer naglim ubacivanjem u vodu, potapanjem i insistiranjem na kupanju u moru može proizvesti trajan strah od vode.

Kupanje u bazenu takođe može biti blagotvorno, naročito ako je voda topla i nema gužve. Pošto se voda u bazenima dezinfikuje hlorom, preporuka je da bebe u njoj ne budu duže od 10 minuta. Nakon izlaska iz vode istuširajte dete čistom vodom. Ne zadržavajte se sa bebom predugo pored zatvorenih bazena, gde se osećaju isparenja hlora.



Što se tiče uzrasta u kom je najbolje započeti sa plivanjem, nema izričite preporuke. Najbolje je da se dete nauči pravilnom plivanju uz stručnog trenera, kada ono to poželi ili kada vi procenite da je spremno. To može biti u bazenu ili u moru. Većina dece nauči da pliva uz roditelje. Najvažnije je da uživaju u vodi i da nemaju strah. Sve fizičke aktivnosti u vodi, kao i samo plivanje, doprinose razvoju mišićno-koštanog sistema, razvoju grudnog i ramenog pojasa, jačanju leđnih mišića. Pravilnim plivanjem angažuje se kompletna muskulatura tela. Boravak u vodi doprinosi smanjenju napetosti mišića, kao i psihičke napetosti, popravlja apetit i utiče na miran san.

Za roditelje koji žele da uključe decu u najmlađem uzrastu (od nekoliko meseci) u program plivanja, najbolje je da to učine sa licenciranim trenerom. Potrebno je da lično procene da li ova aktivnost bebi prija ili ne. Na prvom mestu je bezbednost bebe i procena da joj to prija. Manje je važno da li će dete plivati sa 6 meseci ili sa 6 godina. Činjenica je da će što pre počne imati manji strah jer će vodu doživeti kao prirodno okruženje.

Možemo da zaključimo da su boravak u vodi i pored vode kao i plivanje, veoma pozitivni za psihički i fizički razvoj deteta, naročito ako je cela porodica na okupu.



Dr Mirjana Lukić
Specijalista fizijatrije

PRAKTIČNI SAVETI

KAKO DA SPREČITE NADUTOST U STOMAKU POSLE JELA

Nadutost u stomaku često nije razlog za brigu, a usled brzog tempa života sve češće muči i one koji nemaju problema sa varenjem.

Najčešći razlog za nadimanje je prejedanje, pa vodite računa o količini hrane koju unosite. Do nadutosti može doći i ako jedete prebrzo – ako ne žvaćete dovoljno ili mnogo govorite dok obedujete, unosite previše vazduha u sistem za varenje, zbog čega se stomak nadima.

Obratite pažnju i na vreme obroka, posebno kada je reč o večeri. Potrudite se da večerate makar sat-dva pre nego što krenete na spavanje, jer metabolizam nakon toga nije naročito aktivan, pa se hrana neće svariti na odgovarajući način.

UZ MALO MAŠTE KREIRAJTE NOVE ODEVNE PREDMETE

Svako u ormaru krije neki odevni predmet koji već dugo ne nosi. Možda je krivac višak ili manjak kilograma, nešto što odavno nije u modi ili neka uporna fleka koju nikako ne uspevate da otklonite. Naravno da je prvi savet da se takvih komada rešite, ali ukoliko su vam posebno dragi ili nisu sasvim neupotrebljivi, uz malo mašte ih možete osvežiti i udahnuti im sasvim novi život. Na internetu vrlo lako možete pronaći savete kako da od starih farmerki napravite šorts, kako da skratite suknju čija vam dužina ne odgovara, ili dosadne majice i sakoe ukasite tračicama, perlicama i aplikacijama. Pustite mašti na volju, otkrijte svoju kreativnu stranu i samo čekajte da okolina počne da zapitkuje gde ste pronašli tako originalne komade!

