

GU-gu

GODINA IV, BROJ 9
JESEN 2023

IZLAZI TROMESEČNO
BESPLATAN PRIMERAK



PRAVA PORODILJA I BUDUĆIH MAMA

INTERVJU
**ZDRAVA I
SREĆNA
MAMA**

NESTAŠNA DECA - INTELIGENTNI LJUDI



NEKA VAŠA TRUDNOĆA BUDE ČISTA RADOST!

DEXYCO
BABY PARK

UČENJE I PERCEPCIJA U RANOM RAZVOJU DETETA

Što više znamo kao roditelji, to smo više u mogućnosti da pratimo svoje dete, pa i da mu pomognemo.

PREGLEDI KOJE BUDUĆE MAME TREBA DA URADE

Pripreme za trudnoću i eventualno začće podrazumevaju određenu grupu obaveznih pregleda i analiza.

GU-GU PRIČE NA DEXYCO BABY PARK YOUTUBE KANALU

Svakog utorka i četvrtka-nova epizoda.



MAM

40 years
expertise

Pogledaj!
Zabavljam se
dok perem
zube.

SA
SIGURNOSNIM
ŠTITOM

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

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



RAZVIJENO U SARADNJI SA MEDICINSKIM STRUČNJACIMA



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



Bez BPA/BPS: Svi MAM proizvodi su napravljeni od materijala koji su bez BPA i BPS-a.

MAM proizvode možete pronaći u



Mercator

RODA

IDEA

UNIIVEREXPORT

i bolje snabdevenim apotekarna

» ZAZA RZAZA DZAZA SAZAZA

04 UČENJE I PERCEPCIJA U RANOM...

05 REČ STRUČNJAKA

06 GU-GU

07 IZLOG

08 KOJA SVE PRAVA IMAJU BUDUĆE MAME

09 REČ STRUČNJAKA



10 NESTAŠNA DECA - INTELIGENTNI LJUDI

11 REČ STRUČNJAKA

12 PREGLEDI PRE TRUDNOĆE

13 REČ STRUČNJAKA

14 DIJAREJA KOD BEBA

15 REČ STRUČNJAKA

16 MAMA, VREME JE ZA OBROK!

17 NJAM NJAM

18 MAHUNARKE U DEČJOJ ISHRANI

19 REČ STRUČNJAKA



20 DRAGI, TRUDNA SAM!

21 GU-GU PRIČE

22 ZDRAVA I SREĆNA MAMA

24 INTERVJU

26 REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE ŽENA

29 REČ STRUČNJAKA

30 NEGA NAKON POROĐAJA

31 REČ STRUČNJAKA

32 DOBRE NAVIKE ZA MIRAN SAN

33 PRAKTIČNI SAVETI

36 BICIKL NIJE SAMO PREVOZNO SREDSTVO

37 MOJA PORODICA

40 TIHO, NOĆI, MOJE ZLATO SPAVA

41 REČ STRUČNJAKA



43 LAKTOFERIN U MLEČNIM FORMULAMA

REČ STRUČNJAKA

42 UPOTREBA SILE U VASPITANJU DECE

43 REČ STRUČNJAKA

44 ASTROLOGIJA I RODITELJSTVO

45 REČ STRUČNJAKA

46 DNEVNE RUTINE U VASPITANJU DETETA

47 DEČJI SVET

48 KOŽA NOVOROĐENČETA

49 REČ STRUČNJAKA

UČENJE I PERCEPCIJA U RANOM RAZVOJU DETETA

Kako se razvija percepcija? Na čemu se ona zasniva? Kako deca uče? Pitanja koja su u fokusu većine roditelja sada su objašnjena, a razvoj deteta je nešto na čemu se radi od samog rođenja. Što više znamo kao roditelji, to smo više u mogućnosti da pratimo svoje dete, pa i da mu pomognemo kada zatreba.

Rana učenja i rani razvoj (a kada kažemo rani, mislimo na dete starosti do tri godine ili prvih hiljadu dana) temelj su formiranja jedne ličnosti.

Razvoj mozga je genetski uslovljen, ali je od ključne važnosti i razvoj uz podsticaj sredine. Neka istraživanja ukazuju da sve ono što nasledimo čini 80 odsto tog razvoja, dok 20 odsto predstavlja uticaj sredine. Tih 20 odsto čini ogroman procenat koji može promeniti genetsku osnovu i izmeniti naš kod sa kojim smo rođeni, jer se DNK u toku života menja, te mi svojim potomcima prenosimo neke nove i drugačije informacije od onih sa kojima smo rođeni. Kako se razvija percepcija? Smatra se da se ona razvija do 26. godine života, dok je Marija Montessori tvrdila da njen razvoj traje do 24. godine. Na čemu se percepcija razvija? Na temelju koji mi kao roditelji izgradimo u prve tri godine detetovog života. Kako deca uče? Uče posmatranjem, odnosno modeliranjem. Naša deca posmatraju kako se mi ponašamo, imitiraju naše gestove, mimiku, pokrete, negodovanje i odobravanje i iz svog ugla formiraju svet koji je jedini koji ona poznaju. Na taj način grade temelj na kome će se sutra sve formirati.



Genetika dakle određuje mnogo toga, ali i rad sa detetom može promeniti genetiku. To je razlog što mi psiholozi zagovaramo škole roditeljstva i savladavanje umeća, jer smo mi svojoj deci prvi i jedini učitelji životnih veština, uz svu genetiku koju smo im preneli.

Na samom rođenju, ljudski mozak je nerazvijen. Rađamo se sa refleksima koji nam služe da preživimo i koji se vremenom gube, osim onih najvažnijih koji naravno ostaju. Mozak je na rođenju nerazvijen, rađamo se sa samo nekoliko sinapsi koje još uvek nisu ni formirale neuralno kolo, ali se zatim mozak deteta razvija veoma brzo, tako da do druge godine života naraste do tri četvrtine veličine mozga odrasle osobe. Ko je taj ko pomaže razvoju mozga? Upravo mi roditelji, svojim prvim podučavanjem deteta.

Samo formiranje ljudskog mozga je isto kod oba pola, funkcioniše po principu hijerarhije, a to znači da se složenije funkcije koje se razvijaju kasnije nadovezuju na funkcije mozga koje su se već formirale ranije tokom razvoja. Zbog toga je period od šestog meseca do treće godine života recimo vrlo osetljiv za razvoj govora, jer je u ovom razvojnom periodu veoma bitan faktor stimulacije. Tada moramo pričati mališanima, pevati im, čitati im knjige i odgovarati na njihove potrebe, kako bismo pomogli genetici da uradi svoj deo posla. Svakako, kako za jezik, tako i za druge funkcije, mozgu je neophodan stimulus za psihosocijalni,

motorički i kognitivni razvoj, jer se nijedan od njih ne odvija samostalno, već teku zajedno i u sprezi. Ovdje je važno napomenuti još nešto, odrastao čovek ne može na pravi način da pojmi dečji svet, jer je poznato da je desna hemisfera kod dece mnogo aktivnija, te je taj čarobni svet često neobičan i nepristupačan odraslom čoveku.

ŠTA JE TO ONDA TAKO TEŠKO KADA SVE OVO ZNAMO? Teško je odreći se svega što smo imali pre nego što smo postali roditelji i usredsrediti se na ovaj vrlo važan posao. Ostaviti po strani prijatelje, slobodno vreme, karijeru, druženja i putovanja, dok ne sagradimo temelj zdravog razvoja za svoje dete, a to je tema o kojoj se malo priča. Često se govori o tome kako nemamo vremena za decu u ranom razvoju, jer jurimo za novcem i brinemo o egzistenciji, ali intimno znamo da ipak nije u pitanju samo to. Svaki roditelj je barem jednom pozeleo da ponekad u toku dana pobjegne iz kuće u periodu koji je preranjiv za decu, a prenaporan za odrasle. Disciplina i upornost, odricanje od onoga što je nama roditeljima predstavljalo zadovoljstvo, omogućava nam da izgradimo jedan nov zdravi život, na dobrim i stabilnim temeljima.

ZAŠTO OVO KAŽEM? Ukoliko adekvatno reagujemo na detetove potrebe i odgovorimo na njih, pričajući mu o onome što ga zanima, mi ćemo kroz tu priču i sami ponovo istraživati svet oko sebe, svet koji naše dete upravo spoznaje, unapredićemo kognitivni razvoj deteta, ali ćemo i sami razviti drugi pogled na život. Ukoliko je majka smirena, srećna i posvećena svom detetu, dete će joj celonoćnim spavanjem uzvratiti svu pažnju koja mu je poklonjena, osim ukoliko naravno nema smetnje u razvoju i nije prevremeno rođeno. To se zove podsticajna sredina. Toplina roditeljskog doma je najlepši i najdragoceniji mir koji možete priuštiti jednoj dečjoj duši. Da li će neko dete biti samopouzđano i imati dobru koncentraciju zavisi od toga koliko smo mu se posvetili u ranom razvoju do treće godine. Zato je važno da imamo vremena za svoju decu, jer sve što uložimo u njih u prve tri godine, a to je naše dragoceno vreme i veliko odricanje, vratiće nam se kroz uspehe naše dece u daljem razvoju.

Rani razvoj je od neprocenjive važnosti za dete - posmatranje, boravak u prirodi, provođenje vremena među svojim vršnjacima i ljudima uopšte, ali ne ispred televizora ili mobilnog telefona. Već se mnogo priča o tome da su televizor i mobilni telefoni prestimulativni za malo dete. Oni jesu



neodvojivi deo tehnološkog aspekta savremenog života, ali hajde da ih koristimo samo u izuzetnim slučajevima kada je to nužno, a ne svakodnevno. Iako su sada mirna i zaokupljena gledanjem u mobilni telefon, prestimulisana deca su ozbiljan budući problem za roditelje. Ona će u perspektivi imati problem sa pažnjom, hiperaktivnošću, lošim spavanjem i antisocijalnim ponašanjem. Bez spavanja nema adekvatnog fizičkog razvoja deteta, ali ni pravilnog razvoja njegovog uma. Dobro postavljeni temelji pomoći će razvoju mozga i zdrave percepcije, ali i zdravom socijalnom i emocionalnom razvoju.

Za kraj bih da ponudim još par malih saveta vama novim roditeljima u jednom novom univerzumu zvanom *dobrodošlica u svet roditeljstva*. Evo nekoliko uputstava: adekvatno reagovanje na dečje potrebe, bezrezervna ljubav koju pružamo svojoj deci, postavljanje jasnih granica šta se sme, a šta ne sme, ali i doslednost u onome što deci kažete, najvažniji su činioci vaspitanja koji daju dobre rezultate.

Bez batina, pretnji i odbacivanja, po mogućstvu i bez mobilnih telefona, imaćete pune ruke uspeha u onome u šta ste najviše ulagali u prve tri godine života svog deteta. Volite svoju decu svim srcem i pokazujte im to svakoga dana.

Uživajte sa njima i na taj način stvarajte i gajite ono najvažnije – jedno zdravo biće puno ljubavi, jer to je jedini put ka sreći, a biti srećan je suština naših života.



Danijela Marković, psiholog
Centar za razvoj zdravih emocija
Psihoteka



COOL CLUB
bodi dug rukav



MAXI COSI
auto-sedište Titan Pro



KIDZZ
tetra pelene od
muslina



TWISTSHAKE
flašica za bebe 180ml



FREE ON
tanjir od bambusa
koala



MAXI COSI
prenosivi krevetac
SWIFT BEYOND



COOL CLUB
bodi dug rukav



URBAN
hranilica
zelena



BUBABA
foteljica šumska bajka



MAM
FEEL GOOD
staklena flašica



OK BABY
noša HIPPO žuta



FREE ON
kišobran za kolica



FRIDA BABY
trouglasta četkica za zube



TINY LOVE
gimnastika Luxe Boho Chic



TWISTSHAKE
kadica za kupanje
Pastel Grey



BABY ART
drvena kutija za otisak



MAM
varalica perfect



JOO LZ
kišobran kolica Aer

KOJA SVE PRAVA IMAJU BUDUĆE MAME I PORODILJE

Kada bi se poredio položaj roditelja danas sa onim od pre deceniju i više, situacija je danas mnogo bolja nego pre deset godina, kada je bilo uobičajeno da žene sa 30 i nešto godina potpisuju „blanko otkaze” u gotovo 90 odsto slučajeva.

A ŠTA KAŽU ZAKONI?

Zakonom o ostvarivanju prava na zdravstvenu zaštitu dece, trudnica i porodilja, između ostalog je omogućeno i pravo na naknadu troškova prevoza, i to za decu, trudnice i porodilje, bez obzira na osnov po kome su zdravstveno osigurani.

Nezaposlene trudnice i porodilje mogu ostvariti pravo na zdravstveno osiguranje preko zaposlenog supruga. Međutim, ako nisu udate, ne ostvaruju nikakve prihode i socijalno su ugrožene, takođe mogu dobiti zdravstvenu knjižicu – ali po posebnoj proceduri.

Ukoliko ste nezaposleni, bitno je da znate da, bez obzira na vaš radni status u trenutku porođaja, možete ostvariti pravo na naknadu po osnovu rođenja deteta, ukoliko ste u prethodnih 18 meseci imali primanja koja imaju karakter zarade. Zakon o finansijskoj podršci porodici sa decom uveo je 2018. godine novo pravo koje se odnosi na nezaposlene porodilje, ali i one koje nisu u stalnom radnom odnosu, već su angažovane na osnovu fleksibilnih oblika rada.

Pravo na roditeljski dodatak i paušal za nabavku opreme za dete rođeno nakon 1. jula 2023. godine omogućilo je finansijsku pomoć roditeljima, u najvećem broju slučajeva majkama, koja se dodeljuje za rođenje deteta. Ovo pravo majke imaju za rođenje prvog, drugog, trećeg i četvrtog deteta. Data vrsta pomoći namenjena je svim mamama, bez obzira na to da li su zaposlene ili ne. U odnosu na prethodni period, ovaj dodatak je u nekoj meri uvećan.

Najveći broj opština u Srbiji daje jednokratnu pomoć svojim porodiljama, pa se raspitajte šta sve možete dobiti od svog grada. Neke opštine poklanjaju i opremu za bebe poput kolica i auto-sedišta, pa nije naodmet da se informišete.

- **Roditeljski dodatak za prvo dete** iznosi 366.122,62 dinara i isplaćuje se jednokratno.
- **Roditeljski dodatak za drugo dete** iznosi 324.772,08 dinara i isplaćuje se u 24 jednake mesečne rate po 13.532,17 dinara.
- **Roditeljski dodatak za treće dete** iznosi 1.948.632,48 dinara i isplaćuje se u 120 jednakih mesečnih rata po 16.238,61 dinara.
- **Roditeljski dodatak za četvrto dete** iznosi 2.922.948,72 dinara i isplaćuje se u 120 jednakih mesečnih rata po 24.357,91 dinara.
- **Paušal za nabavku opreme** za dete u visini od 6.766,09 dinara isplaćuje se zajedno sa jednokratnim iznosom roditeljskog dodatka za prvo dete, odnosno prvom ratom roditeljskog dodatka za drugo, treće i četvrto dete.

KOJA PRAVA OSTVARUJU RODITELJI NAKON ŠTO DOBIJU DETE?

