

# GU.GU

GODINA II, BROJ 5  
JESEN 2022

IZLAZI TROMESEČNO  
BESPLATAN PRIMERAK



**DRUGI DEO**  
**IMPLICITNA**  
**MEMORIJA**

**RAZVOJNE**  
**FAZE DETETA**

**AGRESIJA I**  
**POSTAVLJANJE GRANICA**

**DEXY CO BABY PARK**  
**MESTO IZ MAŠTE**

**SOFROLOGIJA — ŠTA JE TO?**

**DEXYCO**  
**BABY PARK**

## **KADA TRUDNICA TREBA DA SE JAVI PORODILIŠTU**

Rani znaci početka porodaja su „spuštanje stomaka“, odnosno spuštanje bebe niže u karlicu...

## **MOLIM TE, POMOZI MI DA TO URADIM SAM**

Kućni poslovi primereni uzrastu deteta predmet su mnogih vaspitnih i psiholoških proučavanja...

## **ISHRANA PO KRVNIM GRUPAMA**

Važno je znati da se primenom ove ishrane metabolizam ubrzava



2u1:  
elektična &  
ručna  
upotreba



40 years  
expertise

## ELEKTRIČNA PUMPICA *za mleko*



- levak je mekan i fleksibilan
- mogućnost rotacije do 360°
- mogućnost kontolisanja jačine izmazanja
- kompatibilna sa MAM flašicama i posudama za mleko
- sastoji se iz 4 dela što omogućava lakše čišćenje

Sve za bebe i mame možete pronaći u našim prodavnicama

DE'VCO  
BABY PARK

# SAD RŽAJ



**04** RAZVOJNE FAZE BEBE  
**05** REČ STRUČNJAKA

**06** GU-GU  
**07** IZLOG

**08** PRIPREMA ZA PORODAJ  
**09** REČ STRUČNJAKA



**10** RELAX KIDS  
**11** REČ STRUČNJAKA

**12** SMEH JOGA  
**13** REČ STRUČNJAKA

**14** PORODICA BUZUROVIĆ  
**15** INTERVJU

**16** UJED INSEKTA  
**17** REČ STRUČNJAKA



**18** AMARANT - ZDRAVA ŽITARICA  
**19** REČ STRUČNJAKA

**20** MESTO IZ MAŠTE!  
**24** DEXYCO BABY PARK

**25** KAKO SPAKOVATI ODEĆU  
PRAKTIČNI SAVETI

**26** IMPLICITNA MEMORIJA  
**29** REČ STRUČNJAKA

**30** SOFROLOGIJA  
**31** REČ STRUČNJAKA

**32** POMOZI MI DA TO URADIM  
**33** MOJA PORODICA

**34** IZ UGLA MAME  
**36** MAME PRIČAJU

**37** ČINJENICE O MAJKAMA SVETA  
DA LI STE ZNALI



**38** OPERISATI ILI NE?  
**41** REČ STRUČNJAKA

**42** BOGATSTVO I ZDRAVLJE U VOĆU  
**43** NJAM NJAM

**44** ISHRANA PO KRVNIM GRUPAMA  
**45** NJAM NJAM

**46** GU-GU  
**47** BIBLIOTEKA

**48** AGRESIJA I POSTAVLJANJE GRANICA  
**50** REČ STRUČNJAKA

# RAZVOJNE FAZE BEBE

## od začeca do rođenja



Prenatalni razvoj obično se deli na tri perioda, koji se karakterišu specifičnim obrascem rasta i interakcije između organizma i sredine. **Period zigota počinje spajanjem polnih ćelija majke i oca pri začecu** i traje do usadivanja zigota u zid materice iliti implantacije (približno dve nedelje). **Period embriona** traje od završetka implantacije do kraja osme nedelje. Tokom ovog perioda formiraju se primitivni oblici glavnih organa. **Period fetusa počinje u devetoj nedelji nakon začeca i traje do rođenja** (u proseku oko 30 nedelja). Tokom ovog perioda primitivni sistemi organa se razvijaju i integrišu do stanja u kome beba može da živi van majke, bez medicinske pomoći. U svakom trenutku, tokom ovih prenatalnih perioda, proces razvoja može stati. Međutim, ako sve prođe kako treba, na putu je stvaranje novog ljudskog bića.

### RAST I RAZVOJ EMBRIONA

#### 3 Treća nedelja

Razvija se nervna ploča, od koje će nastati mozak i kičmena moždina. Krajem treće nedelje počinju da se diferenciraju tri velika dela mozga – zadnji mozak, srednji mozak i prednji mozak. Postoje i primitivne krvne ćelije i krvni sudovi. Nastaje srce koje do kraja ove nedelje počinje da kuca.

#### 4 Četvrta nedelja

Negde početkom četvrte nedelje embrion izgleda poput cevčice koja je dugačka oko 2,5 mm. Sada se njegov oblik menja, jer se na nekim mestima umnožavanje ćelija dešava brže nego na drugim. Mogu se uočiti začeci nogu i ruku. Počinju da se oblikuju oči, uši i sistem za varenje. Glavne vene i arterije su formirane, a prisutni su i kičmeni pršljenovi.

## 5 Peta nedelja

Krajem četvrte nedelje embrion poprima savijeni izgled. Tokom pete nedelje, telo embriona se manje menja, ali se glava i mozak naglo razvijaju. Formiraju se začeci bronhija, iz kojih će se razviti pluća. Oblikuju se gornji udovi, a pojavljuju se i donji.

## 6 Šesta nedelja

Nastavlja se brzi rast glave, koja postaje dominantna po veličini. Dolazi do diferencijacije udova, tako da je moguće razaznati šake. Postoje delovi gornje vilice, dok donja još nije izdvojena. Mogu se prepoznati oči i uši (pojavljuje se spoljašnji deo uha). Mogu se uočiti i tri osnovna dela mozga.

## 7 Sedma nedelja

Udovi se naglo razvijaju – pojavljuju se prstići iz kojih će se oblikovati ručni i nožni prsti. Počinju da se oblikuju lice i vrat. Stomak zauzima svoj konačni oblik i mesto. Mišići se ubrzano razvijaju u celom telu i formiraju svoje konačne oblike i veze. Nervne ćelije se razvijaju brzinom od nekoliko hiljada u minuti.

## 8 Osmo nedelja

Rast creva čini telo ravnomerno okruglim. Glava čini skoro polovinu embriona, izdignuta je i može se uočiti vrat. Spoljašnje, srednje i unutrašnje uho dobijaju svoj oblik. Krajem osme nedelje fetus je sposoban za neke pokrete i reaguje na stimulaciju u predelu usta.

### RAST I RAZVOJ FETUSA

## 10 Deseta nedelja

Glava je podignuta. Unutrašnji organi nalaze se na svojim karakterističnim pozicijama u organizmu. Kičmena moždina čini unutrašnju strukturu.

## 11 Dvanaesta nedelja

Muški i ženski pol je moguće razlikovati spolja. Počinje formiranje krvi u koštanoj srži. Oči dobijaju konačni oblik.

## Kraj četvrtog meseca

Fetus liči na ljudsko biće. Počinje da raste kosa. Telo raste više u odnosu na glavu. Kod ženskog pola je moguće prepoznati matericu i vaginu. Kod muškog pola, testisi su u položaju za kasnije spuštanje u skrotume. Većina kostiju se pojavila i nastaju zglobovi. Postaje vidljiva podela između dve polovine mozga. Većina refleksa je funkcionalna, uključujući gutanje i sisanje.

## Kraj petog meseca

Počinje da se formira masno tkivo, koje će održavati toplotu novorođenčeta. U mozgu dolazi do daljih diferencijacija. Nastale su sve nervne ćelije i počinje omotavanje nervnih vlakana (mijelinizacija), koje neće biti gotovo do nekoliko godina nakon rođenja.

## Kraj šestog meseca

Pluća počinju da stvaraju surfacin, hemijski sastojak koji sprečava njihov kolaps. Linija između dve hemisfere je upadljiva.

## Kraj sedmog meseca

Pluća su sposobna za disanje, a nervni sistem je dovoljno razvijen da upravlja ritmičnim pokretima disanja. Formira se značajna količina masnog tkiva, izravnavajući nabore na koži. Oči se otvaraju i reaguju na svetlo.

## Kraj osmog meseca

Koža fetusa je glatka, a noge i ruke poprilično rastu. Mnogi režnjevi mozga su formirani, mada neki neće nastati do nakon rođenja.

## Deveti mesec

Fetus postaje veći dobijajući oko 50% svoje težine u poslednjem mesecu. Mozak postaje značajno izvijuganiji. Fetus je aktivan i ima puno refleksa.



Dr Tatjana Raičević  
specijalista ginekologije i akušerstva





BUBABA  
Jastuk za dojenje



TWISTSHAKE  
Flašica za bebe



ABC DESIGN  
Urbna torba za kolica



FREE ON  
Noša sa poklopcem jež



TWISTSHAKE  
Mekana igračka za utehu



FREE ON  
Ogledalo za bebe u kolima



FREE ON  
Kolevka za bebe sa  
muzičkom igračkom



FREE ON  
Podloga za prepovijanje



SAFETY 1ST  
Zaštitna ograda Easy Close



MAM  
Laža Trends



MAM  
Laža Air Night  
silikon



FREE ON  
Hranilica Vito



TINY LOVE  
Zvečka  
Leonardo



FREE ON  
Silikonska portikli



FREE ON  
Ljuljaška  
relax



COOL CLUB  
Komplet Cool  
School



COOL CLUB  
Nehodajuće čizmice



TINY LOVE  
Igračka za kolica  
Musical Ature



FREE ON  
Ranac Glamour



JOOLZ  
kolica HUB+



COOL CLUB  
Bodi dug rukav

\*Svi izdvojeni proizvodi su deo Dexy Co Kids ponude!



# KADA TRUDNICA TREBA DA SE JAVI PORODILIŠTU

Prethodnih 20 godina bavim se pripremama trudnica i njihovim osposobljavanjem za uspešan i bezbedan porođaj. Vežbe koje radimo usmerene su na trbušne, međurebarne i mišiće karličnog dna. To su mišići čiji dobar tonus pomaže da trudnice lakše iznesu trudnoću i bolje podnesu fizički napor u toku samog čina porođaja. Telo se u toku trudnoće menja, a trudnice se vežbanjem trude da te promene što lakše podnesu.

U okviru vežbi učimo trudnice i kako da se relaksiraju. Obavezan deo pripreme su i vežbe disanja. One poboljšavaju plućni kapacitet i omogućuju dobru oksigenaciju ploda. Na pripremama trudnica nauči da prepozna početak kontrakcija, a samim tim i početak porođaja, tako da bude aktivan učesnik u svom porođaju. Pored ovih vežbi, pričom trudnicu upoznajemo sa svim segmentima i situacijama u kojima će se naći tokom porođaja. Veliki broj trudnica susreće se sa strahom od porođaja, a zapravo je to samo strah od nepoznatog. Jedno od prvih pitanja sa kojima se susrećem je kada treba otići u porodilište.



## RANI ZNACI POČETKA POROĐAJA

Rani znaci početka porođaja su „spuštanje stomaka“, odnosno spuštanje bebe niže u karlicu, usled čega njena težina neće pritiskati dijafragmu pa ćete lakše disati, ali ćete imati češću potrebu za uriniranjem.

- Lažne kontrakcije (Bregston-Hiksove kontrakcije) koje osećate kao blago stezanje i stvrdnjavanje stomaka
- Tup bol u donjem delu leđa
- Mekša i češća stolica

## SIGURNI ZNACI POČETKA POROĐAJA

Sigurni znaci da treba otići u porodilište su pucanje vodenjaka i pojava kontrakcija. Nije neuobičajeno ni da se ova dva sigurna znaka se ne pojave u isto vreme.

Znak je i ispadanje sluzavo krvavog čepa koji je držao grlić zatvorenim, a kada grlić počne da se širi i omekšava, on ispadne. Ovo izbacivanje sluzavog čepa znači da se porođaj približava, ali ponekad do samog čina porođaja može da prođe i do nedelju dana.