„UVEĆAJTE“ PROSTORIJU UZ POMOĆ OGLEDALA

Imate malu, skučenu prostoriju koja vas „guši“ ili je isuviše mračna? Nekoliko ogledala, strateški raspoređenih u prostoru, rešice ovaj problem. Ako želite da prevarite oko i malu sobu učinite prostranijom, okačite dva ogledala iste veličine na suprotne zidove. Za još bolji efekat, jedan zid okrećite tamnom, drugi svetlom bojom, jer će ogledala tako pojačati osvetljenost u sobi, stvarajući iluziju većeg prostora, pa će i vaša mala soba izgledati mnogo prostranije. Još jedan trik za dodatnu svetlost u prostoriji – jednostavno okačite ogledalo naspram prozora.



DA LI STE ZNALI?

Vaspitanje kroz meridijane

Različite kulture definišu različite obrasce ponašanja pa se tako nešto što se u jednoj zemlji smatra poželjnim u drugoj posmatra kao nečuveno. Takve razlike uočavaju se u svakom aspektu života: običajima, modi, ishrani, pa čak i metodama vaspitanja. Evo nekoliko zanimljivih primera.

ABORIDŽINI Australijski Aboridžini važe za najbrižniju zajednicu kada su u pitanju deca. Čim novorođenče stigne u zajednicu, ono postaje centar zbivanja i svi članovi grupe ga uz puno ljubavi obasipaju pažnjom. Aboridžini ne veruju da dete može biti razmaženo i sve će učiniti da ne zaplače, dajući mu sve što poželi. Dojenje traje od tri do pet godina, ali to ne predstavlja preveliki teret za majku, budući da u dojenju učestvuju brojne žene. Vaspitavanje deteta i njegovo pripremanje za život u zajednici počinje pre rođenja – trudnice razgovaraju sa plodom u materici, prenoseći mu tradicionalna znanja, običaje, porodičnu istoriju i mitove. Nakon porođaja, majka uzima posteljicu i zakopava je u zemlju. To parče zemlje je jedino koje će dete kad odraste lično posedovati i ono postaje njegova „Majka zemlja“.

ESKIMI Eskimske bebe prve godine života provode nošene u majčinoj bundi, a sopstvenu odeću dobijaju tek u drugoj ili



trećoj godini. Deca odrastaju slušajući priče i predanja o svom narodu. Kroz priče i mitove, deca usvajaju modele ponašanja starijih i postaju članovi zajednice u kojoj su, usled teških uslova života, sposobnost deljenja i nesebična briga za druge važni preduslovi opstanka. Roditelji se prema deci odnose dosta blago. Ne viču i nikada ne tuku decu. Manji nestašluci se tolerišu, a kada roditelji baš moraju da reaguju, decu plaše osvetom zlih duhova. Deca kroz igru uče kako da se snalaze u svom okruženju i brinu o sebi, pa su od ranog detinjstva zadužena za traženje jaja i skupljanje bobica.

SKANDINAVCI Iako su u pitanju evropski narodi, skandinavski vid vaspitanja dece pojedincima u Srbiji može delovati kao sa druge planete. Ipak, njihove metode postaju sve popularnije širom sveta. Deca u Skandinaviji od malih nogu uče šta je samostalnost: u Švedskoj, na primer, deca kreću u jaslice čim napune godinu dana. Švedska je, takođe, bila prva zemlja koja je zabranila fizičko kažnjavanje dece još 1979. godine, a ubrzo su je sledile i druge skandinavske zemlje. Skandinavci su jako ozbiljni kada je u pitanju igra nje na otvorenom prostoru, bez obzira na vremenske prilike. U Norveškoj postoji izreka koja kaže: „**Ne postoji loše vreme, samo loša odeća**“. Kako bi se deca približila prirodi, uvedeni su „**vrtići pod otvorenim nebom**“, u kojima deca 6-8 sati dnevno provode napolju uz obaveznu fizičku aktivnost.