Dojilje koje rade ostvaruju pravo na zaštitu od poslova koji mogu biti štetni po njihovo zdravlje ili poslova na kojima je prisutna velika izloženost vibracijama, visokim temperaturama ili štetnom zračenju. Ukoliko u firmi ne postoje poslovi na kojima bi poslodavac mogao da angažuje dojilju, upućuje je na plaćeno odsustvo.

Isto tako, dojilje i trudnice ne mogu raditi noću niti prekovremeno, ukoliko bi to moglo izazvati štetne posledice po njihovo zdravlje ili zdravlje bebe.

Ukoliko je potrebno da jedan od roditelja koji ima dete do tri godine radi noću ili prekovremeno, on može raditi samo ukoliko za to da pismenu saglasnost.

Radnice u Srbiji imaju pravo na odsustvo zbog trudnoće i porođaja, ali i radi nege deteta. To odsustvo je za prva dva deteta 365 dana, a za treće i svako naredno dete ono iznosi dve godine. Tokom ovog odsustva majke imaju pravo na naknadu u visini od 100 posto prosečne zarade ostvarene u poslednjih godinu i po dana do početka odsustva.

Roditelji imaju pravo na naknadu tokom neophodnog odsustva u visini od 65 odsto od prosečne zarade u poslednjih godinu dana, ukoliko im je odsustvo neophodno radi lečenja i nege deteta.

Radnici su zakonom zaštićeni od preraspodele radnog vremena. Isto tako, radnicama koje se vrate pre isteka godinu dana od rođenja deteta, poslodavac je dužan da obezbedi jednu ili više pauza u trajanju od sat i po ili da im za toliko skрати radno vreme.

Poslodavac zaposlenom ne može otkazati ugovor za vreme trudnoće, porođiljskog odsustva, odsustva radi nege ili posebne nege deteta.

Novi Zakon o rodnoj ravnopravnosti koji je stupio na snagu prvog juna 2021. godine između ostalog predviđa obavezu poslodavca da zaposlenu po povratku sa odsustva sa rada



zbog trudnoće, porođiljskog, odsustva sa rada zbog nege deteta ili usvojenja, mora vratiti na isto ili ekvivalentno radno mesto. Zakon navodi da je zabranjen i premeštaj zaposlenih koji su zbog dece odsustvovali sa rada ili upućivanje na rad kod drugog poslodavca, ukoliko je to za zaposlenog nepovoljnije.

A ŠTA JE SA TATAMA?

Kada se beba rodi, mame imaju pravo da iskoriste porođiljsko odsustvo u trajanju od tri meseca, a nakon toga odsustvo radi nege deteta može preuzeti i tata u trajanju do godinu dana. Majka tada može da se vrati na posao, a brigu o bebi preuzima otac.

Iako je omogućeno da se sa bebinim prvim grčevima, zubićima i neprospavanim noćima „bore” i tate, tu zakonsku mogućnost u Srbiji je prošle godine iskoristilo samo 373 oca. To je za nijansu više nego godinu dana ranije kada je 318 tata odlučilo da ostane kod kuće i brine o bebi. Kada je u pitanju starosna struktura, najviše očeva koji su tokom 2022. godine koristili ova prava bilo je u dobu od 36 do 40 godina i od 31 do 35 godina.

Bolovanje radi nege deteta najviše su koristili očevi u

Beogradu – 127
Novom Sadu – 34
Nišu – 18
Novom Pazaru – 12
Kragujevcu – 9

NESTAŠNA DECA - INTELIGENTNI LJUDI

Nestašluk je normalna pojava u dečjem razvoju, ali postavlja se pitanje – kada nestašluk prelazi granice i ponašanje postaje problematično. Ukoliko dete dnevno provede nekoliko sati ispred televizora i igrajući video-igrice, a da pritom nema druge aktivnosti – trčanje, skakanje, provlačenje, boravak u prirodi, onda ono gotovo sigurno ulazi u rizik pojave nekog od razvojnih poremećaja.

Poslednjih godina je u Srbiji sve više dece s poremećajima u učenju, te se roditeljima savetuje da svojim mališanima ne zabranjuju da skaču po krevetima, barama, da se prevrću, jer je dokazano da upravo te instinktno igre utiču na razvoj mozga deteta i njegove inteligencije.

Najnoviji podaci međunarodne organizacije Mensa govore da dete koje upražnjava malo fizičke aktivnosti ima smanjene duboke strukture mozga koje učestvuju u kognitivnim (saznajnim) procesima. Stoga se roditeljima savetuje da deca

što više skaču, trče, borave u parku, prirodi, posebno u predškolskom uzrastu do pete godine. U Srbiji je sve više mališana sa poremećajima u učenju (disleksija, disgrafija), poremećajima u govoru, 90 odsto dece ima nepravilno držanje tela, a ne uzima se u obzir da će sve to kasnije uticati na njihove kognitivne sposobnosti. Dokazano je da se 50 odsto sinapsi (funkcionalna veza između jedne nervne ćelije i druge ćelije) razvija do pete godine, upravo kroz aktivnosti i igre, koje odrasli često ne odobravaju.





Na primer, dete od dve godine često skače po krevetima, a roditelji to ne dozvoljavaju zbog straha da se ono ne povredi. Ili, recimo, deca hodaju po niskim ogradama, bankinama, skaču po blatu, vrte se oko sebe, penju se gde god stignu... Braneći im da to rade, pravimo novu grešku, jer im s druge strane dozvoljavamo da umesto toga nekoliko sati provedu uz kompjuter.

Iz svega gore navedenog proističe zaključak da deci treba dopustiti da budu „nestašna“, jer se u nestašluku krije radoznalost, istraživanje i nova znanja. Decu treba pustiti da budu deca.

Znamo da roditeljima ponekad nije lako da se nose sa dečjim nestašlucima, zato je potrebno da se naoružaju strpljenjem i što više razgovaraju sa svojom decom, jer igrice i TV su samo instant rešenja koja na duge staze nisu dobra po decu, a naša je odgovornost da razmišljamo i o njihovoj dugoročnoj dobrobiti. Deca treba da provode što je više moguće vremena napolju i u prirodi, jer su to mesta na kojima se nalazi znanje i gde se najlakše i najzdravije uči.

Nestašnu decu ne treba krotiti, treba ih samo usmeriti.

Česti su primeri roditelja sa dvoje ili više dece, od kojih je jedno nestašno, pa roditeljima nije jasno kako se to zbilom. Jednostavno je – svako dete je osoba za sebe.

Svakom detetu treba drugačiji pristup. Bilo kako bilo, nestašno dete nipošto ne treba upoređivati sa poslušnom decom, jer takav pristup u njemu budi osećaj da je bezvredno odnosno da nije dovoljno dobro, a sva deca su dovoljno dobra, i svako dete radi najbolje što ume i zna, a mi smo tu da ih naučimo još boljem.



Radmila Čkuljević
Master vaspitač

PREGLEDI KOJE BUDUĆE MAME TREBA DA URADE PRE TRUDNOĆE

Redovni godišnji ginekološki pregledi su izuzetno značajni i za period planiranja trudnoće i začeća

Pripreme za trudnoću i eventualno začeće podrazumevaju određenu grupu obaveznih pregleda i analiza kod oba partnera. Ukoliko žena koja planira trudnoću ide na redovne preglede, nema hronične tegobe, a primarna dijagnostika pokaže da su rezultati dobri, u periodu od godinu dana bi trebalo da do trudnoće dođe.

BRISEVI, PAPA TEST, ULTRAZVUK

PAPA TEST je skrining metoda kojom se štapićem i četkicom sa površine grlića materice i iz cervikalnog kanala skidaju ćelije da bi se posmatrale pod mikroskopom. To je ispitivanje koje se rutinski radi pri ginekološkom pregledu. Reč je o preventivnoj analizi ćelija s grlića materice, koja može ukazati na malignitet. Nalaz koji odgovara oznaci „PA II grupa“ je uredan i znači da ste zdravi, dok nalazi sa oznakama IIIa, IIIb, IV... zahtevaju obavezan kolposkopski pregled s ciljanom biopsijom. To uključuje uzimanje isečka tkiva za patohistološku analizu. PAPA test se uvek radi u kombinaciji sa kolposkopijom.

KOLPOSKOPIJA podrazumeva pregled grlića materice, vagine i spoljašnjih genitalija pod uveličanjem od 10-60 puta. Na ovaj način mnogo preciznije sagledavamo promene na genitalnim organima žene i donosimo odluku o daljem postupku koji može zahtevati samo praćenje datih promena ili pak proveru tkiva biopsijom.

Kolposkopija traje oko 5-10 minuta i ne radi se pod anestezijom. Ukoliko postoje kolposkopski sumnjive slike, uzima se komadić tkiva za analizu (biopsija) i tada se može dati kratkotrajna lokalna anestezija u sam vrat maternice.

Kolposkopski pregled uz uzimanje **Papa brisa** potrebno je raditi jednom godišnje, pod uslovom da je prethodna kontrola bila u granicama normale.

Prvi ovakav pregled treba uraditi najkasnije 3 godine posle prvog seksualnog odnosa, ali ne kasnije od 21. god. života.

Sve što se inače radi na redovnim godišnjim ginekološkim pregledima čini polaznu osnovu i za ove preglede koji prethode željenoj trudnoći, a to su u prvom redu **cervikalni i vaginalni brisevi, PAPA (Papanikolau) test i kolposkopija** (pregled grlića materice kolposkopom). Takođe je obavezno uraditi briseve na hlamidiju, mikoplazmu i ureaplazmu.

Što se tiče ostatka pregleda, najpre obavezno dolazi na red **ultrazvučni pregled** (vaginalnom sondom) kako bi se utvrdilo **objektivno stanje materice, pravilnost uterusa, kakvi su jajnici** (da nema nekih promena ili cista) i da li na jajovodima postoji zapušenje.

Redovan ginekološki pregled podrazumeva i analizu briseva koja može ukazati na mnoge polne bolesti. Laboratorijskim analizama se mogu otkriti mnoge bolesti, a hlamidija,

mikoplazma i ureaplazma su bakterije koje najčešće izazivaju upalu grlića materice. Česte su i bakterijske vaginoze, infekcije koje karakteriše smanjenje broja bakterija koje štite od infekcija i izrazito povećanje broja bakterija koje se inače normalno nalaze u vagini (stafilokoka, streptokoka, ešerihija, proteus, enterokoka, gardnerela, mikoplazma itd). U ovom slučaju uzima se bakteriološki cervikalni i bakteriološki vaginalni bris. Brisevi se zasejavaju na podloge, a terapija se određuje prema nalazu brisa.

U grupu bakterija koje izazivaju upalu grlića materice i mogu biti uzrok steriliteta i pobačaja spadaju hlamidija, mikoplazma i gonokoka.

Muški deo para koji se sprema za začecje treba da uradi spermogram i spermokulturu i na osnovu toga se jasno vidi da li je sve u redu. Ako nije, muškarci se upućuju urologu. Takođe, brisevi se podrazumevaju – ako se kod žene uoči neki problem u brisevima, oba partnera bi trebalo da dobiju terapiju.

SEKUNDARNA DIJAGNOSTIKA

PROHODNOST I ZAČEPLJENJE JAJOVODA

Ako je jajovod ekstremno izmenjen tj. ako se u njemu skuplja tečnost, to se **može videti na ultrazvučnom pregledu.**

U slučaju da je jajovod zapušten ali u njemu nema tečnosti, ova okolnost može napraviti problem koji sprečava začecje. U tom slučaju primenjujemo drugu metodu koja se zove **histerosalpingografija**. Ova procedura se odvija tako što se pacijentkinji koja spava kroz grlić materice ubrizgava kontrastni rastvor i urade se tri rendgenska snimka kojima se proverava prohodnost jajovoda. Ovaj pregled se ipak savetuje samo ukoliko u roku od godinu dana pokušavanja ne dođe do trudnoće.

Postoje i određene analize koje se mogu raditi ako je pre trudnoće bilo više pobačaja ili postoji rizik od trombofilije. Pored toga, postoje i analize vezane za štitnu žlezdu i određena antitela, međutim, one takođe ne spadaju u primarnu već u sekundarnu dijagnostiku.

Ako želimo da pratimo ovulaciju, metoda za to zove se **folikulometrija**. Pacijentkinja dolazi na ultrazvučne preglede otprilike od 6. dana ciklusa



ako su ciklusi redovni (na 28 dana), i ovulacija bi mogla da usledi uslovno rečeno 13. dana. To ne mora ništa da znači, jeste pravilo, ali kao što znamo, kod žena sve zavisi od hormona. Na taj način se ultrazvukom utvrđuje rast i razvoj folikula. **Folikulometrija** predstavlja precizno merenje jer prati i meri folikul, omogućava da se odredi kada on puca i da se na osnovu toga sugeriše trenutak za odnos ili inseminaciju.

Ovulacija se može pratiti i u kućnim uslovima.

Postoje preparati u apotekama u vidu tračica, i oni su pouzdani na tom nivou da mogu ukazati na mogućnost ovulacije u naredna dva dana. Prednost ove metode je svakako u tome što je manje zahtevna. Ovulacija može izostati ili se menjati usled hormonskog disbalansa i ne nastaje obavezno svakog meseca, a sa godinama njena frekventnost svakako opada.

Za dobro reproduktivno zdravlje obavezno je i da se žene **što više edukuju** i ne propuštaju godišnje preglede (barem jednom godišnje za one koje nemaju probleme). Pacijentkinje koje imaju neku simptomatologiju i tegobe treba da obavljaju preglede u odnosu na ono što leče.

Taj **godišnji pregled je veoma bitan** jer je pretpostavka da neka promena, ako se i desi, ne može progredirati toliko da ne može da se reši. To je pogotovo važno zbog skrininga karcinoma grlića materice, ali i zbog tumora jajnika. Kod nas je skrining tumora jajnika veliki problem, budući da je to podmukla bolest koja, nažalost, **daje simptome tek kada je u odmakloj fazi koja nije dobra**. Ako se na ultrazvučnom pregledu ustanovi da su jajnici značajno izmenjeni, radi se određivanje vrednosti tumorskih markera.



Doc dr Radomir Aničić
specijalista ginekologije i akušerstva

DIJAREJA KOD BEBA

KADA POSUMNJATI DA BEBA IMA DIJAREJU?

Kod starije dece na dijareju može ukazivati naglo povećanje broja stolica kao i pojava retke stolice. Jedna do dve retke stolice više od uobičajenog mogu biti normalne, naročito kod promena u ishrani. Tri ili više vodenastih stolica preko uobičajenog broja već ukazuju na dijareju.

Kod novorođenčadi i odojčadi koja su na prirodnoj ishrani ili na dohrani adaptiranom mlečnom formulom ponekad je teško prepoznati dijareju. Normalna stolica je kod njih često tečnija i reda. Stolice su žute, ponekad zelene, što je normalno za ovaj uzrast dece. Najmlada populacija u prva dva meseca života normalno ima više od 6 stolica na dan, tj. deca ovog uzrasta mogu imati stolicu nakon svakog hranjenja. Međutim, ako se broj stolica naglo poveća (za tri stolice i više) i one postanu mnogo tečnije, može se posumnjati na dijareju. U slučaju da je stolica tečna i sadrži sluz, krv ili je lošeg mirisa, to takođe ukazuje na dijareju. Dijareja kod odojčeta često je praćena i drugim simptomima: slab unos hrane, malaksalost i temperatura.