Kada nastupi pravi porodaj počinju i kontrakcije. One su u početku blage, a vremenom postaju ritmične, češće i jače. Obučena trudnica zna da treba da se relaksira, pravilno diše i počne da ih broji.

Ako izbroji preko 10-15 kontrakcija sa razmakom ne dužim od 4-5 minuta i ako se one nastavljaju, to je znak da treba krenuti u porodilište. Kod trudnica postoji strah da neće prepoznati kontrakcije koje treba da im budu znak za odlazak u porodilište, međutim već posle pete, šeste one će znati da su to ipak kontrakcije na koje treba obratiti pažnju i koje treba brojati. Kontrakcije se mogu osetiti kao stezanje oko struka, bol u donjem delu leđa, bol sličan menstrualnom bolu u donjem delu stomaka. Često se dešava da tokom brojanja trudnica zaspi, što je znak da ipak nije vreme da se ide u porodilište.

## KAKO PREPOZNATI PUCANJE VODENJAKA?

Ponekad kada vodenjak pukne tečnost može izaći u većoj količini, ili konstantno izlaziti po malo, što ćemo proveriti menjanjem uložka na kome se vidi otisak vodenog pečata na 5 do 10 minuta. I na najmanju sumnju da je možda pukao vodenjak, treba se javiti u porodilište da lekar proveru.

Svim trudnicama savetujemo da se ako nisu sigurne u simptome ipak jave u porodilište da bi dobile mišljenje od stručnog lica. Ako porodaj još nije krenuo, doktor će vas pregledati i poslati kući. Uvek je najbezbednije prvo se javiti lekaru.

Ukoliko je porodaj krenuo, očekuje se da će se on završiti u narednih 2-4-6-8 sati.

Ako se trudnica javila sa kontrakcijama i ako je prilikom prijema u bolnicu otvorena 2.5 cm ili više, porodaj se očekuje u narednih nekoliko sati.

Ako je trudnica došla sa sumnjom na prsnuće vodenjaka, ona će biti primljena u bolnicu radi adekvatne nege i stalnog nadzora, kontrole parametara koji ukazuju na infekciju, preventivnog davanja antibiotika. Porodaj ne mora



krenuti u narednih 24 do 48 sati, ali zbog gore navedenih stvari trudnica mora biti hospitalizovana.

U slučaju da kontrakcije u tom vremenskom periodu ne krenu spontano, lekari će prepisati adekvatnu terapiju kojom će podstaknuti ili jače kontrakcije ili omekšavanje grlića.

## ULOGA BABICE U PORODAJU

Pri prijemu trudnice u porodilište babica je priprema, otvara istoriju porodaja i fizički je sprema za porodaj u sobi za pripreme (brijanje, uzimanje karličnih mera, klistiranje...). Tokom priprema sve vreme treba ohrabrivati trudnicu da pravilno diše, jer će na taj način ona psihološki savladavati kontrakcije koje postaju sve češće i jače. Kada se trudnica smesti na krevet na kom će se poroditi, savetuje se da pokuša da se što više relaksira, što učimo na vežbama u okviru pripreme za porodaj. Relaksacija je potpuno voljno opuštanje svih mišića na koje može da se utiče. Pravilnim disanjem i relaksacijom ona će sav kiseonik koji unosi usmeriti na mišić materice koji se kontrahuju trošeći kiseonik, a obezbediće i pravilnu oksigenaciju bebe.

Tokom daljeg napredovanja porodaja uloga babice je da podrži, ohrabri i podstakne porodilju da aktivno učestvuje u porodaju.



Marija Živković  
Viša medicinska sestra-babica

# TEHNIKE OPUŠTANJA KOD DECE

Složićete se sa činjenicom da je vreme u kom živimo prilično stresno. Spoznavanje i usvajanje alata samopomoći u vidu opuštanja nekim ljudima zvuči kao nemoguća misija ili pak gubljenje vremena. Da li je relaksacija izgubljeno vreme ili dobra investicija u mentalno zdravlje? Da bi vam bilo lakše da odgovorite na ovo pitanje, razmislite u kojim situacijama ste doneli bolju odluku – kada ste bili u miru ili kada ste bili napeti i užurbani?

Dobra vest je to što na našim prostorima postoje treneri koji najmlade, u uzrastu od 3 do 7 godina, uče tehnikama opuštanja i smirenja, uče ih o emocijama, ali što je najvažnije – uče ih da je u redu da se zastane i predahne. U nekim privatnim vrtićima u Beogradu sprovodi se program Relax Kids koji ima strukturu od 7 koraka i povoljno utiče na telo, emocije, psihološko stanje i ponašanje. Deca kroz pomenuti britanski program

koji uključuje ples i pokret, igru, istezanje, vežbe disanja, masažu, afirmativne iskaze i vizualizaciju, dokazano dovodi u stanje mira, na zabavan, kreativan i uzrasno prilagođen način.

Sjajna vest je da je ovaj program prepoznat i da najmladi primenjuju naučeno, a neki usvojene tehnike pokazuju i roditeljima. Dok i vi ne pristupite ovoj ideji, predlažem







vam da neki vid opuštanja uvrstite u dnevni režim svoje porodice, odnosno svoje dece. Obezbedite uslove za opuštanje, tako što ćete naći jedan kutak u dečijoj sobi namenjen upravo tome.

Generacijama unazad učeni smo da odmaranje, relaksiranje i izdvajanje vremena za sebe predstavlja lenjost i razmaženost, ali sada je to već neophodnost i potreba. Kako onda da promenimo stvari?

Taj kutak može biti šator koji je dete napravilo od čaršava ili nekoliko jastučića u uglu sobe. To mesto možete nazvati „sigurnim mestom“, „mirnim mestom“, „srećnim mestom“. Budite kreativni u davanju naziva i neka i vaše dete učestvuje u tome. Zatim, odredite vreme za opuštanje, predlažem da to bude uveče nakon kupanja. Možete koristiti i dodatne rekvizite kao što su salвете, Hobermanova sfera,

ukrasna pera, svetiljke na baterije, plišane igračke ili zvezda za spavanje. Možete pronaći besplatnu muziku na Jutjubu ili slušati kreirane vizualizacije za decu na kanalu Marije Stevanović.

Crtanje po ledima kao vid masaže može biti divan način za pričanje priča, a uz opuštajuću muziku će doprineti pravom uživanju kroz koje ćete se vaše dete i vi dodatno povezivati i prepoznati blagodeti opuštanja. Pronadite i na telu deteta neko mesto koje ćete dodirnuti kao „dugme za tišinu“, to će sigurno motivisati vaše dete da zastane i da mašta.

Dakle, rešenje postoji, a na nama je da li želimo da dozvolimo stresu, brzini i nezdravom tempu da vladaju našim životom ili ćemo ipak preduzeti potrebne korake. Ako još uvek živimo u uverenju da je stres način života, u tom slučaju je potrebno da se zajedno potrudimo da obezbedimo svojoj deci mogućnost da dođu do ovih znanja. Biće im potrebna. Budućnost je odmah iza ćoška.



Marija Stevanović  
Prvi licencirani trener Relax Kids programa i osnivač Calm Kids škole

# SMEH-JOGA KAO ZDRAV NAČIN ŽIVOTA

*Smeh ima veliku moć,  
on je doživljaj i iskustvo*

Da li poznajete svoju decu, da li ih uistinu vidite, da li primećujete kako i koliko se ona smeju? Nasmijana i srećna deca su kompas zagarantovanog uspeha u životu. Ona šire radost stvarajući dobar osećaj, u sebi i oko sebe. Poznato nam je da nam sjajne ideje i vizije ne znače ništa ako mi sami nismo u dobrom stanju, jer nas to onemogućava da ih ostvarimo. Radosna deca su i naš ključ za uspešan život. Iskoristimo tu blagodat, kada nam deca već toliko nesebično dele svoj osmeh.

Smeh-joga je tehnika simuliranog smejanja kojim pokrećemo prirodni smeh iz svoje duše (koji deci dolazi prirodno). Čas se sastoji od vežbi disanja i vežbi pokretanja smeha i ima za cilj da probudimo radost u sebi. Fokus je na dubokoj transformaciji koje u trenutku nismo ni svesni, ali se trudeći se da je postignemo zabavljamo.

Uglavnom se smejemo iz grla i to je u redu, ali smeh-joga nas uči da taj smeh produbimo i produžimo da bismo stigli do smeha iz stomaka, koji je zatrpan ispod mnogih blokada, uverenja i potiskivanja. Dešava se da na času putem smeha iznesemo davno neizgovorene rečenice, potisnute suze i duboku strast prema životu koja čuči negde u nama i čeka da se oslobodi. Smeh je kod dece najprirodnije stanje jer svi smo rođeni sa tom sposobnošću, njoj nas niko nije učio. Učili smo da govorimo i da hodamo, ali smeh je kao disanje, prirodno izlazi iz nas kada smo na njega podstaknuti.

Deci je smeh stil života, a prema naučnim istraživanjima, deca se smeju i do 400 puta na dan, za razliku od nas odraslih koji se smejemo svega 17-18 puta dnevno. To dosta govori. Smeh treba da učimo od dece, jer ona nas na to inspirišu i to rade sa lakoćom. Međutim, problem nastaje kada roditelji počnu da uslovljavaju svoju decu i da ih formiraju po svojim ili društvenim merilima. Sigurno smo svi kroz detinjstvo slušali razna uverenja u vezi sa smehom kao što su „nemoj toliko da se smeješ, posle ćeš plakati“, „zašto se smeješ kao luda Nasta“, ili „smeješ se kao blesav“.

**Zaboravljamo da bi cilj svakog roditelja trebalo da bude sreća deteta, da dete bude ispunjeno i radosno i da manifestuje svoj izraz radosti (smeh) kad god ima potrebu za time.**

To je verovatno i najveći zadatak roditelja – pustiti svoje dete da se smeje, da se raduje, da bude razigrano, jer na taj način vaspitavamo buduće srećne i sigurne ljude koji su spremni



da kroz život koračaju onako kako oni žele, a mi možemo sa puno poverenja da ih posmatramo, da im se divimo na toj sposobnosti i da učimo od njih. Davno je rečeno da je smeh lekovit, ali smo mi to vremenom zaboravili. Ponele su nas životne okolnosti na neke druge putanje, ispunjene ozbiljnošću, obavezama i težinom. Dozvolite svojoj deci da se smeju iz srca, podržite ih, posmatrajte ih i uživajte u tom momentu. To je poklon za vas, jer vam deca svojom iskrenošću i prisutnošću daruju put do radosti i ispunjenog života. Birajući da sa vama, svojim roditeljima, tu radost podele, deca vam ukazuju čast. Pokušajte to da primetite i zahvalite im se na tim darovima.

### **SMEJTE SE SA SVOJOM DECOM SVAKOGA DANA,**

jer to su nepovratni momenti koji večno ostaju u sećanju.



Jelena Galogaža  
Smeh joga lider



# Bet family

## PORODICA BUZUROVIĆ



Poznati u javnosti kao porodica sa osmehom i kao „porodica Betmen“ (*Bet family*), Buzurovići su nam otkrili detalje svog porodičnog života, svoju dnevnu rutinu i način na koji organizuju obaveze i slobodno vreme. Sa dvoje male dece i javnim poslovima, nije lako sve postići, ukoliko ne postoji dobra organizacija i razumevanje, a na prvom mestu ljubav uz osmehe. Iz odgovora na par pitanja bilo nam je jasno kako sve to postižu.

**Kako biste opisali jedan svoj radni dan, kako odvojeno, tako i sa porodicom?**

U dve reči – naporan i lep. Od ranog jutra smo u akciji i tako je dok ne legnemo da spavamo. Stefan i ja imamo mnogo obaveza poput škole, vrtića,

fudbala, ritmičke gimnastike, mentalne aritmetike, programiranja, muzičke škole. Sve nekako postizemo, a uspemo i da se radujemo, kuvamo zajedno i prošetamo. Iskreno, ni sama ne znam kako, ali uspevamo. Svakog jutra se organizujemo i podsećamo ko ima koju obavezu tog dana, tako da je svaki dan ispunjen od početka do kraja.