ISHRANA U BOJAMA DUGE

UZ MALO MAŠTE I IGRE MOŽETE SVOM DETETU PRUŽITI PRAVILNU ISHRANU, UČEĆI GA PRITOM BLAGODETIMA NAMIRNICA KOJE SE KRIJU U NJIHOVOJ BOJI

Duga u svima izaziva pozitivne asocijacije i pravi je dokaz maštovitosti i igre prirode. Uključivanjem raznobojnih namirnica u ishranu bebe ne samo da omogućavate njen pravilan rast i razvoj, već i doprinosite uvođenju zdravih navika koje se uče uz zabavu. Priroda nam je znatno olakšala informisanje o nutritivnim vrednostima namirnica tako što je određene grupe nutritivnih sastojaka obojila istim bojama – na vama je samo da zapamtite njihove odlike.

Priprema šarenih namirnica uz malo mašte može postati zabava za celu porodicu. Ako mališani odbijaju neke od ovih namirnica, probajte da ih poslužite u različitim oblicima i od svakog obroka napravite malo umetničko delo. Uključite ih u igru – pogađajte boje, zajedno perite namirnice i osmišljavajte nove umetničke postavke za svaki dan!

CRVENA

Crveno voće i povrće bogato je likopenom, moćnim antioksidansom koji poseduje anti-kancerogena svojstva i sprečava mnoge bolesti, čuva srce i krvne sudove, a ima i važnu ulogu u prevenciji i terapiji astme. Neke od namirnica koje sadrže likopen su paradajz, crvena paprika, crvena jabuka, trešnja, višnja, jagoda i malina.

NARANDŽASTA

Narandžasto voće i povrće bogato je vitaminima C i A, a za njihovu boju zaslužan je pigment karoten. Alfa i beta-karoten deluju na stvaranje vitamina A koji, osim što je dobar za vid, utiče na krvni pritisak, poboljšava krvotok i smanjuje kognitivno starenje. Beta-karoten je uz vitamin C na prvoj liniji odbrane, utiče na osnaživanje imunog sistema, boreći se protiv infekcija i virusa. Pored pomorandže, mandarine i šargarepe, u narandžaste namirnice spadaju i slatki krompir, breskva, bundeva i tikva.

ŽUTA

Žuta je boja sunca i energije a žute namirnice bogate su vitaminima A i C. Kukuruz, limun i ananas odlični su saborci u jačanju imuniteta i nepresušni izvor zdravlja.

ZELENA

Najzastupljenija boja u prirodnom okruženju, zelena smiruje, opušta i asocira na zdravlje.





Smatra se da je najzdravija hrana upravo zelena. Pored vitamina K koji je najznačajniji za zdrav krvotok i snagu kostiju, zelene namirnice sadrže čitav niz antioksidanasa i folne kiseline. Grašak, brokoli, boranija, celer, razne vrste zelenih salata, kupus, kelj – samo su neke od namirnica prepunih vitamina K, kalcijuma, antioksidanasa koji „bustuju” imuni sistem. Nezaobilazni spanać, blitva, zelena paprika i jabuka, krastavac, grožđe, avokado, limeta, špargla – mogućnosti su neograničene!

PLAVA

Moćna kao okean, plava boja u povrću i voću utiče na krvni pritisak i poznati je anti-age sastojak. Uvođenjem borovnice i kupine u ishranu, primetićete da koža postaje mekša i osetićete njihovu energiju. To se može učiniti kao dodatni izazov, ali vredi!

LJUBIČASTA

Namirnice ljubičaste boje imaju slične kara-

teristike kao i plave – obe grupe namirnica boju dobijaju od pigmenta koji se zove antocijanin. To je važan antioksidans koji čuva krvne sudove. U ovu grupu spadaju šljive, crveni kupus, grožđe, rajsko voće, cvekla, plavi patlidžan.