KOJI SU NAJČEŠĆI UZROCI DIJAREJE KOD DECE?

Na ovim prostorima najčešći infektivni uzročnik akutne dijareje kod dece su virusi (rotavirus, norovirus, adenovirus...), rede su uzročnici bakterije (*Salmonella*, *Shigella*, *Campylobacter*...), a u pojedinim retkim slučajevima, to mogu biti i paraziti. Davanje antibiotika deci može izazvati blagu dijareju i dovesti do disbioze. Dijareja se može javiti i u sklopu reakcija preosetljivosti na hranu i lekove. Uzroci dijareja koje se ponavljaju (rekurentnih) mogu biti različiti. Najčešće je to alergija na kravlje mleko (počinje u prva 2 meseca života) koja se manifestuje vodenim, sluzavim i ponekad krvavim stolicama. Pored toga, netolerancija na laktozu može biti uzrok upornih dugotrajnih dijareja. Gljivične infekcije (naročito kandidom) takođe mogu izazvati dugotrajne dijareje.

DA LI JE DIJAREJA ZARAZNA?

Sve infektivne dijareje su zarazne. Infekcija se brže prenosi kod dece, u nehigijenskim uslovima, kao i u vrtićima. Virusne infekcije se lakše prenose te su zbog toga češće među dečjom populacijom. Infekcije gastrointestinalnog trakta praćene dijarejama ponekad se javljaju u vidu epidemija. Češće se javljaju u letnjem periodu.

DA LI JE DIJAREJA OPASNA I KOJE SU KOMPLIKACIJE?

Najčešća i najopasnija komplikacija dijareje je dehidracija, odnosno pojava gubljenja prevelike količine tečnosti i elektrolitnog disbalansa u telu. Do

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

KAKO RODITELJI ZA POČETAK MOGU POMOĆI DETETU KOJE IMA DIJAREJU?

Većina dece sa dijarejom može da jede do tada uvedenu hranu. Za decu kojoj nisu uvedene nemlečne namirnice, majčino mleko i posebna vrsta adaptirane mlečne formule su dobar izbor kod dijareje. Ako je detetu uvedena nemlečna ishrana, davati namirnice koje se lako vare (pirinač, krompir). Tokom dijareje u ishranu deteta nikako ne treba uvoditi nove namirnice. Kao dodatak obrocima, potrebno je veoma često nuditi tečnosti sa elektrolitima, namenjene deci. Savetuje se da se bebama daje 60-120 ml elektrolitnog rastvora nakon svake velike vodenaste stolice. Temperaturu preko 38,5 °C potrebno je skidati preparatima paracetamola u prilagodenoj dozi na 4 do 6 sati. Roditelji bi odmah po uočavanju simptoma dijareje mogli da daju detetu probiotski preparat. U uzrastu novorođenčeta i mladog odojčeta savetuju se probiotski sojevi *Lactobacillus rhamnosus GG* koji se nalaze u preparatu BebiCol®, dok se starijim uzrasnim grupama može dati i probiotski soj *Saccharomyces boulardii* koji se nalazi u preparatu Bulardi® Junior. Kvalitet probiotskog preparata namenjenog za upotrebu kod dece od velikog je značaja. Farmaceutska kompanija Abela Pharm i Probiotic Excellence Centar, kao naučno-istraživačka baza u polju probiotika, garantuju kvalitet i efikasnost probiotskih preparata proizvedenih u Probiotic Excellence Centru. Druge preparate protiv dijareje ne bi trebalo uvoditi bez saveta pedijatra.

KADA VODITI DETE PEDIJATRU?

Pedijatar bi trebalo da pregleda dete ukoliko se sumnja na dehidraciju (kada dete ne mokri duže od 8 sati, mokraća je oskudna i tamna, dete ima veoma suva usta i plače bez suza, pospano je i izmenjenog stanja svesti). Takođe, kod pojave tragova krvi u stolici, kao i kod dijareje koja traje duže od nedelju dana, potrebna su dodatna ispitivanja od strane pedijatra.



Dr Dejan Panić - pedijatar

BébiCol®

OD PRVOG DANA

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



AbelaPharm

MAMA, VREME JE ZA OBROK!



Priprema obroka za bebu uvek je lakša dok dojite. Bilo da je dohranjujete ili imate dovoljno mleka, sve je jednostavnije dok ste u toj fazi. Po sazrevanju bebe za kašaste obroke i čvrste namirnice, nastupa potpuni preokret u vašem životu. Taj naizgled jednostavan zadatak, ponekad može biti veliki zalogaj. Međutim, iako vam na trenutke može delovati naporno, kada se uhodate i beba počne sama da jede, sve će se prirodno pojednostaviti.



Bebini obroci mogu predstavljati stresan deo dana, ali sa druge strane mogu biti i vreme za zabavu i prilika da sa svojom bebom nešto naučite. Jedno od pitanja je, koliko dugo beba treba da jede svoj obrok? Važno je dati joj dovoljno vremena da eksperimentiše sa hranom, da ručicama oseti teksturu i oblik i proba raznovrsne namirnice, što joj omogućava da se osamostali u ishrani.

Nemojte požurivati bebe tokom obroka, niti ih prisiljavati da sede za stolom duže nego što im je potrebno. Ako postanete nestrpljivi čekajući da završe sa jelom, možete pokušati da jedete zajedno, kako biste bili zaokupljeni sopstvenim obrokom, a beba će slediti vaš primer. Za bebu uzrasta od 6 do 9 meseci, dovoljno je da 10 do 15 minuta sedi na jednom mestu i fokusira se na hranu. Sve preko toga pretvara se u igru i pravljenje haosa, a početak igre znači da je vaša beba već pojela dovoljno.



Ukoliko bebu hranite kašičicom, primetićete da kada se zasiti više neće otvarati usta. Možda će okretati glavu kako bi izbegla kašičicu ili gurnuti tanjir od sebe. Ako je primoravate da jede, počće da pljuje ili da se baca hranu na pod, stoga je nikada nemojte hraniti na silu.

Izuzetno je važno poštovati bebinu odluku da više ne jede, koji god obrok da je u pitanju. Svi prolazimo kroz periode kada nam je apetit smanjen, a to posebno važi za bebe, naročito u letnjem periodu. Nemate razloga za brigu ako vaša beba jede nešto manje nedelju dana ili duže, sve dok je srećna, ponaša se i izgleda normalno, imajte poverenja u svoje malo ljudsko biće da zna kada je gladno, a kada sito.

RASPORED OBROKA U TOKU DANA

Dnevna rutina u ishrani je veoma važna, kako za vaše dete, tako i za vašu organizaciju dana. Vaše dete svakoga dana može imati oko 3 obroka i 2 do 3 užine. Upravo ta rutina mu pomaže da zna šta da očekuje i kada je vreme za obroke odnosno užinu. Evo nekoliko korisnih saveta:

HIGIJENA I ČIŠĆENJE

Pre obroka detetu operite ruke. Ako brinete zbog nereda, na pod ispod dečje stolice ili hranilice možete staviti novine ili plastičnu prostirku. Mislite da dete ne može da jede samostalno, makar i supu kašikom?

Naravno da može. Samo se naoružajte strpljenjem i spremite se da počistite nakon jela, a ovo iskustvo će svakako biti dragoceno za samostalnost vašeg deteta. Što pre mu uvedete ove navike, lakše će biti i njemu i vama.

Možda sve ovo deluje kao nauka, ali u trenucima kada birate između opcije da svoje dete hranite do punoletstva ili da ga ostavite gladno, nemojte se opredeliti za lakši put.

Bolje je prevazići sve izazove na vreme, nego dozvoliti da u budućnosti vaše dete bude zavisno od vas. Malo čišćenja i malo više strpljenja nije naodmet, zar ne?

frida mom

DEXYCO
BABY PARK

DEXYCO

JEDNOKRATNI DONJI VEŠ POSLE POROĐAJA

Dizajniran sa ciljem da zadrži uloške (i sve ostale slojeve za oporavak) na mestu. Izrađen od mikrovlakana bez mreža. Savršeno rešenje za udobnost i praktičnost tokom vašeg postporodajnog oporavka.



MAHUNARKE U DEČJOJ ISHRANI

Raznovrsnost voća i povrća, posebno u jesenjim danima, daje nam mogućnost da budemo kreativni u pripremi obroka za svoje mališane. Svi mi najčešće koristimo one namirnice koje su nam najbliže i najdostupnije, ali ipak moramo voditi računa o tome da u dečju ishranu na vreme uvedemo i mahunarke koje često zanemarimo. Pored ogromne količine biljnih proteina, mahunarke su veoma hranljive i sadrže veliku količinu folne kiseline, gvožđa i biljnih vlakana.

U mahunarke spadaju: leblebije, grašak, pasulj, boranija, sočivo, bob. Svakako najpoznatija mahunarka je pasulj. Ako mislite da bi to bio pretežak obrok za stomaciće vaših mališana, nije baš tako. Zdrave kuglice koje svojim oblikom inspirišu našu decu na igru za stolom imaju višestruke benefite.



Jedna od čarobnih mahunarki je svakako i soja koja poseduje osam esencijalnih amino-kiselina koje ljudsko telo nije u stanju da proizvede samo i može ih uneti isključivo putem hrane. Obično se kod mahunarki konzumira zrelo seme, osim u slučaju boranije i jedne vrste graška koji se jede sa opnom. Verovatno mnogi od vas nisu znali da je između ostalog i kikiriki mahunarka.

Preporuka za pripremu mahunarki je da se potope u vodu na nekoliko sati, a pasulj čak preko noći. To je stara procedura naših baka, a ispostavilo se da je to i najbolji metod za pripremu i lakše varenje. Uvođenje mahunarki u ishranu beba preporučuje se pošto one navrše

10-12 meseci i to lagano i postepeno, pri čemu je možda najbolje krenuti sa graškom pa tek kasnije uvesti pasulj i ostale mahunarke.

GRAŠAK

S obzirom na to da spada u mahunarke, grašak je povrće sa visokom hranljivom vrednošću. Ovo povrće sadrži 81 kcal/339 kJ na 100 grama. Bogat je izvor ugljenih hidrata (14,46%) i vlakana oblika galaktana, glukuronske kiseline, fruktoze i drugih jedinjenja. Ima visok sadržaj proteina (5,42%) zahvaljujući čvorićima u korenu u kojima se nalaze bakterije azotofiksatori (*Bacterium radicola*) koje vežu azot iz vazduha i pretvaraju ga u vredne amino-kiseline, a tako i u proteine. Uz proteine i ugljene hidrate, treba pomenuti i masti i lecitin, koji su prilično važni za nervni sistem. Tokom klijanja u grašku se stvaraju vitamini C i E. Plod graška je odličan izvor vitamina C (50% preporučenog dnevnog unosa), ali ga u osušenim plodovima ima samo u tragovima. Vitamin E je sadržan u maloj količini, ali je postojan tokom kuvanja. Vitamina A ima u tragovima. Grašak je i odličan izvor tiamina (vitamin B1) u suvim plodovima, kao i dobar izvor riboflavina (vitamin B2), i niacina koji ima ulogu u metabolizmu ugljenih hidrata, proteina i masti.

BORANIJA

Ovo povrće vodi poreklo iz Meksika i pripada porodici pasulja - *Phaseolus vulgaris*. Karakterističnog je izduženog oblika, a na područje Evrope stigla je pre 5 vekova. Od tada je vrlo prisutna namirnica, prepoznatljiva po svom sjajnom nutritivnom sastavu i brojnim benefitima. Zahvaljujući jednostavnom uzgajanju,



pogodna je za pripremu najraznovrsnijih jela, bilo kao glavni obrok, ili dodatak drugim jelima. Konzumira se nakon termičke obrade – kuvana, blanširana ili pečena, a odlično se kombinuje i sa drugim namirnicama. Može se jesti topla kao varivo ili hladna i začinjena kao salata. Širok spektar vitamina, minerala, vlakana i drugih korisnih sastojaka sadržanih u boraniji daje vam pregršt mogućnosti da svoje dete naviknete na čaroliju ukusa i boja.

PROSTO KO PASULJ

Jedno od najpopularnijih čorbastih jela koja su karakteristična za naše podneblje svakako je čorbasti pasulj. Ova mahunarka bogata je proteinima, hranljivim vlaknima i mineralima i čini odličan obrok bogat kalorijama. Ako ste mislili da je vaše dete malo za ovu namirnicu, pokušajte da sa manje začina od nje pripremite obrok koji ćete zajedno pojesti u slast! Fina puterasta tekstura, opna koja je jestiva i može se izgnječiti viljuškom – pravi su izbor za vašeg mališana. Pasulj se jede u svim godišnjim dobima i pre navršene prve godine možete ga ponuditi detetu kako bi osetilo ukus jednog novog povrća. U samom pasulju nema masti, holesterola niti natrijuma, a mnoge sorte pasulja odličan su izvor kalijuma.

SOČIVO

U vrtiću će vaše dete jesti ovu namirnicu koju zovu još i „mali pasulj“. Sočivo je jednogodišnja biljka iz porodice mahunarki. Vodi poreklo sa Bliskog istoka, sadrži dosta belančevina i nutritivno je vredna namirnica. Proteini iz sočiva sadrže esencijalne amino-kiseline i lizin, pa se slobodno može reći da je sočivo vredan izvor belančevina. Postoje razne vrste sočiva različitih boja, a u zavisnosti od vrste, kuva se od 10 do 40 minuta.

Kalorijski gledano, sočivo u suvom stanju obezbeđuje 353 kcal na 100 grama, a kada se skuva, ima energetska vrednost od 230 kcal na 100 grama. Bogato je vitaminima (B1 i B9) i mineralima, a sadrži i velike količine gvožđa, magnezijuma, fosfora, molibdena, mangana, cinka i kalijuma.

Pripremati se može i bez potapanja u vodu preko noći, ali se ovo ipak preporučuje. Kada ga ocedite, nalijte u lonac tri puta više vode od količine sočiva i kuvajte. Zelena vrsta sočiva koja je kod nas najzastupljenija, najčešće se kuva oko pola sata. Zeleno sočivo je alternativa mesu i zato je omiljeno u veganskoj kuhinji.

Još jedna vrlo zanimljiva činjenica je da 100 grama graška sadrži više proteina od kašike kikiriki putera, a pored toga sadrži i gvožđe, vitamin A, vitamin C i kalcijum. Postoje različite varijante njegove pripreme u zavisnosti od toga da li vaš mališan već konzumira hranu koja se žvaće ili ne, ali svakako može da se sprema na pari ili u pilećem bujonu. Leblebije su takode veoma interesantan izbor. One se mogu uvesti



u ishranu već od 6. meseca i od njih se može praviti falafel, male pljeskavice bogate vitaminima i hranjivim materijama. Sa malo šargarepe i pilećeg mesa možete lako pripremiti čorbu od boranije. Još jedan naš predlog je da pokušajte da bebu što pre naviknete na različite ukuse, teksture i strukture hrane, jer će vam na taj način biti mnogo lakše da kasnije, tokom odrastanja vašeg mališana, praktikujete raznovrsne i bogate obroke.