### Kako izmamite osmeh deci, a kako jedno drugom?

Nama je osmeh način života. Šalimo se i kada je teško pa tako prebrodimo sve. Važno je da znamo da se razumemo međusobno i onda je sve lako.

### Gde najčešće „pobegnete“ od kuće?

Zimi volimo da skijamo, a leti naravno da plivamo. Odemo na more, ali nam je obavezno mesto za duži odmor planina Golija, selo Devići. Tamo imamo vikendicu, ali se osećamo kao da smo rodnom odande, iako nismo. Volimo tamo i prirodu i ljude.

### Koja je prednost male razlike u godinama kod dece i sa kojim se izazovima susrećete?

Sinoć smo ih zatekli u sobi kako se smeju do suza i grle se. To je scena koja topi srce. Prednost je što mogu da budu i drugari, a ne samo brat i sestra.

### Kako se borite sa izazovima današnjice u smislu društvenih mreža i dostupnosti informacija na internetu i kako vaša deca reaguju na to?

Borimo se svim silama. Trudimo se da deci ponudimo kvalitetne sadržaje. Da im puštamo lepu muziku i čitamo knjige koje će ih naučiti mnogim stvarima. Rezultat je vidljiv, ali borba traje.

### Uz koje priče ste vi odrasli, a uz koje vaša deca?

Oni zapravo odrastaju uz iste priče uz koje smo i mi. Pročitali smo im sve ono što su nama čitali roditelji, a sada smo prešli na Harija Potera... Nadamo se da će tako i oni čitati svojoj deci.

### Da li ste nekad razmišljali da se porodično odmetnete u neku kućicu u prirodi i ne živite u gradu?

Jesmo, ali dok deca idu u školu, to nije realno.

### Otkud ideja za Betmena – heroja koji je zaštitni znak vaše BET-porodice i po kojem ste prepoznatljivi na društvenim mrežama, a od nedavno su i gusari zastupljeni?

Stefan je prosto Betmen, tako sam ga upoznala. Ali to je tajna i ne sme da se zna da je superheroj. Ja volim Stefana, znači – volim Betmena. Nestor i Klara su naša deca, tako da je matematika jasna.

### Stefan je vrlo angažovan tata, da li ima neke posebne ili omiljene igre ili način na koji provodi vreme sa decom kada je mama odsutna?

Stefan je najbolji tata na svetu i tačka. Bez obzira na to šta će sada neko da kaže ili pomisli, ja moram da kažem da sam ponosna na svog supruga i da sam srećna što pored sebe imam čoveka koji toliko pažnje posvećuje deci i toliko ljubavi im pruža. Nije svaki tata nažalost takav.

### Kako on kao Betmen „spašava“ decu i sebe u situaciji kada se Vi naljutite, ako do toga dođe?

Samo počne da se smeje, skače i govori „Ne možeš mi ništa, voliš me, ne možeš mi ništa!“ I u pravu je, stvarno mu ne mogu ništa.

### Kada biste zamenili uloge i postali vaša deca, a deca vaši roditelji, koju biste im rečenicu uputili?

„Mama, tata, je l' možemo bata i ja da legnemo u krevet na vreme i zaspimo odmah?“ Da bar jednom to doživim, pa makar i iz drugog ugla.

### Koji vam je porodični moto?

Ništa nije nemoguće!

# ŠTA RADITI U SLUČAJU UBODA INSEKTA?



Najčešći ubodi insekata su ubodi pčele, ose, stršljena, krpelja, komaraca, muva, stenica, paukova, mušica... Većina uboda insekata ne prouzrokuje ozbiljne tegobe ni posledice. Ali povremeno se mesta uboda mogu inficirati, uzrokujući ozbiljne alergijske reakcije. Kroz njih se takode u telo mogu uneti opasni infektivni agensi koji npr. uzrokuju lajmsku boreliozu ili malariju.

Ubrzo nakon kontakta sa insektom, simetrično oko mesta uboda pojavljuju se crvenilo i otok koji su često praćeni osećajem svraba, pečenja i bola. Uglavnom se simptomi povuku spontano u roku od nekoliko sati ili dana. Ponekad se desi blaga alergijska reakcija i veće područje kože bude crveno, otečeno i bolno – u tom slučaju simptomi traju i do nekoliko nedelja. Ozbiljne alergijske reakcije uglavnom počinju odmah posle uboda otežanim disanjem, nesvesnicom ili otokom lica ili usta. Ako se ovi simptomi pojave, odmah potražite hitnu medicinsku pomoć!

## KADA DA SE OBRATIMO LEKARU?

Obratite se lekaru za savet koje kreme možete naneti na mesto uboda, kako bi kratkotrajni simptomi brže prošli, i obavezno u slučaju uboda krpelja ili ukoliko simptomi ne prolaze u roku od nekoliko dana.

Odmah se obratite lekaru ako ste ubodeni u regiju blizu oka, usana ili usne duplje, ako je otečena i crvena regija oko mesta uboda veća od 10 cm ili ako imate simptome infekcije (bol i otok koji se povećavaju ili pojava drhtavice, povećane telesne temperature, oteklih limfnih žlezda u okolini mesta uboda, simptoma sličnih gripu).

Hitnu medicinsku pomoć potražite ako imate simptome poremećaja ili gubitka svesti, otežanog disanja ili pak zviždanje u grudima, otok lica ili usta, malaksalost ili mučninu, ubrzan rad srca, teškoće sa gutanjem.

Ponekad je teško, ako niste primetili trenutak uboda, da znate koji insekt je u pitanju. Na sreću, većina uboda se slično leči. Evo nekih osobenosti.

**UBOD PČELE, OSE ILI STRŠLJENA:** izaziva iznenađan, jak bol. Često bodlja ostane na mestu uboda i treba je odstraniti, po mogućstvu pincetom. Otečen, crveni trag na koži pojavljuje se odmah, traje nekoliko sati i može biti bolan i praćen svrabom. Nekad su otok i crvenilo mnogo veći od mesta uboda, a mogu trajati i do desetak dana. Te manje alergijske reakcije nisu razlog za brigu. Međutim, ovi ubodi mogu izazvati i ozbiljne alergijske reakcije pomenute u prethodnom tekstu i tada treba tražiti hitnu medicinsku pomoć.

**UBOD KOMARCA:** uglavnom na koži ostavlja male crvene otekline koje izuzetno svrbe. Kod nekih ljudi se mogu javiti i mali plikovi. U nekim delovima sveta komarci mogu preneti ozbiljna oboljenja kao što su malarija, groznica Zapadnog Nila... Ako nakon uboda komarca imate povišenu telesnu temperaturu, drhtavicu ili malaksalost, potrebno je da se javite lekaru.



## ŠTA DA URADITE KAD VAS UBODE INSEKT?



- odmah nakon uboda, odstranite pincetom bodlju ili krpelja
- operite mesto uboda sapunom i vodom i na njega stavite hladnu oblogu i držite barem tokom 10 minuta. Ako je moguće, podignite uvis taj deo tela (ruku, nogu) kako biste smanjili otok
- nemojte se češati, jer to može pospešiti rasejavanje infekcije sa mesta uboda
- izbegavajte tradicionalne metode lečenja kao što su obloge od sirćeta, rastvora sode bikarbone jer nije sigurno da će pomoći, a mogu odmoći.

**UBOD KRPELJA:** ubod krpelja nije bolan, uglavnom ne znate ni da ga imate dok ga ne vidite. Zaraženi krpelji prenose potencijalno opasnu bolest – lajmsku boreliozu, te krpelja odmah treba odstraniti. Mesto uboda ne treba tretirati pre nego što krpelja izvadite, jer ga to može naterati da izlije sadržaj creva u kožu, čime bi bilo pospešeno širenje infektivnog agensa. Idealno bi bilo da se sam krpelj u fiziološkom rastvoru preda na analizu u institut za epidemiologiju. Ako se par nedelja nakon uboda krpelja oko mesta uboda pojavi crvenilo koje se u koncentričnim krugovima širi, obavezno se javite lekaru. Takva promena na koži može se javiti i na drugim mestima, ne samo oko uboda krpelja.

**UBODI STENICA:** uglavnom se javljaju u predelu vrata, lica, ekstremiteta i često ih uočavamo kao crvenilo linijski raspoređeno po koži. Ubodi su uglavnom bezbolni, i ako ih ranije niste ranije imali, mogu proći nezapaženo. Ako ste pak ranije imali ubode, mogu se pojaviti crvene kvržice koje traju i do nekoliko dana.

**UBOD PAUKA:** pauk može ostaviti mali ubod na koži okružen značajnim koncentričnim crvenilom i otokom, praćenim izrazitim bolom. Ponekad ubod pauka može izazvati i ozbiljnije tegobe kao što su osećaj malaksalosti, izraženo znojenje ili vrtoglavica. Ubodi se takode mogu inficirati ili uzrokovati ozbiljnije alergijske reakcije, što se na sreću dešava retko.

## ŠTA MOŽEMO DA URADIMO KAKO BISMO SPREČILI UBOD INSEKTA?

Ako se nadete u roju pčela, osa, stršljena, ostanite mirni i pribrani i polako se udaljite. Ne mašite rukama, ne terajte ih od sebe, ne trčite. Kada idete u prirodu ili na mesta gde znate da može biti insekata, nosite duge rukave i pantalone, kao i obuću. Na izloženu kožu nanosite antirepelente (kreme koje odbijaju insekte, najefikasnije su one koje u sebi sadrže bar 50% DEET – Diethyltoluamide). Ne nanosite jake parfeme, šampone i dezodoranse jer oni privlače insekte. Budite pažljivi prilikom branja cveća, skupljanja otpada, kad ste u blizini stajaćih voda ili prilikom boravka na mestima gde se hrana služi napolju. Posebne mere opreza su potrebne ako putujete u zemlje gde postoji povećan rizik od prenosa određenih bolesti ubodom insekta. Na primer, tokom boravka u Africi mogu vam biti preporučeni lekovi koji leče malariju radi prevencije zaražavanja nakon uboda komarca.



Dr Jelena Božić  
dermatolog

# AMARANT

## zdrava žitarica za najmlađe



Moderan način života naveo je ljude da sve više vode računa o zdravoj ishrani. Većina žena počne posebno da obraća pažnju na ovakav vid ishrane kada dobije bebu. Danas su veoma dostupne raznovrsne namirnice pa je i kreiranje zdravih obroka jednostavno. U novije vreme i kod nas su postale veoma zastupljene različite vrste zdravih žitarica (proso, kinoa, ovas), koje se lako spremaju, veoma su hranjive i ne sadrže gluten. Jedna od tih posebnih žitarica je i amarant. Amarant se najviše uzgaja na prostoru Južne Amerike i Azije, a od skoro se sve više primenjuje i u evropskoj ishrani. Samo značenje imena ove žitarice dovoljno govori o njenoj vrednosti (amarant – besmrtna).

Semenke amarantane sadrže gluten pa ga u ishrani slobodno mogu koristiti i ljudi koji pate od celijakije (glutenske enteropatije). Po visokom sadržaju kvalitetnih belančevina prednjači nad mnogim žitaricama. Sadrži esencijalnu kiselinu lizin, koja se inače retko nalazi u biljkama. Od celokupnog sadržaja masti, 75 odsto čine nezasićene masne kiseline. Ugljeni hidrati u zrnu su uglavnom u obliku skroba.