BRAON

Braon boja možda nije atraktivna kao ostale boje, ali to je ne čini manje važnom – uostalom, to je boja zemlje iz koje dobijamo sve namirnice! Krompir sadrži kalijum, mineral koji omogućava brojne metaboličke procese u organizmu. Pečurke su izvor selena, esencijalnog minerala koji kao antioksidans ima još veće dejstvo uz vitamin E. Važan antioksidans sadrži i crni luk, glavni sastojak mnogih kuvanih jela i ukusnih salata. Nećete pogrešiti ako u ishranu uvedete i tofu – pregršt proteina na jednom mestu.



Preporučujemo vam knjige Dexyco izdavaštva, koje imaju za cilj da vaše dete razvije ljubav prema knjizi i čitanju i uz igru i zabavu, upoznaje svet oko sebe.



Radosnica Moje prve uspomene sa čebencetom za utehu, sačuvaće od zaborava sve najvažnije i najradosnije trenutke koje pružaju prve tri godine života vaše bebe. Na mestu gde je sada igračka, možete ubaciti fotografiju bebe ili ispisati njeno ime, čime svaka knjiga postaje jedinstvena. Namenjena je i dečacima i devojčicama.



Svi roditelji i sva deca znaju ova dva brata – Hoćka i Nećka. Oni dođu kad deca ne žele da rade nešto što treba da rade... I pomažu roditeljima i deci da lakše usvoje dobre i korisne navike.

Čitajte i igrajte se sa svojom bebom ili malim detetom uz priče o užurbanom danu u džungli. Pomerajte slatke plišane lutkice -slona i tigra, da biste zainteresovali svog dečaka ili devojčicu. Svetle ilustracije i jednostavan i topao tekst čine ovu knjigu sa lutkicom omiljenom za čitanje.

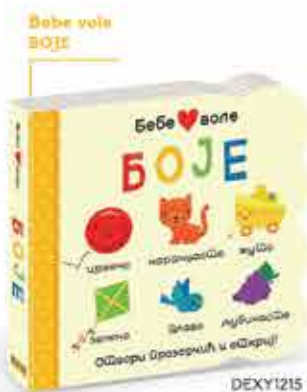
Da li ste znali da postoji posebna Zvezda želja, koju vide samo bake?

Iščekujući prinovu, baka se obraća Zvezdi i moli je da joj ih ispuni i da unučetu sreću i najlepše osobine. Poruka bezuslovne ljubavi otkriva se u živopisnim, zanimljivim ilustracijama i budi najnežnija bakina osećanja.



Бeбe ♥ вoлe

Edicija Bebe vole izdvojila se kao jedna od najtraženjih kada su u pitanju prve knjige za najmlađe.



U ovim knjižicama skrivaju se bucmasti prozorčići koje beba otvara da bi istraživala i dobila odgovore na jednostavna pitanja. Vežba zapažanje, izgovor kratkih reči i prepoznavanje pojmova. Ilustracije i boje su nežne i pastelne. Divan izbor za prvu knjigu svakoj mami i bebi.



Hajde da slušamo! Naučićemo kako se oglašavaju životinje i kako zvuče prevozna sredstva. Saznaćemo zabavne činjenice na svakoj stranici. U knjigama su živopisne ilustracije i oblikovani izrezi likova za okretanje stranica. Praćenje i pritiskanje odgovarajućih dugmića podučava vežbu uparivanja i podstiče razvoj fine motorike. Ove zvučne knjige zabavljaju vaše dete satima.

VASPITAVANJE DEVOJČICA I DEČAKA

Ima li razlike?

ZAŠTO JE ROZE BOJA ZA DEVOJČICE A PLAVA ZA DEČAKE? ZAŠTO DEČACI MORAJU DA BUDU JAKI A DEVOJČICE EMOTIVNE? RAZLIKE IZMEĐU DEVOJČICA I DEČAKA SVAKAKO POSTOJE, ALI DA LI SU TRADICIONALNI VIDOVI VASPITANJA KOJI SE ZNATNO RAZLIKUJU U ODNOSU NA POL DETETA, A KOJI USLOVLJAVAJU OBRASCE PONAŠANJA KOD ODRASLIH, OPRAVDANI U MODERNOM DRUŠTVU?