Mihaila Čubrović Marković
nutricionista

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

DRAGI, TRUDNA SAM!

Značaj psihofizičke pripreme za porođaj već od prvog trimestra

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



Period trudnoće se deli na 3 trimestra. Za svaki trimestar karakteristične su određene promene, a sam početak trudnoće, odnosno prvi trimestar tema je na koju smo stavili fokus.

Trudnoća podrazumeva 30 lunarnih meseci, odnosno 9 kalendarskih meseci. Ipak, ona se najčešće izražava u nedeljama, pa tako kažemo da okvirno traje 40 nedelja, odnosno 280 dana. Prvi trimestar traje od prve do 12. nedelje trudnoće i najčešći je period kada dolazi do potvrđivanja trudnoće. Različite su metode za utvrđivanje trudnoće, a ona koju žene najčešće primenjuju je kućni test. Nakon prvobitne radosti sledi laboratorijski test na Beta HCG, hormon koji ukazuje na postojanje normalne trudnoće, a ono što definitivno potvrđuje trudnoću jeste ultrazvučni pregled kod izabranog ginekologa.

Naredni ultrazvuk se planira za 4 do 6 nedelja, ali i ranije, ako ginekolog to zatraži. Ono što možete očekivati u ovom trimestru jeste izostanak menstruacije koji se dešava zbog dejstva hormona. U tom periodu možete osećati mučninu, uglavnom umor, a ponekad se javlja i povraćanje. Zbog rastuće materice, normalna pojava je učestalo mokrenje, grudi vam se povećavaju i postaju dodatno osetljive, a javljaju se i emocionalne promene. Preporuka je da u ovom trimestru izbegavate gužve zbog dodatnog stresa i napora, ali i virusa.

S druge strane, iako je ovo drugo stanje, za vaše mentalno zdravlje je preporučljivo da ukoliko se dobro osećate nastavite sa svojim svakodnevnim i uobičajenim aktivnostima poput odlaska na posao i rutinskih aktivnosti na koje ste navikli u toku dana. Takođe je važno da se pridržavate režima pravilne ishrane, uz dodatak vitamina, minerala i folne kiseline. Vitamin B9 odnosno folna kiselina veoma je važna u ovom periodu, kako zbog razvoja neuralne cevi koja gradi kičmenu moždinu i mozak bebe, tako i za vas. Ona ublažava simptome poput razdražljivosti, umora, depresije, slabog pamćenja, kao i gastrointestinalnih problema, gubitka apetita, dijareje, upale desni.

Najčešće pitanje koje trudnice muči je da li su vežbanje i fizička aktivnost u ovom periodu dozvoljeni ili treba preskočiti prvi trimestar. Ukoliko se osećate dobro i nemate tegobe, nastavite sa vežbanjem u skladu sa ličnim osećajem, jer vi sami najbolje poznajete svoje telo, ili pak prilagodite aktivnosti svom stanju uz pomoć stručnog lica.

U izračunavanju termina porođaja najčešće se koristi Negelova formula. Računa se tako što na prvi dan poslednje menstruacije dodajemo 7 dana i oduzmemo 3 meseca. Tako dakle dolazimo do očekivanog termina rođenja bebe, ali ova metoda je precizna samo ako su vaši ciklusi redovni, odnosno na 28 dana. Ukoliko su pomereni, izračunavanje termina porođaja pomoću



Negelovog pravila je nepouzđano i u ovom slučaju se termin izračunava putem ultrazvučnih merenja embriona ili fetusa. Može se desiti nepodudarnost između izračunatog termina porođaja i onog koji ginekolog odredi na osnovu rezultata odnosno veličine bebe koju ultrazvuk prikaže. Ukoliko se termin porođaja prema veličini bebe na osnovu rezultata ultrazvuka i merenja i termin određen prema izostanku menstruacije ne poklapaju, jedna do dve nedelje čine sasvim prihvatljivu razliku.

Iako prvi trimestar nosi brojna uzbuđenja, današnja podrška medicine je svakako ohrabrujuća i uz nju se možete opustiti i čekati razvoj svoje bebe u stomaku kako bi i ona osetila vaš mir i svakim danom napredovala. Lepota i radost vam svakako predstoje. Radujte se tome!



Dušica Kovačević
VSS medicinska sestra - babica



ZDRAVA I SREĆNA MAMA

Dušica Kovačević je svoje profesionalno usavršavanje započela u KBC Zvezdara, a nastavila edukacijom u oblasti psihofizičke pripreme trudnica za porodaj u GAK Narodni front.

Nakon usvajanja znanja iz oblasti pilatesa i joge za trudnice, osnovala je program psihofizičke pripreme za porodaj sa elementima pilatesa i joge „Fit i zdrava mama“. Kroz ovaj jedinstveni program pripremila je za porodaj više od 5.000 trudnica.

Autorka je projekta edukativnih radionica za trudnice pod istim nazivom, „Fit i zdrava mama“, koji od 2011. godine nudi profesionalne savete renomiranih stručnjaka u obliku besplatnih radionica koje se održavaju u Beogradu. Od 2017. godine projekat besplatnih radionica širi i na ostale gradove u Srbiji. Edukovala je za rad babice u Podgorici, Kraljevu, Pančevu, Staroj Pazovi i planira da svoj program i znanje širi i dalje.

Kontinuirano se usavršava na polju trudnoće, porođaja, nege majke i novorođenčeta. Završila je kurs porodične edukacije i u svojoj praksi koristi naučene tehnike i veštine rada sa roditeljima. Posebnu pažnju je posvetila dugogodišnjem radu u kućnim posetama porodiljama i novorođenim bebama.

Ponosna je supruga i mama dveju devojčica.



KAKO JE DOŠLO DO SARADNJE SA DEXYCO BABY PARKOM NA GU-GU PRIČAMA?

Veliko mi je zadovoljstvo što sam imala priliku da radim na ovako važnom projektu koji će biti od pomoći mnogim trudnicama, mamama i roditeljima uopšte. Saradnja je nastala tako što je moj rad prepoznat od strane tima Dexyco Baby parka u kome su i moje mame koje su prošle program pripreme za porodaj, a bile su i korisnice usluga patronaže nakon porođaja. Zapravo su one znale tačno koji su moji kvaliteti i na koji način prenosim svoje znanje i utičem na roditelje da budu najbolja verzija sebe na porođaju ali i u danima nakon porođaja i to je bilo dovoljno da saradnja uspešno započne što me je veoma obradovalo.

OTKRIJTE NAM VIŠE O SAMOM KONCEPTU, IDEJI I CILJEVIMA GU-GU PRIČA?

Od početka smo imali jasnu ideju, da znanje i iskustvo bude što jasnije preneseno i maksimalno prilagođeno današnjim trudnicama i mamama. Da saveti sadrže sve ono što je od važnosti za jedan zdrav početak koji treba da predstavlja podršku u svakom smislu. Cilj je da svaka buduća i nova mama kroz informisanje osvesti ono što je bitno, da ume da na osnovu toga razlikuje simptome i signale koje dobija od svog tela kao i od bebe i da na pravi način reaguje u svakodnevnim izazovima tokom trudnoće i porođaja, kao i u prvim danima sa bebom.



KAKVI SU VAŠI UTISCI SA SNIMANJA?

Snimanje je bilo unapred dobro isplanirano, za šta veliku zahvalnost na prvom mestu dugujem svom timu, kao i timu Dexyco Baby i produkciji koja stoji iza ovoga. Naravno, bilo je i veoma izazovno jer je ispred mene i svih nas bio ozbiljan zadatak da ispunimo očekivanja, ali bilo je i zabavno. Najlepši momenti su bili snimanje sa mamom i bebom, dečakom koji je bio „na visini zadatka“. Šalili smo se da je rođen za snimanja jer je sa njim bilo uživanje raditi i sve je teklo tako lako. Takode bih se zahvalila i trudnici koja je bila fenomenalna. To su naravno moje mame i bebe, a ljubav koju razmenjujemo u radu osetila se i videla i u krajnjem rezultatu – videima koje smo snimili.



ŠTA NAM MOŽETE REĆI O TRUDNOĆI I POROĐAJU NEKAD I SAD?

Nije slučajno što trudnoću nazivamo drugim stanjem, jer se u tom periodu zaista dešava niz hormonalnih i fizičkih promena i to je oduvek tako. Ono što čini izazov za svaku današnju trudnicu je pregršt informacija koje ona dobija od svoje okoline ali i putem interneta, jer su informacije veoma lako dostupne, ali se postavlja pitanje da li je svaka od njih namenjena njoj i to je možda i najveći izazov trudnoće u današnje vreme za razliku od ranijih generacija. Vid edukacije koji ja sprovodim već 15 godina baziran je na poverenju i individualnom pristupu, gde kao grupa gajimo prisnost i gde trudnice dobijaju proverene i tačne informacije koje mogu odagnati nemir i strah i zaštititi ih od onih drugih koje isti ulivaju. Kada govorimo o porođaju, važno je naglasiti da treba poštovati prirodu i kad god je to moguće dopustiti da ona bude inicijator rađanja novog života. Suština je u tome da trudnica i porođilja postanu svesne svog tela, da budu u skladu sa njim i sa bebom i uz sve alate i tehnike koje su usvojile kroz pripremu, budu glavni i aktivni učesnici u rađanju svoje bebe.

A O PRVOROTKAMA NEKAD I SAD? ŠTA SE SVE PROMENILO?

Mislim da ne postoji pravi trenutak za rađanje i da se to dešava upravo onda kada i treba. Živimo u vremenu kada je sve ubrzano i ponekad čekamo da se pre planiranja potomstva slože sve kockice, da završimo fakultet, nademo siguran

posao, obezbedimo stanovanje, sve lepo uredimo i onda rešimo da je pravi momenat da se desi i beba, a to baš i ne ide tako i u toj brzini se ponekad zaboravi da se beba stvara iz ljubavi a ne kao projekat. Kada sagledamo sve ove faktore, dolazimo do zaključka da se vreme za rađanje pomerilo u odnosu na vreme kada su naše mame radale. Ne mislim da ima bilo šta loše kod rađanja u četrdesetim, a ni u dvadesetim, smatram da ne postoji idealno vreme, jer idealno je baš onda kada nam se i desi.

KAKO OSNAŽITI I OHRABRITI ŽENE I KAKO IH PRIPREMITI NA OVAJ VAŽAN KORAK KAD SE SVE VIŠE SUSREĆEMO SA POTEŠKOĆAMA U ZAČEĆU I ODRŽAVANJU TRUDNOĆE?

Veoma je važna psihološka priprema koja je i najznačajniji deo naših časova. Kroz različite segmente i tehnike disanja trudnica nauči da se opusti ali i da prepozna koje su promene normalne a koje ne i kako da na pravi način reaguje, a prvenstveno nauči da sluša sebe i svoju intuiciju. Psihološka priprema za porodaj ima niz pozitivnih uticaja na ženu jer:

- pruža priliku za prevazilaženje straha od porodaja



- omogućava trudnici da nauči načine suočavanja sa psihofizičkim naporom tokom porodaja
- razbija uverenje o neizbežnosti porodajnog bola
- pruža ženi priliku da se suoči sa transgeneracijskim uverenjima o porodaju i majčinstvu i prevaziđe ih
- daje trudnici mogućnost kontrole i praćenja svog porodaja
- podstiče samopouzdanje žene na pragu majčinstva
- olakšava ranu emocionalnu razmenu između majke i deteta



Joolz Aer+

Chic Renaissance



Izdržljivi materijali



Jedna kolica,
jedno drvo!



Doživotna
garancija!



Karton ili
dekoracija?



Brzo i
jednostavno
sklapanje!



Lako kao pero



Pogodna
za avion

REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE ŽENA I UTVRĐIVANJE PLODNOСТИ PUTEM TESTIRANJA

Prosečna starost prvotki u stalnom je porastu. Da li možemo predvideti plodnost? Da li možemo prepoznati žene koje su u riziku od gubitka plodnosti?



Žensko telo od rođenja prolazi kroz mnoge promene u životu, uključujući one u vezi sa pubertetom, plodnošću, trudnoćom, starenjem i menopauzom. Rutinski pregledi i godišnje posete ginekologu deo su zdravstvene higijene i zdravog načina života. Prema definiciji Svetske zdravstvene organizacije, reproduktivno zdravlje je stanje fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja u svim oblastima vezanim za reproduktivni sistem, kroz sve faze života. Reproaktivno zdravlje žena je pod uticajem nebrojenih faktora. U poslednje vreme nauka se u priličnoj meri posvetila istraživanju i razumevanju načina na koje takvi faktori deluju na organe i ćelije reproduktivnog sistema i, u isto vreme, koje vrste preventivnih ili kurativnih ispitivanja i terapija se mogu primeniti.

Svaka žena ima pravo da odlučuje da li će imati potomstvo. Sastavni deo ovog prava žena je da budu informisane, da imaju pristup bezbednim, efektivnim, dostupnim i prihvatljivim metodama planiranja porodice, kao i pravo na zdravstvenu zaštitu koja im omogućava bezbednu trudnoću i porodaj.

O PLODNOŠTI

Žene se radaju sa već određenim brojem jajnih ćelija. Tokom vremena, njihov broj se smanjuje i one gube vitalnost. Po rođenju, većina devojčica



ima oko 2 miliona jajnih ćelija, do adolescencije se taj broj smanjuje na oko 400.000, sa 37 godina ih ostaje oko 25.000. Do 51. godine, kada najčešće počinje menopauza, ostaje oko 1000 nezrelih jajnih ćelija, koje su neplodne.

NA PLODNOŠT KOD ŽENA MOGU UTICATI:

- Fiziološki ili fizički faktori (hormoni, oblik i građa materice, prohodnost jajovoda)
- Hronične ili preležane bolesti (endometrijoza, autoimune bolesti, dijabetes, polipi, ciste)
- Stil života (pušenje, alkohol, seksualno prenosive bolesti, gojaznost ili neuhranjenost)
- Starosna dob žene (menopauza ili rana menopauza/perimenopauza)

Plodnost žena je u velikoj meri određena reproduktivnim starenjem, koje je pak snažno diktirano genetikom. Reproductivni period žene počinje sa prvom menstruacijom i završava se prestankom iste i ulaskom u menopauzu. Međutim, u toku ovog perioda, plodnost prirodno počinje da opada, čak i do 10 – 20 godina pre same menopauze. Pored toga, rana menopauza može iznenaditi svaku ženu.

O MENOPAUIZI

Rana menopauza, pre 45. godine, pogada čak jednu od 20 žena, dok prevremena menopauza, pre 40. godine, pogada jednu od 100 žena. Period ulaska u menopauzu ima jaku genetičku osnovu. U obimnim naučnim studijama otkriven je značajan broj genskih varijacija koje utiču na početak menopauze. Ovaj podatak daje nam značajne mogućnosti za procenu plodnosti kod žena i predviđanje rizika od neplodnosti usled starenja.

DA LI PLODNOŠT MOŽE DA SE PROCENI TESTIRANJEM?

Savremeni život i trendovi u formiranju porodice kontinuirano pomeraju period rađanja ka gornjoj starosnoj granici plodnosti. Testiranje plodnosti daje osnovu za planiranje porodice i podiže svest o ranom reproduktivnom starenju.