Ova izvanredna biljka sadrži veliku količinu vitamina (A, D, E, C, B6), minerala (kalcijum, magnezijum, gvožđe, cink, selen). Iako je žitarica, sadrži u sebi i veliku količinu proteina. Bogata je folnom kiselinom koja je neophodna za pravilan razvoj bebe, pa se preporučuje trudnicama i dojiljama. Amarant ima neutralan orašasti ukus, lako se vari i odličan je za probavni sistem, zato se preporučuje u ishrani

beba i dece. U ishrani se može koristiti cela biljka, ali najviše je zastupljen njen plod koji može biti bele, žute, roze ili crne boje. Listovi sadrže veliku količinu proteina (3 puta više kalijuma i vitamina B3 od listova spanaća, 20 puta više kalcijuma i 5 puta više gvožđa od zelene salate). Jedna šolja amaranta sadrži oko 30g proteina i 15g gvožđa, a znamo da nakon 6 meseci dojenja u ishranu beba osim majčinog mleka treba uvesti i namirnice koje će dodatno poboljšati nivo gvožđa. Načini primene amaranta u ishrani su brojni – može se kuvati i koristiti kao dodatak čorbama, kašama, potažima, a njegovo samleveno zrno se može koristiti kao brašno za pripremu hleba, peciva i palačinki. Zanimljivo je da se od zrna amaranta mogu napraviti i kokice koje mogu poslužiti kao odlična zamena za nezdrave grickalice. Ako želite proklijale semenke amaranta, dobro ih operite i ostavite da klijaju na temperaturi od najmanje 25 stepeni. Svakodnevno ih ispirajte svežom vodom. Klice semenki možete dodavati u salate, kiselo mleko, kuvane žitarice, jela od povrća ili hleb.

## PRIPREMA

Sve žitarice pa tako i amarant pre pripreme treba potopiti i ostaviti preko noći da bi se oslobodila fitinska kiselina koja se nalazi u njegovom zrnu. Veoma je bitno da se žitarice pripremaju na pravilan način, jer jedino tako možemo iskoristiti sve njihove hranjive sastojke. Amarant se uvek priprema u razmeri 1:2, kuva se na umerenoj vatri 20 minuta, a nakon toga se ostavi na toploj ringli da upije ostatak vode.



## NUTRITIVNE VREDNOSTI NA 100g AMARANTA

- 105 kalorija
- 1.6g masti
- 3.8g proteina
- 19g ugljenih hidrata
- 2.5g dijetnih vlakana

## Kaša za bebu starosti od 5 do 9 meseci

- 1 manja kruška
- 60 g amaranta
- 120 ml vode

Krušku oljuštiti, iseckati i kuvati 15 minuta dok ne omekša. U drugoj posudi kuvati amarant 20 minuta, ostaviti ga na toplom da upije ostatak vode, a zatim sjediniti sa kruškom i izblendirati, po želji dodati med.

Može se koristiti i drugo voće poput jabuke, banane, breskve.

## Potaž od povrća

- 1/2 tikvice
- 5 cvetova brokolija
- 60 g amaranta
- 1 manji komad karfiola
- kašičica maslinovog ulja

Pripremiti povrće na pari, a amarant kuvati u razmeri 1:2 20-25 minuta, zatim ga ostaviti da upije ostatak vode i kada su namirnice spremne izblendirati i dodati malo maslinovog ulja.



Mihaila Čubrović Marković  
nutricionista





## Zamislite radnju u kojoj možete pronaći SVE što je potrebno vašoj bebi. Ne verujete? Promenićete mišljenje...

Bilo da ste *first time mom* ili mama s iskustvom, dolazak novorođenčeta donosi nove obaveze, a ona najvažnija je pronaći i opremiti dom adekvatnom opremom za bebe.



Međutim, pronaći sve što vam treba za bebu koja tek dolazi iziskuje dane lutanja po radnjama, pri čemu se dragoceno vreme troši u transferima od jedne do druge prodavnice i gube živci u saobraćajnim čepovima i gužvama.

Poznat vam je ovaj osećaj, zar ne? Ali, zar ne bi baš ta prva bebi kupovina trebalo da bude posebna, emotivna, ispunjenja najlepšim uspomena?

A sad zamislite... Zamislite da postoji mesto gde možete kupiti sve što vam treba za vašu bebu! Zamislite da je dovoljan tek jedan odlazak i da u jednom danu možete da obavite celokupnu kupovinu.

I zamislite da se radi o prodavnici koja sadrži na desetine različitih brendova i na stotine raznolikih modela od svakog potrebnog artikla.

I to je sasvim moguće, a da ne otputujete u Oz ili kakav drugi svet mašte.

Naime, postoji jedno čudesno mesto, **Dexyco Baby park**, takoreći dva, jedan u okviru **AVA šoping parka**, a drugi u **TC Rakovica**, koji se prostiru na preko 1000 m<sup>2</sup>!

**Dexyco Baby park** nudi najširi asortiman bebi opreme na jednom mestu! Od pelena, kozmetike, proizvoda za dojenje i hranjenje, pomoćnih električnih aparata, bebi odeće, obuće, igračaka, knjiga, preko kolica, auto-sedišta, posteljine, krevetića, hranilica, prenosivih krevetića, do svega ostalog što može biti potrebno u prvim godinama zajedničkog života sa novim članom porodice.



Ako ste u potrazi za dečjim kolicima, ovde možete razgledati na stotine različitih modela dečjih kolica i to najpoznatijih brendova. Zamislite, jedni do drugih uredno složeni i predstavljeni modeli dečjih kolica brendova: Maxi cosi (Plaza+, Zelia, Leona) Bugaboo (kolica Butterfly, Donkey 5, Fox 3, Donkey 3...),

## DEXYCO BABY PARK MESTO IZ MAŠTE!

- Prijatan ambijent prodavnice koji miriše na bebi puder, kupci lako mogu da se snađu, navigacija robe po kategorijama, moderan dizajn.
- Veliki parking.
- Asortiman prilagođen svima.
- Ekskluzivni brendovi kolica i auto-sedišta koje možete pronaći samo u Dexyco Baby parku: Joolz, Maxi Cosi, Freeon, ABC design.
- Sobice za bebe - sa predlozima kako da se uredi soba za novog člana porodice.
- Najširi izbor drvenog nameštaja, besplatna isporuka i montaža drvenog nameštaja na teritorijama Beograda i Novog Sada.
- Probni poligoni - kupci mogu da isprobaju kolica po različitim terenima u toku vožnje.
- U Baby parku postoji i automobil, kako bi kupci mogli da pogledaju kako se pravilno postavlja auto-sedište na prednje ili zadnje sedišta automobila. Postoji i probno sedišta automobila, za prezentaciju auto-sedišta i prikazivanje pravilnog vezivanja sedišta, pojasevima ili iso-fix-om.
- Edukovano i stručno prodajno osoblje će u svakom trenutku pružiti savete kupcima, da bi im kupovina bila radost i sigurnost u pravi izbor, a ne briga.
- Kutak za mame, gde mogu da odmore ili podoje svoju bebu, uživaju u stručnoj literaturi o roditeljstvu, uz prijatno osveženje.
- Besplatan spisak prvog opremanja i časopis *Gu-Gu*.





Joolz (kolica Day+, Hub+, Aer, Geo2), Free on ( Trio Fantasy, Comfort, Trio Easy, Solo, Lux). ABC Design (kolica: Salsa 4 Air, Ping, Two, Swing, Limbo, Zoom...)

I auto-sedišta: Maxi-Cosi: AxissFix, Beryl, Titan Pro I-Size, Pearl 360, Coral, Rodi AP Fix, Kore pro I-size...

Free On: Opal I-size, Linus, Atlas, Polar, Rubin, Triton...

ABC design: Aspen I-size, Mallow, Tulip.

Vođeni jedinstvenim konceptom prodaje - ponuditi doslovno SVE za kompletnu opremu za naše najmanje i najdragocenije članove porodica, grupacija Dexyco odlučila se na inovativan poslovni potez i za svoje verne kupce otvorila dva najveća baby parka u regionu koji se prostiru na više od 1000 kvadratnih metara.

**Radi se o prodavnici bebi opreme u kojoj ćete u jednom danu i na jednom mestu moći da opremite dom za dolazak novog člana porodice.**

Kolica sa svim dodacima, auto-sedišta za mladu ili stariju decu, korpe, nosiljke, hranilice, dupci, podloge za prepovijanje, kadice, krevetići, prenosivi krevetići, baby podloge za igru, ljuljaške, njihalice, baby nosiljke, sterilizatori bočica, blenderi, pumpice za grudi, usisivači za nos i ostala baby higijena, putne torbe i torbe za negu, dečji stolovi i stolice, jastuci za dojenje, dečja kozmetika, pelene, odeća i obuća za bebe, literatura, baby posteljina, hrana, igračke...

Za opuštenu i ugodnu kupovinu na usluzi su vam izuzetno ljubazni i iskusni prodavci Dexyco Baby parka, koji su tu u svakom trenutku kako bi vam boravak bio prijatan i ostao u lepom sećanju.







Ovo su svakako samo najpoznatiji brendovi i krupna oprema, ali u Dexyco Baby parku pronaći ćete baš sve, od velike i neophodne opreme, kolica, pa sve do sitnica!

Zapravo, kada malo bolje razmislite, ta sitnija ali neophodna oprema poput posteljina, laža, pumpica za izmlazanje, zapravo iziskuje dosta vremena u potrazi za pravim izborom.

## SUPER AKCIJA U DEXYCO BABY PARKOVIMA

- prilikom svake kupovine veće od 50.000 dinara dobijate 15.000 dinara na vaučer-karticu koju možete iskoristiti za novu kupovinu u svim Dexyco prodavnicama!
- Ponuda važi samo u Dexyco Baby Park prodavnicama u BIG Rakovica šoping centru i AVA šoping parku i traje do 31. decembra 2022. godine.
- „Keš bek“ kartica se može iskoristiti do 31.3.2023. u svim Dexyco prodavnicama!

# ŠTA MOŽETE DA OČEKUJETE KADA JE SITNA BEBI OPREMA U PITANJU

Sitna oprema je **Bubaba** (posteljina, foteljice, jastuci za dojenje, zimske i letnje vreće...

**Mam** (balašice, cucle, glodalice, laže, prve četkice za zube, kašičice, pumpice za mleko...

**Twistshake** (balašice, cucle, tanjirići, termos boce, ćebići za utehu, prekrivači),

**Boon** (igračke za vodu, pribor za jelo),

**Tiny Love** (igračke za kolica, igračke za bebe - ciljani razvoj beba),

**Baby Art** (pokloni),

**Ok Baby** (noše, adapteri, steperi, kadice...)

**Hrana:** Aptamil, Hipp, Nutrino, Novalac, Humana, Podravka, Nestle, Bebealc, Milumil, Organix...

**Kozmetika:** Mustela, Chicco, Azeta, Weleda, Seba med, Bamboo, Nevena...

**Drveni nameštaj:** široki izbor krevetaca, komoda i ormarića brendova Klups, Stokke, Bambino, Drewex

**Odeća za bebe:** Kidzz, Cool club

**Obuća za decu od rođenja:** Ciciban, Polino, Kidzz, Milami...

**Posteljine i prekrivači:** široki izbor kvalitetne pamučne posteljine, sa veoma atraktivnim dezenima. U ponudi su posteljine sa više delova, jastuci, pletenice, prekrivači, ćebe, tetra-pelene, muslin prekrivači i dr.

A ako niste baš sigurni šta je sve neophodno da kupite, Dexyco ljubazno osoblje će vam na licu mesta ponuditi liflete za prvu kupovinu koje trudnice dobijaju u radnji - a cilj je da „novim“ roditeljima olakšaju prvu kupovinu i pomognu im u izboru.

Na sajtu [www.dexy.co.rs/bebe](http://www.dexy.co.rs/bebe) su izdvojeni i sugerisani artikli.

Zvuči zanimljivo i primamljivo, zar ne?



Uz jednu ovakvu prodavnicu vaš dan za kupovinu opreme za bebu izgledao bi kao izlet u prirodu, a pre nego što biste se okrenuli, već biste bili u svom domu i sa svojim najboljim prijateljicama, uz kafu i kolače, razdragano pokazivali novokupljenu bebi opremu i oduševljeno prepričavali doživljaje iz uspešne kupovine od koje ste toliko, bez razloga strepeli!