Tradicionalno vaspitanje dece jasno razlikuje metode rezervisane za dečake i devojčice, kao i jasno podeljene uloge roditelja na koje se deca ugledaju. Očevi su zaduženi za disciplinu, a majke za negu i emotivnu toplinu. I vekovima unazad deca se vaspitavaju tako da u odrasloj dobi preuzmu rodno određene uloge. Devojčice se tako uče da budu pitome, tihe, emotivne i blage, a dečaci sve suprotno od devojčica – da budu jaki, da ne pokazuju slabost ili emocije.

Stručnjaci danas, međutim, ukazuju na niz grešaka koje ovakvi vidovi vaspitanja nose sa sobom. To što se dečacima ne dozvoljava da plaču „kao devojčice“ uopšte ne znači da

će izrasti u emotivno stabilne osobe, naprotiv. I dečacima treba pružati puno ljubavi i nežnosti i usmeravati ih tako da kanališu svoje nezadovoljstvo na konstruktivan način koji neće dovesti do agresivnosti. Devojčicama, sa druge strane, od malena treba ulivati samopouzdanje i naučiti ih da se same bore za sebe i da budu samostalne. Čini se da roditelji od samog početka imaju manja očekivanja od ženskog deteta. Pojedina istraživanja pokazuju da se čak i pohvale roditelja razlikuju u odnosu na pol deteta, tako da ih dečaci dobijaju duplo više.

Vaspitavajte decu imajući u vidu činjenicu da će ona jednog dana biti odrasle osobe i imati svoje porodice. Naučite dečake kućnim poslovima i uputite devojčice u takozvane „muške poslove“. Pustite ih da sami izaberu svoju životnu putanju. Uvreženo mišljenje da su određena zanimanja rezervisana za žene a druga za muškarce

ne bi trebalo da vas opterećuje. Pratite interesovanja svoje dece i nemojte ih sputavati ukoliko su nekonvencionalna. Nametanje tradicionalno podeljenih interesovanja na „muška“ i „ženska“ je u svakom slučaju pogrešan način. Razgovarajte sa decom i pustite ih da se oporobaju u različitim hobijima, tako ćete najlakše saznati šta im prirodno ide od ruke. Zdrava komunikacija i razumevanje doprinose odgajanju samouverene, odgovorne i samostalne osobe. Moderno društvo stremi ravnopravnosti i zato nikad ne gubite iz vida da devojčice i dečaci jednako vrede. Naučite ih tome, ma kog da su pola, poštujujte njihove želje i sklonosti i zasigurno će vam biti zahvalni kada odrastu.





reddot winner 2022

JOO LZ POSITIVE
DESIGN



Joolz Aer

- ✓ Sva Joolz kolica napravljena su sa ciljem da učine život što lakšim i lepšim!
- ✓ Ergonomski dizajn, elegantan stil, lako manevrisanje, povećana bezbednost i funkcionalnost u svakom smislu.
- ✓ Joolz Aer je ponosni nosilac Red Dot nagrade za 2022. godinu.
- ✓ Za svaka kupljena kolica Joolz će posaditi drvo u Joolz Birth Forest.



Joolz proizvode potražite u
Dexyco prodavnicama!



Donkey 5

- Svaka Bugaboo kolica su prošla kroz 1.500 bezbednosnih testova!
- Dizajnirana baš za sve terene.
- Jedinstven dizajn ovih kolica omogućava da se iz kolica za jednu bebu pretvore u kolica za dve bebe u samo tri klika.
- Inovativna i funkcionalna, napravljena za modernu porodicu.



DIZAJNIRANA ZA SVE VRSTE PODLOGA!