Zašto je to važno? Zato što je prosečna starost prvorođetke u Evropi dostigla 29 godina. Ovaj podatak nam govori da je veoma veliki broj



prvorotki u kasnim tridesetim i četrdesetim. Zato procena plodnosti daje budućim roditeljima alate pomoću kojih mogu osigurati potomstvo.

Postoji više metoda kojima ginekolozi procenjuju plodnost žene. Najpre, tu je ultrazvučni pregled jajnika, kako bi se vizuelno potvrdilo prisustvo folikula u kojima sazrevaju jajne ćelije i opšte zdravlje reproduktivnih organa, kao što je stanje materice i unutrašnjeg zida materice (endometrijuma) koji je ključan pri implantaciji (usađivanju) samog embriona, odnosno zametka, a čime se finalno uspostavlja trudnoća, zatim i hormonski status žene. Ovo se pre svega odnosi na polne hormone, ali i na hormone štitne žlezde i AMC (Anti-Mullerian hormon) koji se smatra vernim pokazateljem preostalih rezervi jajnih ćelija. Ova analiza ne spada u redovne preglede, ali može dati određenu sliku o plodnosti žene u datom momentu. Ipak, postoje oprečna mišljenja o ovom hormonu i ne slažu se svi stručnjaci u pogledu njegove važnosti i pouzdanosti.

Nažalost, sa svim ovim pregledima često se počinje kasno, nakon nekoliko godina neuspostavljanja trudnoće, i to tek da bi se otkrilo da rezervi jajnih ćelija više nema dovoljno i da je za trudnoću sa sopstvenom jajnom ćelijom kasno, jer nastupa ranija menopauza. Ovo je bespovratno stanje i nema terapije koja može vratiti zdrave jajne ćelije.

Prevenција ovakvih situacija jedno je od najvažnijih pitanja za buduće roditelje.

Srećom, postoje testovi koji ženama mnogo godina ranije mogu dati širu sliku o trajanju sopstvene plodnosti. Poslednjih nekoliko decenija, a posebno poslednjih nekoliko godina, genetika je i zvanično postala grana biologije, odnosno medicine, koja se najbrže razvija. Što više saznajemo o ljudskom genomu, saznajemo i o uzrocima koji utiču na celokupan život čoveka.

Tako je otkriveno preko 800 gena koji utiču na momenat nastupanja menopauze, dakle momenat završetka reproduktivne, plodne faze u životu žene. Poznavanje genetičke osnove nastupanja menopauze daje mogućnost procene rizika od gubitka plodnosti usled eventualne rane menopauze. Genetički testovi za procenu rizika od rane menopauze i gubitka plodnosti kao posledice iste daju nam dragocene informacije na osnovu čvrstih genetičkih dokaza.

Žene sa povišenim rizikom imaju i do 10 puta veće šanse za raniji gubitak plodnosti od onih sa niskim rizikom. Izveštaj testa plodnosti sadrži procenu rizika za ulazak u ranu menopauzu na osnovu genetičkog profila, procenu uticaja životnih okolnosti i navika na plodnost, kao i dalje smernice shodno rezultatu.

PREDNOSTI TESTA U ODNOSU NA KONVENCIONALNE METODE ZA PROCENU PLODNOSTI:

- Neinvazivan je i pruža smernice za blagovremeno planiranje potomstva
- Dovoljno je uraditi ga samo jednom u životu
- Mogu ga raditi mlade žene kod kojih su hormonska variranja neznatna, pa ne daju informacije o potencijalnoj ranoj menopauzi
- Može dati vredne smernice ženama kojima nisu dostupne informacije o majčinoj menopauzi i potencijalnoj genetičkoj predispoziciji
- Mogu ga raditi i žene koje koriste kontraceptive, jer hormoni ne utiču na ovu analizu

KO MOŽE RADITI OVAJ TEST?

- Sve žene koje žele potomstvo, poželjno pre kasnih tridesetih i prirodnog opadanja plodnosti usled starenja.
- Sve žene koje planiraju lečenje neplodnosti, uključujući inseminaciju i vantelesnu oplodnju (VTO ili BMPO).

- Sve žene koje planiraju zamrzavanje jajnih ćelija radi osiguravanja potomstva, tzv. social freezing.

KAKO FUNKCIONIŠE TEST PLODNOSTI?

Davanje uzorka podrazumeva uzimanje bukalnog brisa sa unutrašnje strane obraza.

Analiza obuhvata izolovanje DNK iz brisa i kreiranje genetičkog profila koji će dati procenu rizika od rane menopauze, a koja utiče i na genetički potencijal plodnosti.

Rezultati testiranja i tumačenje nalaza očekuju se za 3 do 4 nedelje, a izveštaj sadrži savete i smernice o mogućnostima za naredne korake u reproduktivnom životu.



Vesna Vulović
Genetički savetnik u MediGen d.o.o.



DEXYCO

DEXYCO
BABY PARK

frida

frida mom

MAME, OVO JE ZA VAS.

[VAŠA VAGINA BIĆE VAM ZAHVALNA]

ZA POSLEPOROĐAJNE TRENUTKE.

Bočica za ispiranje perineuma Frida Mom Upside down



Očistite vaginu i rezove carskog reza bez pritiska.

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



NEGA NAKON POROĐAJA I FAZE KOJE MAME OČEKUJU

Postali ste mama i pored radosti koju osećate, tu su i brojne nedoumice, ne samo u vezi sa bebom, već i u vezi sa time šta da očekujete nakon vaginalnog porođaja? Ne zaboravite – ako se vi dobro osećate, to pozitivno utiče i na vašu bebu. Vaginalni porođaj je najčešća opcija, ukoliko lekar ne preporuči carski rez. Oporavak nakon njega je svakako kraći i brže ćete ponovo biti funkcionalni i u formi. Trudnoća menja vaše telo na više načina nego što biste očekivali.



Kontraksije u toku porođaja su prirodna stvar i može se desiti da dođe do epiziotomije. To je mali rez koji je od velike pomoći za vas i vašu bebu. Nakon ušivanja, medicinsko osoblje vodi računa o rani i daje vam savete u koji položaj da se smestite. Tokom boravka u bolnici, a ponekad i kasnije, neophodne su vam specijalne higijenske binde koje ćete nositi u slučaju krvarenja koje je sasvim normalno. Preporučljivo je koristiti jednokratne mrežaste gaćice koje će držati bindu. Ukoliko se desi da osećate jaku i upornu bol koja nije prouzrokovana koncima koji zatežu ranu, već je možda alarm za neku infekciju, obratite se lekaru za pomoć. Konci mogu biti samorazgradivi ili oni koji se skidaju nakon nedelju do deset dana.

Po povratku kući, kako biste olakšali nelagodnost tokom oporavka, preporučujemo vam da sedite na mekšoj podlozi poput jastuka ili prstena. Za negu rane koristite povidon jod koji ćete naneti higijenskom vatom. Možete napraviti i toplu kupku koja će na par minuta prijeti rani. Za eventualne bolove koristite lekove koji se dobijaju u apoteci bez recepta.

Zbog gubitka površinske sluzokože koja oblaže vašu matericu, javiće se vaginalni iscedak koji se sastoji od same membrane i krvi. On će u početku biti obilniji, ali će se vremenom gubiti. Usled vraćanja materice u prvobitno stanje, mogu se desiti i kontrakcije slične menstrualnim grčevima koje prethode nadolasku mleka. Taj neverovatni sklad nakon porođaja udesila je sama priroda.

Eventualni bolovi tokom dojenja nastaju zbog oslobađanja hormona oksitocina. Trudnoća i vaginalni porođaj mogu da istegnu ili povrede mišiće dna karlice koji podržavaju matericu, bešiku i rektum. Ova pojava može dovesti do toga da vam iscure nekoliko kapi urina dok kijate, smežete se ili kašljete. Ovi problemi se obično ublažavaju i nestaju u roku od nekoliko nedelja.

U međuvremenu, nosite higijenske uloške i radite vežbe za mišiće karličnog dna (Kegelove vežbe) kako biste pojačali tonus mišića dna karlice i kontrolu nad bešikom. Da biste izveli Kegelove vežbe, zamislite da sedite na mermeru i zategnite mišiće karlice kao da podižete mermer. Probajte

da izdržite tri sekunde u kontinuitetu, a zatim se opustite brojeći do tri. Vežbu izvodite 10 do 15 puta zaredom, najmanje tri puta dnevno. Kako biste izbegli pojavu hemoroida koja se nekada može javiti i u trudnoći, obogatite svoju ishranu vlaknima, voćem i povrćem, uz nadoknadu tečnosti.

Ukoliko dojite, radite to dovoljno često ili koristite pumpicu kako biste ublažili bol koja nastaje kada se grudi napune mlekom. Između dojenja na grudi stavite hladne pamučne krpice ili peškir.

KOSA I KOŽA

Povišeni nivo hormona tokom trudnoće utiče na rast kose pa će ona biti duža i sjajnija. Nakon toga ćete oko pet meseci od porođaja primećivati gubitak kose. Po porođaju se takode mogu javiti i strije i u tom slučaju što više masnih krema ili preparata protiv strija može samo da vam pomogne.

PROMENE RASPOLOŽENJA

Porodaj izaziva veoma snažne emocije. Mnoge mame tada proživljavaju period čestih promena i variranja raspoloženja, smene depresije i anksioznosti, koji se ponekad naziva „bejbi bluz“. U tom periodu se takode mogu javiti simptomi kao što su plač i poteškoće sa spavanjem. Bejbi bluz obično nestaje u roku od dve nedelje. U međuvremenu, podelite svoja osećanja sa voljenim osobama i partnerom i zamolite ih za razumevanje.

Ako osetite ozbiljne promene raspoloženja, gubitak apetita, veliki umor i nedostatak životnog elana ubrzo nakon porođaja, moguće je da prolazite kroz postporođajnu depresiju. U tom slučaju bi bilo dobro da se obratite lekaru, jer ukoliko smatrate da ste depresivni, a naročito ako vaši simptomi ne nestaju sami od sebe i ako usled njih imate poteškoća sa brigom o svojoj bebi ili obavljanjem svakodnevnih zadataka, važno je da reagujete na vreme, jer sve se može popraviti.

GUBITAK TEŽINE

Nakon porođaja ćete možda izgledati kao da ste još uvek trudni i to je sasvim normalno. Većina žena posle porođaja izgubi oko 6 kilograma,



što uključuje težinu bebe, placentu i amnionsku tečnost. Primenjujući zdravu ishranu i redovnu fizičku aktivnost, postepeno ćete vraćati prvobitnu telesnu težinu i formu.

PREGLED NAKON POROĐAJA

Nega nakon porođaja treba da bude stalan proces, a ne samo jedan kratak period. Kao što smo pomenuli, skidanje konaca dolazi oko 7-10 dana posle porođaja. Prvi pregled je planiran 12 nedelja nakon izlaska iz bolnice i na njemu svog lekara možete pitati o svim nedoumicama u vezi sa daljom negom, nastavkom seksualne aktivnosti, dojenjem bebe i eventualnom kontracepcijom.

Faze kroz koje prolazite nakon porođaja su sastavni deo majčinstva. Podrška okoline je tada veoma važna, kao i briga o sebi. Dobar san, zdrava i uravnotežena ishrana, povratak redovnim aktivnostima i vreme za dnevni odmor od velikog su značaja za vraćanje u redovne životne tokove, kao i za vaše zadovoljstvo. Beba će vam svakako doneti najveću radost, ali ne zaboravite na stvari koje su vam nekada pricinjavale zadovoljstvo, a koje ste morali da izbegavate ili smanjite zbog trudnoće. Dobro došle nazad, drage mame! Avantura je tek počela!

DOBRE NAVIKE ZA MIRAN SAN

Sigurno se i vi pitate zašto je ubeđivanje pred odlazak u krevet postalo gorka navika svake treće porodice sa mališanima vrtićkog uzrasta. Ukoliko ste se pronašli u prvoj rečenici, ovo je definitivno priča za vas.

Sećamo se da u vreme kada smo mi bili mali, nije bilo posebnog negodovanja oko spavanja, da i ne spominjemo da su se mnoga deca uspavljivala bez bajki, vođenih priča (vizualizacije) i u odsustvu roditelja. Što bi rekly starije generacije – „tada se znao red“.

Da li smo mi to postali generacija bez reda i fokusa? Da li smo odgovorni za to što smo deo modernog društva? Gde grešimo i da li grešimo ili smo mi sami greška, misli su svakog roditelja koji ima dobru nameru da razume svoje dete i usmeri ga na pravi način.

Možda je rešenje u tome da svoje misli usmerimo ka rešenju i potrudimo se da budemo fokusirani i dosledni u realizaciji. Sva mudrost se krije u onoj jednoj reči – red.

VREME PRIPREME ZA ODLAZAK U KREKET

Pre nego što utvrdimo tačno vreme, možda bi bilo dobro osvrnuti se na podatke koje nam nude stručnjaci koji ističu da deca u proseku spavaju manje nego što bi trebalo i zbog toga imaju probleme sa anksioznošću, impulsivnim ponašanjem itd. Oni ističu da deca od dve godine treba da spavaju 11-12 sati noću uz jedan ili dva sata dremke tokom dana. Deca od tri do pet godina treba da spavaju od 11 do 13 sati noću, a deci od pet do devet godina treba od 10 do 11 sati sna.

SAVET: Pre samog spavanja, pustite neku opuštajuću muziku, upalite lampu od himalajske soli ili neku drugu lampu koja nije prejakta. Uključite difuzer sa eteričnim uljem lavande, gardenije ili preporučene mešavine za lak san. Ova priprema za spavanje treba da počne pola sata pre kupanja i presvlačenja u pidžamu. Benefiti ove rutine utiču na celokupnu porodicu, jer ako smo mi u miru, onda su u miru i naša deca, zar ne?

KREKET I POSTELJINA

Stručnjak za spavanje Doroti Čejmbers ističe da iako istraživanja pokazuju da su neutralne boje poželjne za uređenje doma, to ne mora važiti i za posteljinu. „Pre nego što preuredite spavaću sobu, razmislite, ne samo o tome kako će boja izgledati na zidu, već i kako će uticati na vas“, dodaje Doroti. Ona takođe smatra da su tamniji tonovi

bolji jer utiču na nivo melatonina, hormona koji se luči tokom noći. Sličan stav ima i neuropsiholog Aleksandar Burgmaster: „Iako su tkanina i kvalitet posteljine važni, za dobar san je važna i boja. Najbolje je koristiti posteljinu tamnije boje kako biste se bolje naspavali.“ Boje koje se preporučuju su različite nijanse žute, narandžaste, crvene, teget, crne. Tako to vide stručnjaci.

SAVET: Pre nego što smestite dete u krevet, povedite računa da na krevetu nema suvišnih stvari. Ponekad su grickalice i ukusni kolačići najukusniji u krevetu, pa je savet da ukoliko se to dešava izbacite tu naviku. Sasvim je u redu da dete ima svoju igračku za spavanje i to je sasvim dovoljno. Neka krevet uvek bude uredan, posteljina čista i bez prejakog mirisa. (Krevet je mesto gde vaše dete treba mirno i bezbrižno da spava, a ne mesto odlaganja veša koji treba ispeglati niti igraonica.)