## POVOLJNOSTI PRILIKOM KUPOVINE

- Mesečne akcije sa najatraktivnijim proizvodima po akcijskim cenama.
- Popust od 5% svakog četvrtka.
- "Keš-bek" na potrošenih 50.000 din, kupcu se vraća 15.000 din.
- Plaćanje na čekove i kartice:
- Do 20.000 din. na 3 rate
- Do 40.000 din. na 6 rata
- Preko 40.000 din. na 9 rata
- Preko 60.000 din. na 12 rata
- Loyalty program za kupce



# KAKO NAJBOLJE SPAKOVATI ODEĆU U KOFER

Iako je sezona letnjih godišnjih odmora prošla, vikend-putovanja, izleti u prirodi i dečije ekskurzije su uvek aktuelni i idealna prilika da ponovo otvorite svoj kofer i krenete u avanturu. Svaka priprema za put može biti efikasnija i manje stresna uz dobru organizaciju i adekvatan način pakovanja. Počnite sa listom za pakovanje koja može poslužiti kao podsetnik šta ne treba da zaboravite, a takođe vam pomaže da izbegnete nošenje preterane količine stvari. Pokušajte da napravite personalizovanu listu koju možete koristiti iznova. Evo nekoliko opštih pravila za pakovanje kofera kojih treba da se pridržavate kako biste ubrzali proces:

## SKRATITE SPISAK STVARI KOJE MORATE IMATI

Pola muke oko pakovanja je određivanje šta je zapravo neophodno poneti sa sobom. Ako idete na desetodnevno putovanje, ograničite se na pet pari pantalona, uključujući nekoliko pari farmerki i nekoliko pari šortseva. Izložite ih sve ispred sebe, a zatim se rešite jednog ili dva para koji su slični jedan drugom.

## PAŽLJIVO RASPOREDITE ODEĆU KORISTEĆI OMILJENU TEHNIKU PAKOVANJA

Neophodno je naučiti najbolju tehniku pakovanja kofera ili druge vrste prtljaga. Evo 3 tehnike koje možete uzeti u obzir:

**SLAGANJE ODEĆE** – Ovo je najosnovniji način pakovanja odeće u kofer. Položite najpre svu svoju presavijenu odeću. Zatim stavite



meću odeću, koja je najfleksibilnija, na dno kofera. Stavite dužu odeću, kao što su pantalone i košulje dugih rukava, na meku odeću. Na kraju, na vrh stavite košulje sa kragom, naočare za sunce i druge dodatke koji zahtevaju nežno rukovanje kako ih ne bi zgnječili krupniji predmeti.

**ROLANJE ODEĆE** – može vam pomoći da uštedite prostor i sprečite gužvanje. To je odličan metod ako putujete sa torbom ili rancem i želite da popunite sav raspoloživi prostor. Dobro je za ležernu odeću i tkanine kao što su teksas, pamuk, pleteni džemper i sintetičke tkanine.

**PAKOVANJE ODEĆE U „SNOPOVIMA“** je alternativna tehnika za savijanje. Umesto da motate pojedinačno, uredno smotajte manje odevne predmete u veće kako biste napravili snop. Ovo je dobar metod ako pakujete kofer ili ravnu torbu. Ovaj metod takođe služi kao jednostavan način za organizovanje unapred planirane odeće.

Zavisno od prevoznog sredstva – automobil, avion, autobus ili pak motor ili bicikl, prilagodite svoju putnu torbu uslovima putovanja i uz nekoliko saveta koje smo vam predstavili prepustite se čarima avanture.



# IMPLICITNA MEMORIJA

U poslednjih 200 godina, u okviru medicinske i psihološke profesije, dominantno je mišljenje da prenatalci (bebe u stomaku) i novorođenčad, nisu svesna bića, s obzirom na to da njihov mozak nije kompletno razvijen i da u preverbalnoj fazi (kada se govor još nije razvio) deca nisu sposobna da pamte.

Još jedno rasprostranjeno mišljenje je da se odrasli ne mogu setiti svog života pre treće godine – fenomen poznat kao *infantilna amnezija* – i da je svako sećanje iz tog perioda fantazija ili lažna memorija (Chamberlain, 1990; Siegel, 1999; Siegel & Hartzell, 2003). Podvučena pretpostavka je da je um u službi mozga i da stoga, sve dok se mozak ne razvije kompletno, um ne postoji.

Poslednjih decenija, istraživanja u oblasti prenatalnog života, iskustava umiranja i reinkarnacije, pokazala su enorman broj slučajeva koji ukazuju da je svest nezavisna od mozga i da prethodi razvoju centralnog nervnog sistema. Istraživanja su takode pokazala da su prenatalci i novorođenčad sposobni za inteligentnu komunikaciju i sećanje.

U okviru nove paradigme, (Chamberlain, 1999a; Dossey, 1999; McCarty, 2002, 2004; Wade, 1996), ukazuje se na JASNE i VAŽNE implikacije vezane za način na koji komuniciramo sa prenatalcima i bebama. Ova nova paradigma tretira prenatalce i bebe kao svesna bića, sposobna za memoriju, mentalizaciju, inteligenciju, emocije, koja poseduju kapacitet za učenje i komunikaciju.

## ŠTA JE IMPLICITNA MEMORIJA I KAKO ONA UTIČE NA BEBE?

U prvom delu teksta o implicitnoj memoriji, o kojoj smo pisali u prethodnom broju, definisali smo pojmove implicitne i eksplicitne memorije. U ovom broju nastavljamo da govorimo o implicitnoj memoriji, ali i o tome kako to ona utiče na bebe. Stoga ćemo kroz praktičan primer, kao što je na primer plač, objasniti kako on ponekad može biti medij kojim beba ispoljava svoju unutrašnju frustraciju,





a ponekad i (re)aktivaciju. Uočiti i prepoznati ovakve situacije i pravilno doživeti i podržati bebu u njima itekako je važno, jer na taj način dajemo bebi prostor, svesni smo je, priznajemo ono kroz šta ona trenutno prolazi. Kao roditelji i bebini zaštitnici, na taj način bebi šaljemo poruku: „Ja sam tu, razumem te, na sigurnom si.“

Ponekad, iako su sve bebine potrebe namirene (hrana, podrigivanje, pelene, maženje, toplina, odmor...), ona nastavlja da plače i može proizvesti dosta visok ton i glasnoću koja se teško toleriše. Naravno ovde isključujemo situacije kada je beba u nekoj vrsti akutnog bola.

Kada bebe plaču ili vrište, treba znati da je to njima ponekad zaista potrebno, bez obzira na to što ste možda detektovali šta su potencijalni uslovi koji su uzrokovali određenu potrebu.

***Bebe još uvek nisu u stanju da shvate da „iritiraju“ ljude oko sebe svojim plačem, stoga one jednostavno otpuštaju taj plač i ono što čujete je upravo ono kako se one osećaju.***

Ukoliko možete da ostanete pribrani i slušate, čućete detalje normalne emocionalne ekspresije unutar odjeka plača. To je prozodija - glasnoća, visina, intenzitet i dužina vokalizacije koja prenosi znatnu količinu neverbalnih informacija o aktuelnom stanju osobe u datom trenutku. Rečenica koja sadrži iste reči može da imati potpuno drugačije

značenje u zavisnosti od prozodije. Sarkazam se recimo detektuje upravo kroz prozodiju. Prozodija takode može da prenese pretnju ili opasnost u nekom iskazu, čak iako su reči benigne. Ovi detalji prozodije su ono što vaša beba želi da detektujete u njenom plaču. To je bebin način „otkopavanja“ traumatičnih tema kako bi se otkrile i razrešile. Ukoliko ste u stanju da je saslušate i čujete detalje, beba će se osećati sigurnije i na taj način vam otkriti još više detalja, ponekad otići čak i dublje „pričajući“ vam svoju priču tokom intenzivne epizode plača. Naravno, zabrinutost leži u tome da ne možemo uvek slušati sa punom pažnjom i prisutnošću. Verovatno se ne biste osećali komotno prepuštajući svoju bebu takvim epizodama intenzivnog plača na mestima poput prodavnice ili zabave. I da, svakako ponekad ume da bude veoma teško slušati takav plač. On može i nas same da aktivira, pogotovo u onim danima kada smo malo „labilniji“ i opravdano moramo da ga zaustavimo.

Priroda je udesila da plač i vrisak kod beba budu što upadljiviji, kako bi se najbolje čuli i kako bi roditelji bili prinuđeni da na njih odgovore.

Ali, ukoliko možemo i umemo da slušamo, beba će podeliti sa nama svoju priču i objasniti nam je. To je prilika za bebu da se oslobodi mnogih traumatičnih utisaka i izbaci ih iz mesta gde su ona pohranjena – u implicitnoj memoriji.

Implicitna memorija je sadržana i rasprostranjena u telu. Eksplicitna memorija, koju većina ljudi smatra redovnom,

uobičajenom memorijom je mentalna memorija skladištena u mozgu i predstavlja ono što se može zapamtiti. Implicitna memorija je skladištena u telu i to nije verbalna memorija koju možemo dozvati tek tako. Naše pamćenje koje se na primer ogleda u sposobnosti vožnje bicikla, ili jednostavnog hodanja, spada u domen implicitne memorije nastale repetacijom.

Roditelji se često nađu nehotično zaglavljani u scenariju neke od bebinih epizoda plača, nastalih iz implicitne memorije.

Nasuprot tome, sećanje na to sa kim smo bili dok smo šetali i o čemu smo razgovarali, spada u domen eksplicitne memorije. Valja pomenuti da su prenatalci i novorođene bebe uglavnom u konstantnim tranzicijama, pomerajući se sa jednog fragilnog prenatalnog razvojnog nivoa ka drugom, ili pak, kao što je slučaj kod porođaja, pomerajući se iz jednog u drugi svet. Neke od ovih tranzicija bile su traumatizovane, a tranzicione traume rezultiraju formiranjem implicitne memorije koja često biva aktivirana. Na primer, kada stavljate bebu u auto-sedište, ona često zna da se buni i plače kao da je kraj sveta. Moguće je da razlog tome leži u činjenici da je tranzicija iz kuće u auto, vezana za auto-sedište, bez obzira na to gde ste je vozili, bila okidač implicitne memorije beninog radanja – što je inače najveća tranzicija – gde se ona zaista osećala (i bila) egzistencijalno izazvanom (ugroženom). Beba se tada zaista oseća kao da je kraj sveta i vaše objašnjenje poput: „Dušo nije kraj sveta, prestani da plačeš“ u toj situaciji uopšte ne rešava problem.

Implicitna memorija se oslanja na strukture u našem mozgu koje su kompletno razvijene pre nego što smo rođeni. S obzirom na to da je u pitanju nesvesna, telesna memorija, kada se ona aktivira u sadašnjosti, ne deluje kao da dolazi iz prošlosti, već beba oseća kao da se ona upravo ponovo dešava i stoga reaguje kao da se našla u originalnoj situaciji.

Po mom mišljenju, ova dinamika je primenjiva na bebe. Ukoliko u trenutku dok se plač dešava možemo da prepoznamo da je naša beba aktivirana implicitnom memorijom, imamo priliku da adekvatno kontekstualizujemo njeno trenutno ponašanje. Iako ne postoje konkretni uzroci u datom trenutku, primećuje se relevantan uzrok koji prethodi trenutnoj situaciji i koji treba istraživati. Shvatanje ove činjenice može nam biti od velike pomoći da budemo strpljivi, puni razumevanja, kao i da značajno redukujemo stres. Ne treba upadati u očaj sa svojom bebom, već se vratiti korak unazad, znajući da sve dok postoji validan razlog za plač, ne postoji nikakva opasnost.

Naša implicitna memorija je poput nevidljive sile koja snažno deluje na naš život. Što više učimo o njoj, bolje ćemo razumeti sebe i nećemo dozvoliti da nas naša iskustva i reakcije u sadašnjem trenutku „zaskoče“ iz prošlosti. Ovo važi i za bebe, s obzirom na to da su i dalje vremenski blizu porođajnoj tranziciji, pa samim tim i sklonije aktivaciji nekih značajnih utisaka koje nose.