IZBACITI UGLJENE HIDRATE (ŠEĆERE PRE SPAVANJA)

Kada je reč o ovoj temi, nisu nam potrebni stručnjaci da nam dokažu kako šećer utiče na naše telo. Sigurno vam prolazi kroz glavu da je ova informacija suvišna jer je većina nas sa njom već upoznata. Neka ovaj savet bude podsetnik da onaj mali čips ili sladoled u Knez Mihailovoj predveče mogu uticati na san vašeg mališana, kao i ona „samo jedna bananica, mama“ koja vas kasnije duboko u noć može držati budnim. Možemo se osvrnuti i na Alberta Banduru i učenje po modelu (imitacija, indentifikacija i učenje uloga) po kome deca vide i usvajaju svaki naš korak, potez i naviku. Učenje po modelu je učenje bez svesne namere ili aktivnosti, zato bilo da grickate kokice uveče, što i nije neki greh, ili kasno ležete u krevet, imajte na umu da su okice vaše dece usmerene ka vama.

VEŽBE DISANJA

„Ma kakva vežba disanja, ovo moje dete ne može ni sekund da bude mirno“, reče jedna vrlo glasna i prilično užurbana mama. Slažem se da u ovom slučaju ne može da pomogne, ali hajde da nam fokus bude na onim roditeljima koji žele da daju priliku ideji o vežbama disanja.

SAVET: Ležite na krevet zajedno sa svojim detetom. Neka vam ruke i noge budu opušteno i priljubljene uz krevet (vežbu možete raditi i na tepihu). Stavite ruke na stomak i pokušajte duboko da udahnete i primetite kako ste stomakom podigli svoje dlanove. Kada ste to uspeali, pokažite i detetu. Zatim stavite omiljenu igračku na detetov stomak, recite mu da je potrebno da je „uspava“ tako što će biti veoma tiho i lagano i mirno dišući na nos, pomerati svoj stomak gore-dole. Ovu vežbu možete raditi dok pričate detetu neku priču ili mu čitate bajku. Na kraju možete protrljati dlanove, staviti ih na svoje oči i osetiti toplotu, zatim nežno oduvati zamišljeni čarobni prah sa dlanova i tako pred svojim detetom poslati ljubav, sreću i mir svojim deci sveta.

Ukoliko ova vežba ne daje rezultate, slobodno možete koristiti pera ili salвете u koje će deca duvati, što će im sigurno biti zabavno.

MENTALNE VIZUALIZACIJE

Mentalne vizualizacije možemo objasniti kao oblast kognitivne psihologije gde uz pomoć mentalnih reprezentacija (predstava) pobuđujemo određene slike koje je moguće verbalizovati. Ključ kod vodenih vizualizacija za decu je dakle konkretna i jasna rečenica, primerena dečjem vokabularu i uzrastu.

Kako je nauka došla do ovih spoznaja, objašnjava istraživanje psihologa Alana Paivica koji je došao do zaključka da konkretni sadržaj stvara dvostruku predstavu. No, evo i kako da vizualizujete.

Nakon vežbica disanja, uz opuštajuću muziku i mirišljava eterična ulja, zamolite dete da se umiri i tihim glasom mu saopštite da je vreme da se opusti. Dodir je uvek poželjan. Počnite rečenicu sa *Zamisli... da se na primer nalaziš... u čarobnoj šumi... a završite je zamolivši dete da pokuša da zamisli kako se njegovo ili njeno telo topi kao čokolada i sladoled, počevši od stopala pa do glave. Sasvim je moguće da će nakon vizualizacije nastupiti smešak, ali je sigurno da će igra doprineti uspavlivanju.*

Ukoliko smatrate da nemate puno talenta za pričanje priča, potražite besplatni sadržaj na Jutjubu, kao i kod Marije Stevanović.

Ukoliko se pak iz nekog razloga osećate obeshabreno, za kraj teksta vam ostavljamo citat: „Osoba koja govori da je nešto nemoguće – može to reći samo za sebe. Ne dopustite da vas drugi zaustavljaju. Jedina osoba koja vas može zaustaviti ste Vi sami. Ukoliko želite – sve je moguće!“



Marija Stevanović

licencirani trener Relax Kids programa



Za miran san
i srećan dan
Kidzz bebi kolekcija

Kidzz proizvode potražite u

BABY PARK

DEXYCO prodavnicama.

Zelia S Trio sistem



Kolica 3 u 1 za putovanje

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

Jer vaša beba zaslužuje samo najbolje!

S ljubavlju, Vaš Maxi-Cosi



Raspoložive 2 boje :  

Dostupno samo u

DEXYCO
BABY PARK

i

DEXYCO

prodavnicama

DEXYCO

IZDAVAŠTVO

KNJIGE ZA SREĆNO DETINJSTVO KOJE SE ČUVAJU I PAMTE

UZRAST
0-2



UZRAST
2-3



UZRAST
4-6



UZRAST
6+



U DEXYCO prodavnicama, na www.dexy.co.rs
i svim bolje snabdevenim knjižarama

BICIKL NIJE SAMO PREVOZNO SREDSTVO, VEĆ I NAČIN ŽIVOTA I MOĆNA „MAŠINA” ZA CELU PORODICU

U moru sportova u kojima možete porodično uživati, sve je više pojedinaca, ali i roditelja sa decom, koji se opredeljuju za biciklizam. Povratak prirodi i ekološka osvešćenost, kao i činjenica da ovaj sport ne zahteva prevelika ulaganja, doprineli su sve većem broju porodičnih zaljubljenika u njega.

Biciklizam je u mnogim zemljama jedan od najpopularnijih sportova na otvorenom i nudi nam priliku da istražujemo lepote prirode dok nam je telo u pokretu. Bez obzira na to da li živite u gradu ili selu, svuda se možete prepustiti čarima vožnje. Biciklizam se može pohvaliti mnogim prednostima, među kojima je i poboljšanje kondicije i smanjenje nivoa stresa. Ako imate decu, porodični biciklizam može



biti još korisniji. Bilo da svako od vas ima svoj bicikl ili se vozite u tandemu, porodične vožnje biciklom obezbeđuju vam dodatno vreme za druženje, dok su vam deca srećna i zdrava.

Ako želite da saznate više o prednostima vožnje biciklom sa svojom porodicom, ovaj tekst će vam pružiti sve potrebne informacije. Dok je individualna vožnja bicikla odličan način da unapredite svoju kondiciju, vožnja bicikla sa porodicom nudi još više prednosti. Ovaj oblik vežbanja je odličan način da provedete kvalitetno vreme sa svojim najbližima. Mogli biste se biciklom odvesti do parka ili se provozati duž reke, ili se pak uputiti nekuda dalje, u istraživanje novih destinacija. Vožnja bicikla dok ste na odmoru predstavlja još jedan odličan način da zabavite decu. Ako u porodici imate tinejdžere i želite da provode manje vremena ispred ekrana, umesto toga im predložite vožnju bicikla. Takođe je dokazano da biciklizam smanjuje stres na nivou cele porodice, jer doprinosi uključenosti i upućenosti članova porodice jednih na druge, predstavlja svesno iskustvo i pruža priliku za boravak na svežem vazduhu. Biciklizam takođe povećava nivo koncentracije dece u školi i omogućava im da se upoznaju sa svojim okruženjem.



KOJA OPREMA ĆE VAM BITI POTREBNA ZA PORODIČNU VOŽNJU?

Bilo da se vozite sami ili sa porodicom, biće vam potrebna ista zaštitna oprema. Uvek se pobrinite da svaki član vaše porodice nosi kacigu. Ako vaša deca tek počinju sa vožnjom, trebalo bi da nose i štitnike za kolena i laktove radi pouzdanije zaštite. Kada je u pitanju odeća za biciklizam, dugi rukavi i pantalone odnosno helanke su takođe dobra opcija.

Kada je pak reč o izboru bicikala za porodicu, postoji mnogo varijanti. Ako vozite bicikl sa bebom uzrasta do dve godine, možda bi bilo dobro da razmotrite sedišta za bicikl ili prikolicu za bebe. Za malu decu koja tek uče da voze, bicikl za obuku je najbolja opcija. Ako želite da svi budete na okupu i vozite se zajedno, ili vaša deca još nisu stekla dovoljno samopouzdanja, onda je porodična vožnja odličan način da se povežete i učite zajedno. Samopouzdaniji vozači stariji od šest godina će možda više voleti da imaju svoj bicikl koji će im dati malo više slobode i samostalnosti.

I evo još jedne prednosti koja će vas možda ohrabriti – biciklizam je pozitivan po planetu i okruženje. Zbog povećane emisije gasova, životna sredina je svakim danom sve zatrovanija. Sve je veći broj ekološki osvešćene dece, zabrinute za životnu sredinu, čemu doprinosi i edukacija u školama. Deca žele da žive na zdravoj planeti i svesna su da će, ako nastavimo po starom, čist vazduh jednoga dana biti luksuz. Iako biciklizam sam po sebi nije dovoljan da spreči predstojeću katastrofu, svakako može doprineti ublažavanju ovog problema. I nije potrebno mnogo. Ako samo 30 procenata vaših putovanja automobilom kraćih od šest kilometara zamenite vožnjama biciklom, mogli biste smanjiti emisiju CO₂ koju stvara drumski saobraćaj za 4 procenta.

Vožnja bicikla sa decom pomaže vam da im pokažete da vam je stalo do planete i deca će slediti vaš primer. Zato u ovim jesenjim danima kada su vremenski uslovi sjajni za vožnju zahvaljujući optimalnim temperaturama, razmislite o ovom prevoznom sredstvu koje je ujedno i moćna sprava za povezivanje u okviru porodice i edukaciju dece da čuvaju prirodu i uživaju u njoj.

INTERESANTNE ČINJENICE



JEDNO OD NAJPOPULARNIJIH PREVOZNIH SREDSTAVA ZA MNOGE LJUDE JE BICIKL!

BICIKLI POSTOJE U RAZLIČITIM VELIČINAMA, MODELIMA, A O BOJAMA I DODATNOJ OPREMI DA I NE GOVORIMO!

Međutim, bicikl je vremenom menjao svoj izgled, a samim tim i svoje mogućnosti. Kroz vekove se razvijao i dobijao formu kakva nam je danas poznata.

Uvek je imao istu namenu – a to je da ljudi brže stignu na svoje odredište, a da pritom ne troše nikakvo gorivo.

EVO NEKIH INTERESANTNIH ČINJENICA O NJEGOVOJ EVOLUCIJI:

Bicikl je kao prevozno sredstvo počeo da se koristi u Evropi u 19. veku. Tvorac bicikla bio je arhitekta Karl Frajher fon Drais koji je 12. juna 1817. godine prvi put seo na nekakvu napravu na dva točka.

Ona je bila veoma slična današnjim dečjim guralicama, samo što je bila namenjena odraslima i pokretala se nogama. Ovaj prabicikl nije imao pedale, kočnice niti mačje oči i okvir mu je bio drveni. Bio je to prosto – Karlov prvi bicikl. Ova sprava nije odmah nazvana biciklom. Zvala se draisine (drezina, dvokolica) po svom konstrukturu i najbolje je išla nizbrdo. Možete zamisliti kako je bilo voziti se bez kočnica – veoma uzbudljivo, ali i izuzetno opasno. Napravljeno je nekoliko hiljada komada ovog bicikla i on je postao popularan. Međutim, njegova popularnost je dramatično izbledela kada je broj biciklističkih nesreća skočio, pa ga je policija zabranila. Danas se u nekim turističkim mestima može naći modernija verzija

drvenog bicikla, sa svom standardnom opremom, pa čak i električna verzija na struju.

Najduži bicikl na svetu bio je dugačak 135 stopa i 10,7 inča (preko 4 metra). Ovaj bicikl su 2015. godine napravili kompanija Santos i Univerzitet Južne Australije. Za ulazak u Ginisovu knjigu rekorda od konstruktora je zahtevano da dokažu da bicikl može da se vozi najmanje 100 metara, a da vozači ne dodiruju zemlju – u čemu su i uspeli.

Malo nauke o biciklizmu za vas:

Biciklima zapravo nisu potrebni vozači. Zvuči neverovatno, ali bicikl može da ostane uspravan bez vozača sve dok se kreće brzinom od 8 milja (13 kilometara) na sat ili brže.

Biciklisti u današnje vreme uživaju velike simpatije i njihov imidž u javnosti sve je popularniji. Psihološka studija iz 2014. godine pokazala je da biciklisti obično poseduju jedinstvenu mešavinu inteligencije, ljubaznosti, kao i pomenuti faktor šarma i simpatičnosti. Eto još jednog razloga da se pridružite ovoj grupi sportista!

Najskuplji bicikl na svetu dizajnirao je Damien Hirst – Damien Hirst's Trek Madone, ili Butterfly Bike, koji je prodat na aukciji za 500.000 dolara u Sotherby's, jednoj od najvećih svetskih aukcijskih i brokerskih kuća za umetnička dela, kolekcionarske predmete, nakit i nekretnine.

Vožnja bicikla omogućava nam tri puta veću brzinu kretanja nego prilikom pešačenja, uz utrošak iste količine energije. Jedinstven način putovanja, zar ne? Da i ne pominjemo sve češće saobraćajne gužve u koje upadamo automobilima i koje bismo vožnjom bicikla mogli da izbegnemo.

PHILIPS

AVENT

SCF293/00

Bežbrižni pri svakom hranjenju

Steriliše i suši u samo 40 minuta.
Ubija do 99,9% mikroorganizama*

*Escherichia coli, Pseudomonas aeruginosa, Staphylococcus aureus, Streptococcus agalactiae, Cronobacter sakazakii, Salmonella enterica, Listeria monocytogenes. Rezultate testa je obezbedila nezavisna laboratorija za ispitivanje.



PHILIPS

AVENT



Jednostavno, brzo i nežno.

TIHO, NOĆI, MOJE ZLATO SPAVA



Vekovima unazad tople i lepe reči su korišćene da pomognu deci da lakše utonu u san. Bebe su ostale iste, ali su se roditelji menjali. Ponekad oni i nisu tu kada se beba uspavljuje. Ovaj tekst je podstaknut željom da se neke stare, dobre vrednosti ne zaborave. Neka se vaša beba uspavljuje uz vaš glas, a ne uz aparate i pokretne slike.

Većina nas verovatno ima lepa sećanja na uspavanke i dečje pesme iz detinjstva. Melodije poput „Tiho, noći“, „Ni na na na, moja beba spava“ ili priče za laku noć kao što su „Tri praseta“ – sve nam one pružaju osećaj utehe i smirenosti pred san. Ali da li ste znali da postoje dokazane prednosti dečjih pesama i uspavanki po mentalno zdravlje i razvoj deteta?



Pevanje i pričanje priča deci može im pomoći da budu srećna i zdrava tokom života. Muzika je korisna i čini sastavni deo života, pa čak i u maminom stomaku, deca osećaju i čuju, kako njeno raspoloženje, tako i muziku. Na prvom mestu, dečje pesme i uspavanke pomažu maloj deci da se opuste i utonu u san. Svi znamo da je san važan deo razvoja u detinjstvu, jer se tada telo opušta i mozak hrani. Dečje pesme i uspavanke pomažu mališanima da se umire i relaksiraju. Zapravo, naučno je dokazano da uspavanke pospešuju dečji san. Ako deca plaču, uspavanke

su odličan način da ih smirite i opustite, pokazujući im kako da izraze svoje emocije na zdraviji način. Uspavanke i dečje pesme mogu biti deo dobre higijene sna, postajući deo doslednih rituala pred spavanje koji odlazak u krevet čine prijatnijim delom dana.

Uspavanke pomažu da se bebe upoznaju sa muzikom. Ovaj uvod u muziku pokazuje bebi kako da postigne zadovoljstvo kroz vezu, komunikaciju i kretanje, pored toga što je uči opuštanju i koordinaciji. Pesmice pomažu u razvoju jezika, govora i kognitivnih sposobnosti. Redovno pevanje uspavanki pomaže u stimulanju jezika i kognitivnog razvoja. U pesmice mogu biti uključene nove reči i različiti jezici, podstičući veštine pismenosti i pomažući deci da počnu da govore u ranom uzrastu. U dečjim pesmama deca čuju zvuke koji odgovaraju samoglasnicima i suglasnicima. Slušanje ovih pesama i priča pomaže im da nauče kako da spoje zvukove i naprave reči. Kroz rime uvežbavaju i ritam, visinu i jačinu izgovorene reči.

Pesmice i uspavanke su dobra stimulacija i za pamćenje, jer sadrže obrasce koji se prilično lako pamte. To deci omogućava da lakše razviju veštine prisećanja i pamćenja. U prilog tome idu i razne dečje igre kojima se njihov rečnik obogaćuje, jer mogu da čuju reči koje obično ne čuju i ne koriste u svakodnevnoj interakciji, omogućavajući im da neprimetno prošire svoj vokabular.

Mnoge dečje pesme pomažu deci da razviju i druge društvene veštine, kao što je na primer pljeskanje koje uključuje i fizički dodir. To može



pomoći u stvaranju osećaja sigurne veze sa roditeljima koja je neophodna za društveni razvoj i prenosi se i na građenje prijateljstava. Nedostatak ove veze sa roditeljima može biti štetan po zdravlje deteta, zbog čega nekoj deci nije prijatno dodirivanje svojih vršnjaka.

Veza sa roditeljima postaje jača zahvaljujući uspavankama i dečjim pesmama, a pored građenja odnosa poverenja putem dodira između roditelja i dece, ove aktivnosti imaju moć i da ojačaju emocionalnu vezu. Najbolje je da ih prilagodite svom detetu, kako biste još više produbili ovaj odnos. Uključivanjem stihova koji pokazuju emocije i lični dodir, redovno ponavljanje ovih melodija može pomoći vašoj bebi da vam bude bliža. Ponavljanje pesme dok je beba još u materici takođe može joj pomoći da se upozna sa melodijom pre rođenja kako bi se po rođenju opustila i lakše i brže se uspavljivala.

Znamo šta nosi smiraj dana i večernja rutina. To je vreme kada se telo i um opuštaju, emocije pojačavaju i otvoreniji smo za povezivanje. Rutina pomaže roditeljima i deci da postignu predvidivost i sigurnost. Zato se i preporučuje da se ovaj period ne propušta i da se koliko god možete posvetite svojoj deci, a istovremeno se i sami opustite.

Jovan Jovanović Zmaj

Ovako se spava

Ako ne zna koja glava,
kako se mirno, slatko spava,
neka samo
dode amo.

Ja ću tako dobar biti,
pa ću svakog naučiti.
Mogao bi čovek čuti,
kako raste trava,
A zašto su učitali?
Mali braca spava.



Ljulja, ljulja

Ljulja, ljulja, ljuške,
bere deda kruške,
i pod kruškom tetka,
Kolebeše Petka,
oj, lele si Petko,
koj će tebe hrani,
i od loše brani.



Jovan Jovanović Zmaj

Tiho, noći



Tiho, noći, moje zlato spava,
za glavom joj od bisera grana,
a na grani ko da nešto bruji
- to su pali sićani slavuji.
Žice predu iz svilenog glasa,
otkali joj duvak do pojasa,
pokrili joj i lice i grudi,
- da se moje Sunce ne probudi.

Dušan Radović

Kad je bio mrak

Kad je bio mrak,
kad je bio mrak,
pojurila mačka miša,
čak, čak, čak.
Pojurila mačka miša
čak, čak, čak.

A da l' ga je progutala,
il' ga nije progutala,
to ni ona nije znala,
jer je bio mrak,
jer je bio mrak...





MAXI-COSI®

We carry the future

OTVORITE VRATA STILA UZ MAXI-COSI!

Kolica Lara² su tvoj pratilac od prvih dana do četvrte godine, pružajući udobnost i sigurnost. Sa jednostavnim sklopom i kompaktnim dizajnom, istražujte svet sa lakoćom. Izaberite Lara² i pružite svojoj bebi najbolje - svaki trenutak je dragocen.

MAXI-COSI® proizvode potražite u Dexyco Baby Park i Dexyco prodavnicama.

LAKTOFERIN U MLEČNIM FORMULAMA

Tržište je prepravljeno mlečnim formulama, a marketing ponekad izgleda kao utakmica. Ipak, potrebno je koristiti adekvatnu formulu po preporuci pedijatra ili drugog zdravstvenog stručnjaka, koji može proceniti njen kvalitet i specifične potrebe vaše bebe u okviru ovako osetljive grupe proizvoda. Francuska je zemlja u kojoj se velika pažnja poklanja kvalitetnoj ishrani. Tako je i francuska kompanija *Modilac*, koja je osnovana pre više od 4 decenije, postala brend poznat kao pionir u stvaranju mlečne formule za bebe sa jedinstvenim sastavom u svetu.

O kakvom je sastojku reč? Radi se o laktoferinu. U pitanju je multifaktorijelni glikoprotein koji ima imunološku ulogu jer štiti bebu od bakterija, virusa i gljivica. Pored antiinfektivne, antimikobijalne, antiinflamatorne i imunomodulatorne, ima i prebiotsku ulogu. Smanjuje učestalost infekcija kod dece, od onih bezazlenih, pa sve do teških oblika sepe. Laktoferin se u velikim količinama nalazi u majčinom mleku, kao i u sekretima (suze, pljuvačka) i plazmi i ima uravnotežen sastav aminokiselina. Sadrži sve esencijalne masne kiseline koje poboljšavaju maturaciju mozga i celokupnog mladog organizma. Laktoferin pomaže boljoj apsorpciji gvožđa u crevima deteta, te na taj način i direktno i indirektno utiče na smanjenje infekcija i na bolji status gvožđa u organizmu, što je veoma značajno u periodu intenzivnog rasta. Takođe povoljno utiče na rast kostiju. Podstiče rast sluzokože creva, pomaže proliferaciju ćelija crevnog epitela i poboljšava sastav crevne flore. Na osnovu svega dokazanog i iznetog, proističe da laktoferin igra ulogu u imunomodulaciji.

Na dugoročnom planu, ovaj imunoprotein oslobađa organizam od slobodnih radikala i deluje antikancerogeno. Majčino mleko kao jedino mleko koje po biološkom sastavu odgovara našoj vrsti, sadrži laktoferin. Kompanija *Modilac* uspela je da ga inovativnim tehnikama uvrsti u sastav svojih mleka *Modilac doucea*. U poređenju sa humanim mlekom, kravlje mleko ima malu koncentraciju laktoferina, kao i mlečne formule koje ga nisu uvrstile u svoj sastav. Kao drugi najzastupljeniji i multifunkcionalni protein u ljudskom mleku, laktoferin značajno doprinosi boljem zdravlju, rastu i razvoju odojčadi, ali i kasnijim boljim ishodima koji su povezani sa dojenjem.

Pored laktoferina, *Modilac doucea* sadrži i dva prebiotika kao i probiotik, što dodatno poboljšava crevnu mikrobiotu i povoljno utiče na imunitet deteta. *Modilac doucea* u svom sastavu ima i druge veoma značajne sastojke kao što su:

L-karnitin, koji je dipeptid esencijalan za transport i upotrebu masnih kiselina i njihovo premeštanje u ćelije. Stimuliše rast mladog organizma i utiče na normalizaciju proteinskog i lipidnog metabolizma. L-karnitin se smatra osnovnim hranljivim sastojkom jer ga odojčad ne mogu sintetizovati u dovoljno velikim količinama.

Taurin je derivat aminokiselina, veoma važan u ranim godinama deteta. Budući da novorođenčad imaju veoma mali kapacitet za njegovu sintezu, trebalo bi obogatiti mleko, naročito u posebnim slučajevima (bebe sklone alergijama ili prerano rođene bebe). Uključen je u nekoliko funkcija organizma kao što je prenos signala u mozgu, rad mišića i kardiovaskularnog sistema, kao i varenje lipida.

Holin pomaže masnim kiselinama i holesterolu da prolaze kroz membrane. Neophodan je za sintezu acetilholina, neurotransmitera esencijalnog za funkcionisanje srca, mozga, gastrointestinalnog sistema i nadbubrežnih žlezda.

Inozitol učestvuje u metabolizmu i transportu masti. Sprečava taloženje lipida u jetri i osigurava njihov transport do ćelija i u njihov (smanjujući tako nivo holesterola u krvi).

Međunarodni stručnjaci iz oblasti ishrane odojčadi na osnovu naučnih istraživanja i do sada dostupnih informacija sugerišu da formula za odojčad i follow-up formula treba da obezbedi DHA i ARA dugolančanih polinesaturisanih masnih kiselina (LCPUFAs), naročito dekosahesanoične kiseline (DHA) i arahidonske kiseline (ARA). Na osnovu kliničkih ispitivanja i praćenja dece do dobi od 4 godine koja su uzimala formulu obogaćenu DHA i ARA, dokazano je da su imala oštrinu vida kao i sazrevanje koeficijenta inteligencije slično kao bebe koje su bile dojene. Ova zasluga pripisuje se upravo dugolančanim polinesaturisanim masnim kiselinama.

Stoga je veoma važno razumeti ulogu i važnost pravilne ishrane u najranijem uzrastu deteta, jer mu na taj način obezbeđujemo zdravlje za ceo život. Majčino mleko je najbolja hrana za odojčad, a savet stručnjaka u ovoj oblasti je ključan.



prof. dr Gordana Velisavljev Filipović

ASTROLOGIJA I RODITELJSTVO

DRUGI DEO

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

VAGA (23. SEPTEMBAR – 23. OKTOBAR)

Lepa, inteligentna, pravična, društvena, šarmantna i duhovita. Ljubazna veselica koja voli da je u centru pažnje sa osmehom koji osvaja svet. Mir, harmonija i sklad su potreba njene duše i tome neprekidno teži. Zaljubljena u lepotu, tražiće je u svemu što vidi. Čestitamo, dobili ste princezu.

Svi će obožavati da budu u njenoj blizini jer njen optimizam oplemenjuje, vesela priroda razgaljuje, a lakoća komunikacije opušta. Rutine im nisu problem, mada vole opuštenost i ležernost. Spavaju mirno ako su okupane prijatnom kupkom, obučene u čisto i mirisno.

Čitanje bajki pred spavanje je obavezno, uz neizostavno postavljanje pitanja, dok u trenutku samo ne utonu u san. Uživaju u blagoj, prijatnoj muzici, pa i to može biti način uspavlivanja. Kada je reč o ishrani, ono što vole – vole, ono što ne vole – ne vole, ali se ipak mogu nadmudriti lepim serviranjem. Kraljice su bontona, pa je dobro što se ne sećaju da su kao male jele prstićima.

Žele stalno da se druže jer ne vole da budu same, pa gde god ima puno dece, tu je i njihovo mesto. Vaspitane su i ljubazne. Iako su rečite i snalažljive, probleme mogu imati jer iz bojazni da nekoga ne povrede ne iznose samouvereno svoje mišljenje, pa može delovati da se povlače iz konfliktnih situacija. Neodlučnost je njihova

odlika jer im treba vremena da izvagaju i donesu odluku. Izbegavajte vik, svadanja i grubosti, jer ih to jako uznemirava na duže staze.

Vaga obožava da je okružena drugima, otvorena, komunikativna i prijatna. Nežna je i puna razumevanja za druge. Vladarka pravde ume u svadi između drugara da sagleda realno obe strane i učiniće sve da uspostavi mir, pa odrasli uglavnom ostaju zatečeni njenim darom.


Umetnost je njen svet. Boje, crtanje, slikanje, moda, sviranje, pevanje, ples, klizanje, gluma – sve su ovo njena polja. Kad god radi ono što voli, vrlo lako izgubi pojam o vremenu. Postavljanje granica i poštovanje pravila je za vage veoma važno jer tako uče da bez obzira na svoj šarm i osećaj lakoće, ne može sve uvek biti kako one hoće.

Učite svoju princezu da ima više samopouzdanja i da se oslanja na sebe. Imajte vremena za njene dramske radionice i sve ono za šta pokaže interesovanje.

Volite, negujte i uvažavajte čarobno biće koje je rođeno za lepotu.

ŠKORPIJA (24. OKTOBAR – 22. NOVEMBAR)

Hrabar, odvažan, prodoran, lojalan, nezaustavljiv, intenzivan i jake volje. Mali Šerlok Holms pronicljivog pogleda, detektivskog uma, opaža i shvata sve što pokušava da se sakrije od njega. Svet oko sebe poznaje naizgled hladnim



izrazom lica i smirenim promatranjem, dok je u njemu čitav mehanizam emotivnih utisaka. Dubok i jak unutrašnji svet, pravi vulkan emocija koje vešto skriva. Emotivna sigurnost mu je najvažnija i zato često teži kontroli. Ljubite ga i grlite najjače što možete, posvećujte mu pažnju bez distrakcije, jer uživa da zna da samo u njega gledate.

Rutine i dnevne obaveze mu nisu problem, mada može imati i periode kada će terati po svom. Najbolje spava uz određenu pesmu, zamračena soba je obavezna i molim, bez uznemiravanja. Kada je reč o ishrani, ono što voli, ješće bez izuzetka, ali za ono što ne voli, pružće uporan otpor.

Čim progovore postavljāće neuobičajena pitanja, nemojte da vas čudi što su fascinirani temama o kojima drugi i ne razgovaraju. Uvek budite otvoreni i nemojte od male škorprije ništa skrivati jer ona intuitivno oseća sve. Poverenje joj je jako bitno, naročito zato što je posesivna, koga zavoli, uz njega je sto odsto i očekuje isto.

Prijateljstva su joj dugotrajna ali joj je potrebno vreme da se pred nekim otvori. Nemojte je nasilno nagovarati da svoje igračke daje drugima, dok god sama to ne odluči. O tome razgovarajte, ali nikada joj ne otimajte ono što smatra svojim da biste dali nekom drugom. Kao prvo, to će je duboko povrediti i osetiće se izdanom, a kao drugo, škorprije mogu biti zlopamtilla i osvetnički nastrojene. Imajte strpljenja i pomozite im da postepeno prevaziđu svoje slabosti.