Implicitnu memoriju najčešće aktiviraju situacije koje su određenom simbolikom povezane sa samim događajem koji je stvorio implicitna sećanja. Recimo, požurivanje u oblačenju, spremanju, promena pelena u brzini, jurnjava ka kolima – mogu biti okidači za neke bebe, podsećajući ih na kontrakcije koje su ih bolno potiskivale kroz karlicu. Implicitna memorija bola izazvanog kontrakcijama može ostati još dublje utisnuta ukoliko je majka indukovana, a još dublje





ukoliko je primila epidural. Ovaj lek štiti majku od porođajnog bola, ali ne i bebu. Sve do primanja epidurala, majka i beba se povezuju u doživljaju bola. Davanjem epidurala, mama odlazi u jednom pravcu, a beba u drugom, stoga je važno da poštujemo činjenicu da aktivacijom implicitne memorije bebe zaista osećaju ono što pokušavaju da ispolje plaćem.

Danijel Sigel u svojoj knjizi "Razvoj dečjeg mozga" kaže: „**Naši životi mogu se oblikovati ponovnom aktivacijom implicitne memorije. U takvim situacijama osoba jednostavno ponovo ulazi u ta ukorenjena stanja i doživljava ih kao realna sadašnja iskustva.**“

Imajući to u vidu, kada vam beba „govori“ kako se oseća, potrebno je da je saslušajte, a ne da je učutkujete. Pomozite bebi da dâ smisao onome što oseća. Pomozite joj da bezbedno doživi i oseti bol, sve dok ga se ne oslobodi, podeli ga sa vama i izbacila iz svog bića. Lakše je kada kroz sve ovo prolazite zajedno, nego kada beba sama (ponovo) mora da prode kroz potencijalno bolno iskustvo.

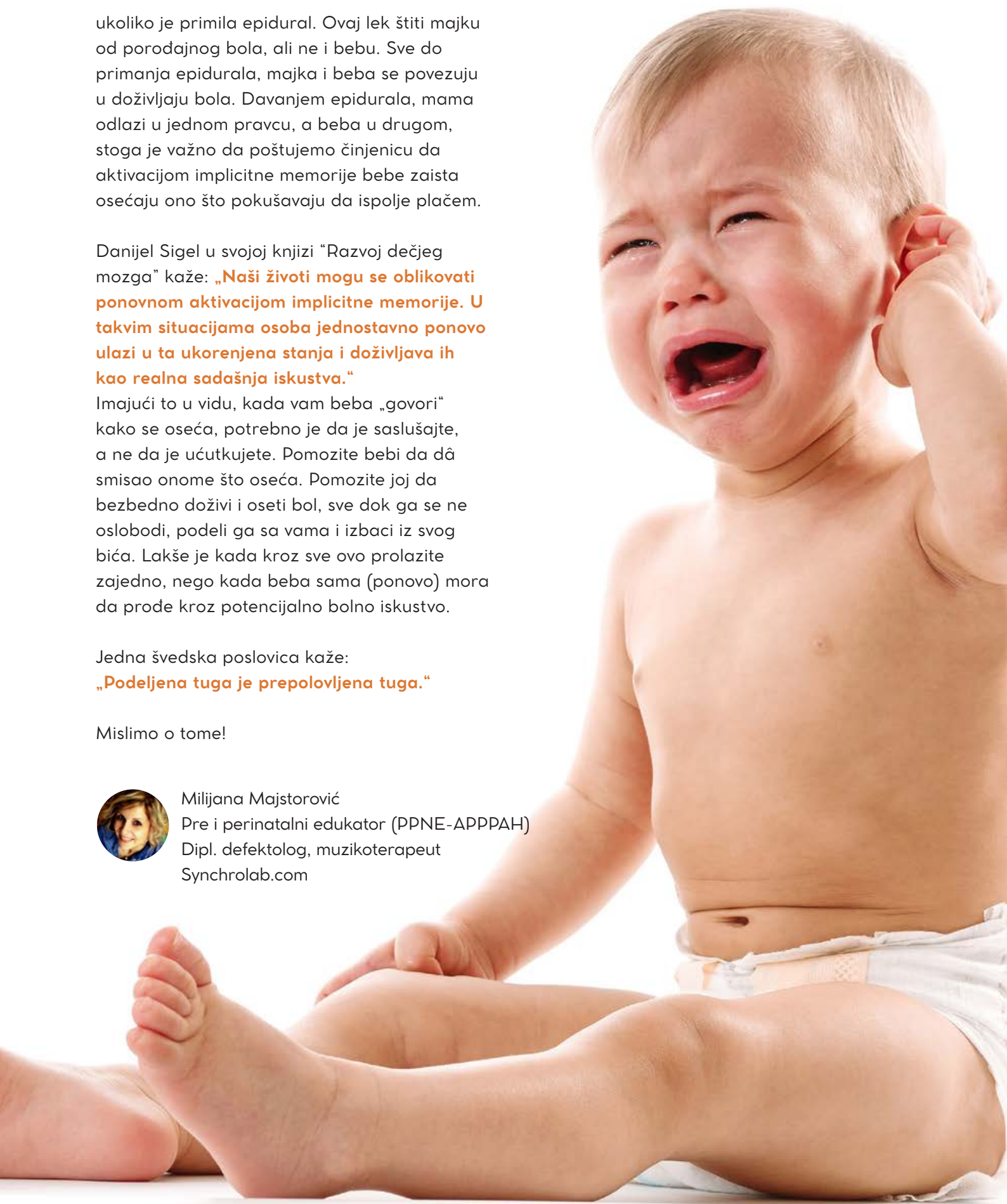
Jedna švedska poslovice kaže:

„**Podeljena tuga je prepolovljena tuga.**“

Mislimo o tome!



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



# SOFROLOGIJA

**Zovem se Ana Otović, po zanimanju sam stomatolog, ali me je životni put naveo u Francusku gde sam živila i upoznala jednu divnu profesiju koja se zove sofrologija. Shvatila sam da me rad sa ljudima ispunjava i čini srećnom jer je osećaj vođenja osobe u pravom smeru predivan!**

Ovo je profesija koja je prisutna u Francuskoj od 80-ih godina prošlog veka. Sofrolog je komplementaran sa psiholozima, psihoterapeutima, psihijatrima, lekarima... Takođe je prisutan u kolektivima, bolnicama, školama, vrtićima...

Za sofrologa ne postoje starosne granice, ne postoje limiti u radu, on je tu da bez osude sasluša, uvede novi pogled na predašnje događaje, vrlo često dovodi do novih zaključaka i pomaka u razmišljanju. Uz sofrologa počinjemo laganije i opuštenije da gledamo na stvari, više se smejemo, uživamo u svakodnevnom životu. Vraćamo se starim zaboravljenim vrednostima. Sofrologija veliku pažnju posvećuje prvenstveno našem telu. Uz nju ćete naučiti tehnike dinamičke relaksacije i opuštanja tela i uma. Uskladićete svoje disanje sa svojim aktivnostima. Naučićete da se opustite, uživate u svom društvu i da se volite. Vizualizacija je takođe bitan segment rada sofrologa. Pošto naš um ne pravi razliku između imaginacije i stvarnosti, uz pomoć vizualizacije možemo otputovati bilo gde, dok se zapravo nalazimo na poslu.

Sofrologija je vrlo jednostavna tehnika, potrebna je samo dobra volja i posle 4-5 seansi (jednom nedeljno), osetićete koliko ste smireniji, opušteniji, reakcije su vam mirnije, um vam je tiši, san vam je čvršći, ustajete odmorniji. Benefiti su neprocenjivi! Potrebno je samo 5-6 nedelja, sa po jednom seansom od 1-1.5 sat, što je složićete se vrlo kratak period za ovakve pomake!

Sofrologija omogućava duboku relaksaciju. To je alat izbora koji vam pomaže da bolje proživite svoju trudnoću, da sa spokojstvom prihvatite porodaj, i da na „dan de“ pronadete u sebi resurse za dobro upravljanje porodajem.

## ŠTA JE SOFROLOGIJA?

Sofrologija (od grčkog *sos*, „harmonija“ i *phren*, „duh“) je psihosomatska praksa opuštanja. Za postizanje ove duboke fizičke relaksacije, sofrologija uglavnom koristi dva alata: vežbe disanja i tehniku vizualizacije. Ova tehnika se može koristiti tokom trudnoće i porodaja. Sofrologija je tako jedan od vidova pripreme za porodaj koji se nudi budućim majkama. Sesije uglavnom počinju u 5. mesecu trudnoće, ali se mogu započeti i od prvog trimestra. Što ranije počne, trudnica će moći više da uživa u blagodetima sofrologije, koja zahteva malo vežbe.

Ova priprema za porodaj posebno je indikovana za zabrinute buduće majke. Takođe je odličan alat za one koje razmišljaju o prirodnom porodaju, bez epiduralne anestezije.

## MOŽEMO DA RADIMO NA:

- uklanjanju fobija
- kontrolisanju napada panike
- poboljšanju sna
- smanjenju hiperaktivnosti kod dece
- poboljšanju pažnje i koncentracije
- poboljšanju samopouzdanja
- jačanju sopstvenih kvaliteta

## PREDNOSTI SOFROLOGIJE TOKOM TRUDNOĆE

Tokom rada na „sofronizaciji“, sofrolog navodi buduću majku, tihim i sporim glasom („terpnos logos“), da postane svesna svog tela i da se opusti kako bi došla do „sofroliminalnog nivoa“ ili „alfa nivoa“ svesti, stanja između budnosti i sna. U ovom posebnom stanju svesti um je kreativniji, telo osetljivije na senzacije i rad na pozitivnom razmišljanju je olakšan. Buduća majka će tu moći da pronade duboku telesnu relaksaciju, ali i da crpi resurse da bolje razume različite poteškoće svakodnevnog života.

Sofrologija će tako doprineti ublažavanju određenih trudničkih tegoba, onih koje se tiču psihičke sfere, kao što je stres, naravno i poremećaji spavanja, ali i sve fizičke tegobe koje imaju i psihološku komponentu, kao što je mučnina u prvom tromesečju.

Sofrologija će takođe pomoći trudnici da bolje proživi svoje telesne promene i da se spokojnije i bolje pripremi za svoju novu ulogu majke. Trudnoća je zaista period duboke psihološke reorganizacije koja može izazvati brige i anksioznost. Sofrologija je tada sredstvo izbora za jačanje poverenja u sopstveno telo i njegovu sposobnost da preuzme ovu novu ulogu. Uz tehniku vizualizacije, buduća majka će takođe vežbati kreiranje umirujuće slike, „bezbednog“ mesta gde može da nađe utočište tokom cele trudnoće kako bi uspostavila mir u teškim trenucima.

Konačno, određene sofrorološke tehnike omogućavaju stvaranje veze sa bebom koja u stomaku itekako oseća i saoseća sa svim što mama u trudnoći prolazi.

## SOFROLOGIJA U OKVIRU PRIPREME ZA POROĐAJ

Za mentalnu pripremu za porodaj koristiće se princip „progresivnog soffro-prihvatanja“. U pitanju je predviđanje događaja, korak po korak, kako bi se trudnica upoznala sa njim, pristupila mu pozitivno i tako stekla samopouzdanje.

Vodena glasom soffrologa, buduća majka će se osposobiti da doživi različite faze porodaja: početak trudova, porodaj kod kuće, izlazak iz porodilišta, napredovanje proširenja grlića materice, intenziviranje kontrakcija, bebino spuštanje u karlicu, guranje itd. Kada se ovim slikama pristupi na pozitivan način, one će se nekako usidriti u majčinom nesvesnom i ona će na „dan de“ biti bolje „naoružana“ da proživi ove različite faze.

## SOFROLOGIJA TOKOM POROĐAJA

Kada nastupi veliki dan trudnica će moći da koristi soffrološke tehnike, a posebno disanje, da se opusti. Na ovom „sofroliminalnom nivou“ ili „alfa nivou“, ona će bolje razumeti bol usled kontrakcija. Pored vizualizacije, ona takođe može koristiti i svoju umirujuću sliku da se opusti i oporavi između kontrakcija. Takođe zahvaljujući vizualizaciji, majka će moći da „prati“ svoju bebu tako što će je zamišljati tokom različitih faza njenog napredovanja ka rođenju.

I na kraju, slika prvog kontakta sa bebom će majci tokom čitavog porodaja biti zvezda vodilja koja će joj dati snage da se izbori sa bolom.