Omiljene igre su im one koje angažuju njihov oštar um i zahtevaju potragu, otkrivanje, istraživanje i pronalaženje skrivenog. Takve knjige i crtaći će im držati pažnju. Mozgalice, didaktičke igre i igrice su baš za njih. Nagon da istražuju svet videćete i kada dođu kući prašnjave i blatnjave jer su se zavlāčile ko zna gde, ne bi li našle nešto – samo one znaju šta. Neustrašivi su i nesvesni rizika, što ih može dovesti u izazovne situacije jer uvek idu na sve ili ništa.

Škorpija skriva svoje strahove i nesigurnosti i zato joj je potrebno da zna da ste uvek tu za nju, da je umirite, da je ohrabrite, da je zauvek volite takvu misterioznu i nedokučivu.

STRELAC (23. NOVEMBAR – 21. DECEMBAR)

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

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

Kada je reč o ishrani, nije zahtevan, da se on pita, najbolje bi bilo da jede u hodu i da ne gubi vreme. Bez obzira na nestalnost i raspršenost misli malih strelčeva, roditelj je tu da ipak postavi i nametne određena pravila. Treba ih od malena učiti da, iako se njihova priroda uvažava, ipak postoje i granice preko kojih se ne ide. Nedostaje im objektivnost, jer svet gledaju kroz ljubičaste naočare i večiti optimizam. Učite ih da bar ponekad budu obema nogama na zemlji, što možete postići poveravajući im sitne obaveze.

Strelčevi obožavaju da provode vreme u prirodi, na putovanjima, u druženju. Nakon što provedu pola dana u parku ili na igralištu, biće teško uvesti ih u kuću, jer će rečenica još samo pet minuta odzvanjati unedogled. Imaju mnoštvo drugara i svuda su rado viđeni. Njihov šarm i smisao za humor su njihov zaštitni znak.

Vole sport i takmičarski su nastrojeni, zato ih podržavajte i ne dozvolite da lako odustanu jer ih radoznalost i znatiželja mogu voditi na sto strana. Pravdoljubivi su i uvek igraju fer-plej. Izuzetno su talentovani za jezike, pa neka i to bude na meniju njihovih aktivnosti.

Podržite kvalitete svog idealiste i svetskog putnika, jer on je rođen za visine i širine sveta.



Nevena Milošević
Instagram: [moc_harmonije](#)

DNEVNE RUTINE U VASPITANJU DETETA

Uredno namešten krevet, mekani jastuci, čista posteljina koja vas čeka na kraju napornog dana? Pomisao na to da vaše dete legne u neuredan krevet ili krevetac nije baš privlačna i može značiti nemiran početak njegovog sna koji neće koristiti nikome, a ponajmanje vama! Doduše, svet ne bi prestao da se okreće kada svakog jutra ne bismo nameštali krevete svoje dece, ali bi se zasigurno činio mnogo manje organizovanim.

Stručnjaci nam poručuju da namešten krevet znači manje nereda u dečjem umu, kao i u spavaćoj sobi. S obzirom na to, možda je vreme da naši mališani počnu sami da slažu te jorgane. U nastavku ćemo navesti neke prednosti dobrih i konstantnih navika koje će značiti i vama i vašem detetu.



DECA VOLE RUTINU IAKO TOGA NISU NI SVESNA.

Ona se mogu buniti zbog odlaska u krevet, pranja zuba i ustajanja rano ujutru za školu, ali možete biti sigurni da bi se osećala izgubljeno i uznemireno da te rutine nema i da su prepuštena sama sebi. Gladna, umorna, neorganizovana, spisak je beskonačan. Rutina je njihov nevidljivi zaštitni pokrivač, koji im daje sigurnost i osećaj mira. Nameštanje kreveta je samo još jedan deo te važne navike koja će ih motivisati i pokrenuti da spremni dočekaju dan.

NAPREDNE I SNALAŽLJIVE MLADE OSOBE

Možda zvuči preterano, ali kada vaše dete počne redovno da namešta sopstveni krevet, počće da oseća nezavisnost. To može izgledati kao mali korak, ali je svakako značajan, za početak zato što nezavisnost uvek ide ruku pod ruku sa svojim najboljim prijateljem – poverenjem, što nije loš rezultat za jedan naizgled tako beznačajan zadatak.

PONOSNI NA SVOJ DOPRINOS

Učeći da namešten krevet može transformisati njegov lični prostor u neko lepše okruženje, vaše dete će možda odlučiti da napravi korak dalje i sredi celu svoju sobu. Opraštanje od neurednih dečjih spavaćih soba značiće manje posla za vas kad god vašoj deci drugari dođu da se igraju ili prespavaju, a kasnije i da uče zajedno.



TIMSKI RAD DECE I RODITELJA

Nezavisnost, samopouzdanje, samopoštovanje... Možda je teško pojmiti da se sve to može postići počevši od jednostavnog nameštanja kreveta, ali bićete iznenađeni. Ništa kao malo timskog rada da učini da se osećamo kao deo ekipe, a dodeljivanje deci jednostavnih kućnih zadataka može biti jednako efikasno. Namestiti krevet znači potruditi se i pomoći da se olakša teret koji je na roditeljima. Mi smo kao mame i tate uvek zahvalni kad nam deca oko nečega pomognu, a zapravo su to normalni zadaci koji bi trebalo da se podrazumevaju za svaku osobu, naravno u skladu sa uzrastom. Kada savladaju ovaj zadatak, deca bi možda mogla na primer da počnu da se bave i menjanjem posteljine, kao i drugim kućnim poslovima koji su primereni njihovom uzrastu, jer to je zajednički prostor koji svi koristite.

UREDNA SOBA – UREDAN UM

Prednosti sredenog doma su brojne, i to ne samo u spavaćoj sobi vašeg deteta. Budite super organizovani – uštedite vreme, energiju i poštedite se stresa držeći se mantrе „mesto za sve i sve na svom mestu“. Kada su stvari uredno složene, čišćenje je lako, tako da brisanje prašine i sređivanje igraćaka gotovo da pričinjava zadovoljstvo. Smireno i opušteno, jer urednost je

preduslov za stvaranje mirnog okruženja, za koje psiholozi kažu da takođe pomaže u rasterećenju uma. Savršen način razmišljanja za odlazak u krevet i opušten san.

A KOJE SU MALE TAJNE DOBRE RUTINE?

Praktičan način da uspostavite rutinu i usadite navike svom mališanu je da odaberete ključne trenutke tokom dana. Najvažnija je njihova jutarnja rutina (ono što rade da započnu svoj dan), kao i večernja rutina (ono što rade pre spavanja). Takođe može biti korisno uvesti druge rutinske dnevne aktivnosti, kao što su obroci ili stavljanje igraćaka na mesto kada se igra završi. Samo pomislite kako biste svom detetu, a naposljetku i sebi učinili uslugu, kada biste umesto neurednog tinejdžera i kasnije odraslog čoveka, vaspitali dete kom je sasvim normalno da za sobom sve raspremi i pripomogne kome šta treba. Zato je važno negovati doslednost od malih nogu, a to se zapravo sve može postići i kroz igru dok su deca još mala. Tada ona to neće ni doživljavati kao neku veliku obavezu, jer svi mi želimo da radimo ono što nam je zabavnije i lakše. Samo ponavljajte – prvo obaveze pa onda igra. Na taj način će vaša deca jednog dana shvatiti i važnost prioriteta kada krenu u školu, a zatim i kada se jednom nađu u vašoj ulozi.

KOŽA NOVOROĐENČETA RAZVOJ I NEGA U PRVIM NEDELJAMA ŽIVOTA

Koža novorođenčeta na rođenju trpi nagli prelaz iz vlažne, tople i sterilne sredine u hladniju, suhu sredinu punu mikroorganizama, u kojoj sama treba da vrši regulaciju temperature. Uz to, treba imati na umu da koža u trenutku rođenja nema potpuno razvijenu epidermalnu barijeru – gornji površinski sloj kože koji ima neprocenjivu zaštitnu ulogu, i za potpun razvoj mu treba još 2 do 4 nedelje. Te razlike se ogledaju u smanjenoj koncentraciji prirodnih faktora koji održavaju hidrataciju kože, povišenom transepidermalnom gubitku vode i smanjenom broju i veličini korneocita – ćelija gornjeg površinskog sloja kože. Potpunim sazrevanjem kože, beba dobija odgovarajuću zaštitu svog organizma od spoljašnjih uticaja, kao što su ultravioletno zračenje i mikroorganizmi.

Zahvaljujući brzom sazrevanju kože, većina beba ima dobar odgovor i toleranciju na brojne preporučene režime čišćenja kože, ali u tom mnoštvu izbora, ponekad je teško odlučiti koji proizvod je najbezbedniji za nežnu bebinu kožu. Ukoliko beba ima predispoziciju za razvoj

atopijskog dermatitisa (neko od roditelja ima atopijski dermatitis), u torbi za porodilište obezbedite sredstva specijalizovana za negu kože beba sa atopijskim dermatitisom. U ovom tekstu ćemo se fokusirati na negu kože novorođenčeta rođenog u punom terminu.



KUPANJE

Sredstva za čišćenje kože – šamponi i gelovi, uglavnom sadrže surfaktante – supstance koje za sebe lepe masnoću i prilikom ispiranja je uklanjaju sa kože. Samim time, zbog povećane osetljivosti i propustljivosti bebine kože, oni ispiraju i deo masnoće koja čini sastavni deo kože i ima neprocenjivu zaštitnu ulogu. To dovodi do povećane propustljivosti kože za nečistoće i mikroorganizme i uzrokuje niži ili viši stepen iritacije kože. Ukoliko se ne isperu dobro, oni ostaju na koži i kasnije uzrokuju oštećenja. Stoga za kupanje novorođene bebe koristite isključivo blage, nežne proizvode bez deterdženata, koji ne sadrže pomenute surfaktante – to mogu biti posebna ulja za kupanje beba, ili sredstva sa sintetičkim deterdžentima – sindetima, koji imaju delotvornu ulogu u održavanju zaštitnog sloja kože. Ulja za kupanje beba možete koristiti tako što po uputstvu proizvođača sipate

određenu količinu ulja u vodu, okupate bebu i osušite je tapkanjem. Bebu treba potapati u vodu temperature njene kože i to što kraće – do 10 minuta, da bi se izbeglo isušivanje zbog pomenutog uklanjanja prirodne masnoće. Regiju oko pupčane vrpce nemojte potapati dok ona ne otpadne, već bebu do tada polako tapkajte sunderom. Vodite računa da kožu posle kupanja dobro isperete.

KREMA, BALZAM, MAST ILI ULJE ZA BEBE

Ako koža bebe deluje suvlje nakon kupanja, peruta se, ispucala je ili hrapava, nakon kupanja obilno nanesite neutralni krem, balzam ili mast koji su specijalizovani za kožu bebe, jer proizvodi namenjeni za negu kože odraslih osoba mogu sadržati iritanse i alergene. Leti koristite manje masne formulacije – krema, losion, a zimi ili ako je koža bebe jako suva – masti ili balzame. Pažljivo pročitajte sastojke u kremi jer ona ne sme sadržati boje, parfeme i druge hemikalije koje mogu iritirati kožu bebe i njene disajne puteve. Vodite računa da kreme ne budu sa ftalatima i parabenima. Oznaka „hipoalergenski proizvod“ ne znači da nanošenje proizvoda za negu neće uzrokovati alergijske reakcije, nego da je manja mogućnost da se to desi, te posebno obratite pažnju ako dete ima predispoziciju za razvoj astme ili atopijskog dermatitisa (neko od roditelja ima pomenuta oboljenja).

Ulja za bebe se mogu koristiti za masažu bebine kože, ali ne kao zamena za kreme ili masti koje doprinose hidrataciji, jer bebina koža ne apsorbuje ulje.

NEGA PREGIBA

Za negu pregiba bebine kože ne koristite bebi puder jer je jako opasan za disajne puteve kad se udahne, čak i u minimalnim količinama. Postoje specijalizovane kreme za pelensku regiju i pregibe koje se nanose nakon upijanja kreme za negu, posebno ako se ove regije crvene (vrat, koleno/lakatno-pazušni pregib). Prilikom menjanja pelena nanesite tu kremu na pregibe ako se crvene, ali obavezno nakon pranja pelenske regije i dobrog posušivanja. Bebinu odeću perite odvojeno i to posebnim blagim deterdžentima, ne koristite omekšivač, jer za osetljivu bebinu kožu sve može biti iritans.

Ukoliko se crvenilo na pregibima ili koži i ispucala, hrapava koža sa pećatima i osipom ne povlače ili se pogoršavaju, potrebno je da se javite dermatologu kako bi se sprovedo odgovarajuće lečenje uz adekvatnu negu.

Uživajte u nežnoj koži svoje bebe!



dr. Jelena Božić
dermatolog



 **URBAN**
hranilice

Mamin saveznik u svakom obroku!

Pažljivo dizajnirane da udovolje i bebi i roditeljima, spajaju udobnost, funkcionalnost i moderan izgled. Pobrinite se da svaki obrok bude uživanje, uz hranilice koje prate ritam vašeg života. Vaša beba zaslužuje samo najbolje, zato izaberite URBAN - jer svaki zalogaj je deo zajedničke sreće.

Raspoložive 3 boje:   




LAKO SKLAPANJE



JEDNOSTAVNO
SKLADIŠTENJE



UDOBNOST

Dostupno u svim  i  prodavnicama!

CURAPROX

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

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

Dostupne su u dve veličine: veličina O (0-7 meseci) i veličina 1 (7-18 meseci). Odgovarajuće **Curaprox vezice za varalice** koje sa jedne strane imaju čičak, a s druge kopču, sprečavaju ispadanje i gubitak varalice jednostavnim pričvršćivanjem za odeću. Najranije od četvrtog meseca, pa nadalje možemo očekivati prvi zubčić, donji sekutić. Nicanje zuba je praćeno blagim otokom, crvenilom i bolom na mestu gde će on da izbije. Dete luči više pljuvačke, grize i odbija da jede. Nemirno je, mrzovoljno i plačljivo. **Curaprox baby glodalica** poboljšava prokrvljenost desni, ublažava bol i osećaj napetosti i pomaže rast zuba ubrzavajući njihovo izbijanje. Dečje zube moramo posebno dobro negovati, jer su zbog tanje gledi osetljiviji na karijes. Oni su vrlo značajni jer omogućavaju detetu pravilno žvakanje hrane i čuvaju prostor za stalne zube. **Curaprox baby četkica** ima 426O 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 prijatan i pozitivno iskustvo. Gumirani zaštitni sloj prevenira povrede i olakšava roditeljima pranje zubića jer se ne kliza.

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

Vesna Petrović, dr stomatologije







~ Srećna deca, srećni roditelji ~

Tako prijatna

Bio
FUNKCIONALNOST

Duda

-  Umiruje bebe
-  Sprečava otvoren zagrižaj i nepravilan rast zuba
-  Podstiče pravilan razvoj nepca i zuba
-  Obezbeđuje optimalno disanje





ČISTA
LJUBAV
NEŽNOST
DOBROTA
BRIŽNOST
SREĆA
RADOST



ČISTA RADOST



Baby Park BIG Rakovica, Patrijarha Dimitrija 14, Beograd

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

Baby Park Delta City, Jurija Gagarina 16, Beograd

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

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

www.babypark.rs @dexycobabypark