Ana Otović  
stomatolog, Studio za edukaciju  
Sofrologija centar



# MOLIM TE, POMOZI MI DA TO URADIM SAM

Kućni poslovi primereni uzrastu deteta predmet su mnogih vaspitnih i psiholoških proučavanja. Od roditelja i stila vaspitanja, kao i raznih uverenja stečenih u porodici u kojoj su deca odgajana, zavisi u kojoj će meri i na koji način ona od malih nogu biti naučena obavezama koje su primerene njihovom uzrastu.

U nastavku ćemo navesti aktivnosti koje su u skladu sa savremenim Montessori edukativnim programom preporučene za uvođenje u dečije navike. Na roditeljima je da odluče da li će neke aktivnosti i zadatke prepustiti svojoj deci ili će sve raditi sami, a detetu prepustiti učenje ili igru. Ljubav i pažnja koju poklanjamo detetu ogleda se pre svega u razumevanju njegovih potreba, a jedna od osnovnih detetovih potreba je potreba za osamostaljivanjem. Cilj je izgraditi radne navike kao i osećaj odgovornosti kod dece, kako bi ona postala samostalna i samopouzdana.

## 2-3 GODINE

- pokupiti igračke
- složiti knjige na policu
- prljav veš staviti u korpu
- baciti đubre
- uneti drva (cepanice)
- složiti svoju odeću
- postaviti sto
- doneti pelene i maramice
- obrisati prašinu sa podnih lajsni

## 4-5 GODINA

- nahraniti kućne ljubimce
- pokupiti igračke
- obrisati proliveno
- namestiti krevet
- pospremiti sobu
- zaliti kućne biljke
- postaviti pribor za jelo
- pripremiti sendvič
- koristiti ručni usisivač
- pospremiti kuhinjski sto
- obrisati i poslagati sudove
- dezinfikovati kvake na vratima

## 6-7 GODINA

- pokupiti smeće
- složiti peškire
- obrisati pod
- isprazniti mašinu za sudove
- spariti čarape
- opleviti vrt
- sakupiti lišće
- oljuštiti krompir i šargarepu
- napraviti salatu
- zameniti rolnu toalet-papira



## 8-9 GODINA

- napuniti mašinu za sudove
- zameniti sijalicu
- staviti prljav veš u mašinu
- okačiti i složiti čist veš
- obrisati prašinu
- oprati crevom terasu
- pospremiti namirnice
- umutiti jaja
- ispeći keks
- prošetati psa
- očistiti terasu
- pospremiti sto

## 10-11 GODINA

- oribati kupatilo
- usisati tepihe
- očistiti radne površine
- temeljno očistiti kuhinju
- pripremiti jednostavan obrok
- pokositi travu
- uneti poštu
- jednostavne popravke (npr. prišiti dugme)
- očistiti garažu

## 12 I VIŠE GODINA

- obrisati podove
- zameniti sijalice
- oprati i usisati auto
- ošišati živu ogradu
- ofarbati zid
- napraviti spisak i kupiti namirnice
- pripremiti večeru
- ispeći hleb ili kolač
- jednostavne kućne popravke
- oprati prozore
- ispeglati odeću
- čuvati mladu braću i sestre



# IZ UGLA MAME

## porodica Gaćeša i njihovih 5 zlatnih devojčica

Biti mama je nešto posebno, ali postati mama pet devojčica je veliko iznenađenje i izazov. Od prvog trenutka smo znali da želimo da imamo veliku porodicu sa puno dece, a pod puno podrazumevam petoro, šestoro, sedmoro. Kako prema porodičnoj genetici imam tu predispoziciju, nadali smo se barem jednom paru blizanaca, ali se ni u snu nismo nadali četvorkama. Zbog zdravstvenog problema dugo nisam mogla da ostanem u drugom stanju, tako da nam je plan bio da se upustimo u avanturu obilaska Srbije i sveta motorom. Tada nas je sačekalo iznenađenje – pozitivan test na trudnoću.

Prvi porodaj mi je bio jako težak i verovatno se većina žena posle takvog porodaja ne bi ni odlučila na drugo dete. Šestog dana nakon porodaja, nisu mi još ni konce skinuli, ja sam poželela da se ponovo ostvarim kao majka, nedostajao mi je stomak. Odlučili smo se da na praznik Svete Petke odemo na inseminaciju i dogovor nam je bio da odustanemo ako bude neuspešna. Nestrpljivo sam već nakon trećeg dana počela da radim test na trudnoću, koja je potvrđena desetog dana, na drugi rodendan naše ćerke Iskre. To je bio njen, a i naš najlepši poklon.

Kako je vreme odmicalo, svaki ultrazvučni pregled je bio iznenađenje za sebe. Na prvom su bili blizanci, na drugom trojke, tek na trećem smo saznali da su četvorke. Suprug je svaki put išao



sa mnom. Kada ga je ginekolog pitao da li vidi četiri bebe, rekao je da vidi, ali nije bio svestan šta zapravo vidi. Kad smo saznali da su blizanci, bili smo oduševljeni, trojke su nas iznenadile i trebalo nam je par sati da obradimo informaciju, a kad smo saznali da su četvorke, trebalo nam je nekoliko dana. Na putu do kuće nismo progovorili ni jednu jedinu reč od šoka, ali smo bili presrećni. Do samog kraja trudnoće nismo sa sigurnošću znali da su sve devojčice. Ultrazvuk je prvo pokazao dva dečaka i dve devojčice, pa tri devojčice i jednog dečaka. Od kad smo saznali da su sve četiri devojčice, suprug bi kroz osmeh govorio da verovatno nikad nećemo otići na more sa 6 ciklusa u porodici. Svakako je bio presrećan, vođen vezanošću starije ćerke za njega, znajući da će sada biti 5 princeza – njegovih mezimica. Nakon tog iznenađenja,



Ljubav je rasla iz dana u dan, kao i iščekivanje, od trenutka kada sam prvi put čula otkucaje srca, videla njihove kičmice i nožice, gledala ih kako se pomeraju, osetila prvi pokret i prvi put videla sve četiri bebe na jednom ultrazvučnom zapisu.

Govoreći o prvim izazovima na koje sam pomislila, na pamet su mi pala kolica, nepropisno parkiranje i uski trotoari. Upravo sada nam to i pravi problem, jer često moramo da vozimo kolica po ulici umesto po trotoaru. Ni u jednom trenutku nisam mislila o mogućim zdravstvenim problemima i komplikacijama, niti o svemu onome što prati takvu trudnoću, apsolutno sam verovala svom doktoru, ne dozvoljavajući da mi se javljaju ikakve sumnje i negativne misli. Vodila sam se onim „kako zračiš, tako i privlačiš“.

Prirodni porodaj je počeo nakon sedam dana od prijema u bolnicu, 22.04.2022. godine, na Veliki Petak, ali sam se porodila carskim rezom. Fizički sam se oporavila iznenađujuće brzo, možda zato što sam po prirodi takva da ne umem da mirujem, a psihički se oporavljam još uvek.

Kod kuće me je sačekala Iskra, sa kojom se nisam videla dve nedelje. Preplavljena emocijama i njenim rečenicama poput „mama došla kući, mama rodila bebe“, rasplakala sam se i samo kada se setim toga, emocije su još jače. Sam izlazak iz bolnice je bio jedno teško i bolno iskustvo. Na izlazu srećni roditelji, sa nosiljkama i cvećem, muzika. Mame izlaze sa bebama u naručju, a ja nosim ranac i stežem ga iz sve



snage, srećna jer znam da kada naše bebe budu izlazile sa neonatologije biće kao da ih iznosimo iz porodilišta, ali i slomljena od bola jer izlazim praznih ruku.

Sada, nakon nekoliko meseci, još uvek pokušavamo da pronademo pravu šemu po kojoj bismo funkcionisali, ali je to za sada samo u smenama 12-24 sata. Iako budemo budni i više od 24 sata, za sada nam je to u redu. Pred kraj dana bi trebalo da „dežurni“ ide da spava, jer se umor baš oseti, ali to je ništa naspram sreće koju imamo.

## JEDNA PORODIČNA DNEVNA RUTINA

Svaki dan je od početka do kraja ispunjen obavezama. Rano ustajanje, priprema obroka i polazak u vrtić, kada se nastavlja „žurka“ sa ostatkom porodice. Redovni kućni poslovi su nezaobilazan deo dana, kao i poslepodnevna šetnja u parku. Interesantno je što starija ćerka Iskra ponovo želi da bude beba, što je dodatni izazov, ali i obaveza. Nakon večere i kupanja kreće večernja „šizofrenija“. Tek posle ponoći dve bebe uspešno zaspe na meni.

Presvlačenje i hranjenje beba traje kraće zahvaljujući tatinoj pomoći, ali ponekad to moram da uradim i sama. Umorim se samo dok ovo čitam, ali nekako se ude u rutinu, premda smo svesni koliko je i jedna beba napor, a zamislite tek 4 bebe i malo dete.

## RASPOZNAVANJE BEBA JE SADA LAKŠE

Sve bebe su različite, što fizički, što po naravi, plaču i jelu. Iris je prava mala dama sa svim manirima, svetle puti i piskavog glasa. Ina je kao i njeno ime posebna, jer jedina ima plave oči, buckastih je obraza i tamne puti. Irina je najkrupnija, najviše plače, voli da je nosimo i halapljiva je. Ina je najsitnija i ima ožiljak na nosiću i čelu. Najmirnija je, retko plače.

## SVE DEVOJČICE U PORODICI SE ZOVU NA „I“

Kada sam prvi put bila trudna i kada smo saznali da je devojčica, birali smo između Iskre i Iris. Onda smo se dogovorili da ako opet ostanem u drugom stanju i bude devojčica, ona će se zvati Iris. Kad su već njih dve na slovo I, želja mi je bila da budu i ostale. Tako je druga po redu trebalo da se zove Ines, ali je pao dogovor da tata da ime Irini i Ini. Uvek smo želeli da imena budu malo drugačija i nesvakidašnja. Kad sam ih prvi put videla nisam znala kako se koja zove.



Porodice sa više dece se bolje organizuju? Dobra organizacija je neophodna, ne sme biti praznog hoda, mora da se zna kad se šta radi i da se prati raspored obaveza. Nemamo podelu poslova na muške i ženske. Možda bude lakše kada malo odrastu, i budu mogle da se igraju zajedno. Kako vreme bude odmicalo, videćemo šta je prava istina — da li je lakše porodicama sa jednim detetom ili brojnijim porodicama.



## REAKCIJE OKRUŽENJA

Još u toku trudnoće, nisu nam verovali da čekamo četvorke. Neki su još uvek u neverici. Imam utisak da nas ponekad gledaju čudno, jer mi želimo još dece. Pol deteta nam nije bitan, jer je ljubav prema detetu jednaka bez obzira na pol. Sad smo već prepoznatljivi, u šetnji nas ljudi zaustavljaju, šapuću za nama, a oni koji nisu čuli za nas se dive i najčešće su komentari pozitivni.

Uglavnom nam svi čestitaju na hrabrosti. Ne mogu naravno da se ne osvrnem na „hrabre“ ljude iza tastature koji ostavljaju komentare na online intervju i imaju negativne i nepristojne opaske. Uvek sam se trudila, ako ne mogu nekom da pomognem, da mu i ne odmažem ili da ćutim ako nemam nešto lepo da kažem.

Iako je tata blažen među ženama, za njega nema poštene. Veoma je posvećen i učestvuje u svemu. On je kao druga mama, samo što ne može da ih doji. Moja je najveća podrška i bilo bi sjajno kada bi svi očevi bili tako požrtvovani.

## PRIMER PODRŠKE U ZEMLJAMA U OKRUŽENJU

U pojedinim zemljama kao što su Crna Gora i Austrija očevi blizanaca imaju pravo na 6 meseci plaćenog odsustva da bi bili uz majku. Veća je finansijska pomoć majkama kako bi sačuvale dostojanstvo i kako bi se osećale bolje. Majkama koje imaju decu sa posebnim potrebama, kao na primer u Americi, dodeljene su dadilje o trošku države. Niko od nas ne rađa decu zbog novca, ali možda bi pomoć mogla biti veća.

# INTERESANTNE ČINJENICE O MAJKAMA SVETA



Geja ili Majka Zemlja, bila je prva boginja u grčkoj mitologiji. Ona je prema mitu nastala iz iskonskog haosa i stvorila Zemlju i univerzum.

Najveća beba na Zemlji je beba slona. Nakon što slonica „izdrži“ 22 meseca trudnoće, rodi bebu od čak 90 kilograma.

Ženke polarnog medveda se tokom trudnoće ugoje blizu 200 kilograma. Ako majka ne udvostruči svoju težinu, njeno telo će jednostavno ponovo apsorbovati fetus.

Ženka orangutana obično doji svoje mladunce 6 ili 7 godina, što je najduža zavisnost u odnosu između majke i mladunčeta među svim životinjama na Zemlji.

Do bebinog 2. rođendana potroši se prosečno 7.300 pelena.

Svake sekunde u svetu se rode 4 bebe.

Najstarija majka u modernoj istoriji je Rajo Devi Lohan iz Indije. Imala je 70 godina kada je 2008. godine rodila devojčicu nakon kontroverznog tretmana vantelesnom oplodnjom.

Bobi Mekoj (Bobbie McCaughey) iz Ajove rodila je najviše preživelo dece jednim porođajem. Ona je 1997. godine rodila sedmorke i to 4 dečaka i 3 devojčice.

Najkraći interval između dva porođaja je 208 dana, odnosno 6 i po meseci. Džejn Blikli (Jaine Bleackley) je rodila sina 3. septembra 1999. Kasnije je rodila ćerku 30. marta 2000. godine.

Mamama je potrebno 2 minuta da promene bebi pelenu u odnosu na 1 minut i 36 sekundi koliko je potrebno tatama.

Predškolcu je potrebna mamina pažnja jednom u 4 minuta iliti 210 puta dnevno.



# TONZILARNI PROBLEM I VEČITA DILEMA OPERISATI ILI NE?

Imunološki sistem čoveka predstavlja jednu složenu celinu u kojoj limfne žlezde igraju veoma bitnu ulogu – one predstavljaju „kontrolni centar“ u procesu odbrane organizma od brojnih štetnih infektivnih i neinfektivnih agenasa. Razlog tome verovatno leži u činjenici da je respiratorni sistem glavno ulazno mesto za mikroorganizme koji izazivaju različita oboljenja.

Krajnici (tonzile) jesu deo limfnog sistema, koji učestvuju u odbrambenom mehanizmu organizma, kao filter koji zadržava bakterije i druge mikroorganizme i na taj način sprečava nastajanje infekcija.

Postoje četiri vrste krajnika:

**Par nepčanih krajnika** – smešteni sa svake strane ždrelo i nalaze se na granici usne duplje i ulaska u ždrelo

**Neparni ždrelni krajnik** („treći krajnik“ – adenoid) – nalazi se na prelazu nosa u ždrelo

**Par jezičnih krajnika** – smešteni pri bazi jezika

**Par tubarnih krajnika** – okružuju ušće Eustahijeve tube (kanala koji povezuje ždrelo i srednje uho)

Svi oni čine tzv. Valdejerov limfatični prsten. Veličina krajnika je najveća u dečjem uzrastu, a u periodu puberteta počinju polako da atrofiraju. Bitna je činjenica da krajnici svoju normalnu, odbrambenu, funkciju imaju samo ukoliko su zdravi, dok bolesni krajnici mogu biti uzrok mnogih zdravstvenih problema i izvor stalnih infekcija. Najčešći problem sa krajnicima jeste njihovo često ili čak hronično zapaljenje – tonzilitis tj. gnojna angina. Uzročnici mogu biti bakterije i virusi, ali i

alergije, te poremećaji vezivnog tkiva. Najčešći uzročnik upale krajnika je bakterija beta-hemolitički streptokok.

U slučaju hronične upale, krajnici više ne mogu obavljati svoju odbrambenu funkciju, te oni sami postaju žarište upale. Moguća je i virusna infekcija koja se komplikuje bakterijskom upalom.

Bitno je napomenuti da nasledni faktor i sklonost ka alergijama često dovode do upale krajnika kod dece, dok kod odraslih faktore rizika predstavljaju loša oralna higijena, bolesti zuba, pušenje, hronična oboljenja sluzokože nosa i sinusa.

Problemi koji se javljaju kod dece sa obolelim krajnicima su: njihove česte upale, česte upale ušiju (koje se manifestuju bolom u uhu, ponekad i curenjem sekreta iz uha), otežano disanje na nos, hrkanje pri spavanju, slabo napredovanje deteta, slabiji apetit, loš san. Hronično bolesni krajnici mogu dati i veoma ozbiljne probleme, sa mogućim trajnim



posledicama: problemi sa zglobovima (upala zglobova), problemi sa srcem (bakterijski endokarditis), problemi sa bubrezima (upala bubrega), problemi sa sluhom.

### **UVEĆAN TREĆI KRAJNIK**

(adenoidna vegetacija)

Kao i nepčani krajnici, i treći krajnik ima ulogu zaštite od infekcija. Međutim, u određenim slučajevima, njegovo prisustvo uzrokuje više štete nego koristi – najčešće kod odojčadi i male dece, kod kojih hronično uvećan adenoid uzrokuje smetnje u disanju, česte akutne upale uha, hronične upale uha u vidu sekretornog otitisa, oslabljen sluh i posledično zaostajanje u razvoju govora. Nosna opstrukcija usled uvećanog trećeg krajnika može uzrokovati hroničnu upalu sinusa, postnazalno slivanje sekreta, te bronhitis. Rastom deteta treći krajnik se obično smanji te kod odraslih retko kada pravi problem.

### **KAKO PREPOZNATI UVEĆANI TREĆI KRAJNIK?**

Uvećan treći krajnik može se prepoznati po nazalnom govoru, hrkanju i disanju na usta, prekidima u disanju (apnea), oslabljenom sluhu, stalnom curenju sekreta iz nosa, dugotrajnom kašlju i čestim upalama ušiju.

### **KAKO PREPOZNATI UPALU NEPČANIH KRAJNIKA?**

Uobičajeni simptomi akutne upale nepčanih krajnika su jaki bolovi u grlu, problemi sa gutanjem, povišena telesna temperatura, glavobolja, bolovi u grudnom košu, bolovi u zglobovima, povraćanje, loše opšte zdravstveno stanje, natečenost limfnih žlezda na vratu, crveno i upaljeno grlo, sa žućkastobelim naslagama gnoja.

Simptomi hronične upale nepčanih krajnika obično nisu tako intenzivni kao kod akutne upale, a mogu obuhvatati sledeće: problemi s gutanjem, belo-žućkaste naslage na krajnicima, neprijatan ukus u ustima, neugodan zadah, česte akutne infekcije, osećaj slabosti, loše opšte zdravstveno stanje zbog oslabljenog imunološkog sistema.

### **DIJAGNOZA I LEČENJE UPALE KRAJNIKA**

Pacijenti nikako ne bi smeli da se samostalno leče i uzimaju antibiotike „na svoju ruku“. Pravovremeni dolazak kod lekara omogućava efikasan i stručan pregled uz eventualnu dodatnu dijagnostiku. Redovno praćenje pacijenata i određivanje terapije može dovesti



do značajnog smanjenja komplikacija. Ukoliko se u brisu grla utvrdi prisustvo patogenih bakterija, propisuje se terapija antibioticima koji leče bakterijske infekcije, ali ne i virusne. Upravo iz tog razloga bris grla je neophodan kako bi se otkrio uzrok infekcije i primenila adekvatna terapija. Upale krajnika uzrokovane bakterijskim infekcijama leče se antibioticima, najčešće iz grupe penicilina (u vidu sirupa, tableta ili injekcija). Kod terapije antibioticima, bitno je lečenje dovršiti u potpunosti, kako ne bi došlo do stvaranja bakterija otpornih na antibiotike.

## DA LI TREBA I KADA TREBA OPERISATI KRAJNIKE?

**Kod dece kod koje je terapija lekovima nedovoljna i neefikasna, preporučuje se operacija.**

Tonzilektomija-tonziloadenoidectomija je operacija uklanjanja krajnika, i/ili adenoidne vegetacije (trećeg krajnika). Ove dve operacije se kod dece najčešće izvode istovremeno, obično kada upale krajnika utiču na opšte zdravstveno stanje, te kada ometaju disanje, sluh ili opšte napredovanje deteta (gubitak apetita i slabija ishrana usled uvećanih krajnika koji predstavljaju mehaničku smetnju u aktu gutanja).

Operacija se po pravilu obavlja u opštoj anesteziji. Kada se dijagnostikuje hronično zapaljenje krajnika i uvećanje trećeg krajnika, i proceni da je potrebna operacija, roditelji obično postavljaju pitanje kada treba izvršiti operaciju – u kom uzrastu i da li postoji neko

godišnje doba koje je izrazito povoljno ili izrazito nepovoljno za tu intervenciju. Kao i kod svake druge operacije, u pitanju je timski rad koji uključuje ORL lekara, anesteziologa i pedijatra/internistu.

Ovakve operacije se uglavnom ne vrše pre treće godine života, ali uvek postoje i izuzeci i situacije kada to treba uraditi i ranije. Razlog tome leži u činjenici da imunološki sistem dece do treće godine života nije dovoljno sazreo, kao i kratak vremenski period za ispoljavanje hroniciteta.

**Ne postoji godišnje doba koje je izrazito povoljno ili izrazito nepovoljno za ovu intervenciju, tako da se ovakve operacije rade tokom čitave godine.**

**Analize koje se rade u pripremi operacije su standardne: kompletna krvna slika, brisevi grla i nosa, testovi koagulacije, laboratorijske analize, zatim pregled urina i opšti pedijatrijski pregled kod dece, a kod odraslih internistička procena potkrepljena EKG nalazom i rendgen snimkom srca i pluća. Preoperativna priprema se, i kod dece i kod odraslih, zaokružuje anesteziološkom procenom, kojom se daje zeleno svetlo za operaciju pacijenta u opštoj anesteziji.**

## POSTOPERATIVNI TOK

Pacijenti se obično nakon tonzilektomije oporavljaju 10-15 dana, a već dan nakon operacije mogu ići kući. Moguće su manje poteškoće u vidu bolova u grlu i ušima. Oporavak podrazumeva apsolutno mirovanje tokom dve nedelje od operacije,



kao i pridržavanje higijensko- dijetetskog režima ishrane: unos velikih količina tečnosti, konzumiranje samo tečne i kašaste hrane, zabrana unosa mleka i kiselih mlečnih proizvoda, koncentrovanih i gaziranih sokova i slično. Savetuje se korišćenje ovlaživača vazduha, i izbegavanje kontakta s većim brojem ljudi zbog mogućih infekcija. Moguća je i minimalno povišena temperatura (do 38 stepeni C). Ovi problemi se rešavaju davanjem analgetika (koji smiruju bol i skidaju temperaturu). Oporavak nakon operacije je čisto individualan, kod nekoga je kraći a kod nekoga duži (traje najviše do dve nedelje).

## ZAKLJUČAK

Jedna od najčešćih i najvećih zabluda kada je u pitanju operacija krajnika jeste da, nakon odstranjenja tonzila, infekcije direktno zahvataju pluća. To ipak nije istina, jer upravo

otklanjanjem bolesnih tonzila, imunološki sistem, oslobođen hroničnog problema, sada postaje jači i neometano vrši svoju funkciju. Takođe, česta očekivanja nakon operacije krajnika jesu i ta, da pacijenti više nikada ne mogu imati upale grla. To je naravno, netačno, jer su upala ždrela i upala tonzila dva odvojena entiteta. Svakako, treba očekivati da se učestalost tih upala smanji, ali ne i da se one više nikada neće pojaviti.

Nakon operacije krajnika, deca vrlo brzo počinju da napreduju, njihov razvoj sada može nesmetano da se odvija, problemi sa sluhom nestaju i broj infekcija gornjih respiratornih puteva opada. Kvalitet sna se poboljšava, čime se ponovo uspostavlja normalno funkcionisanje organizma.



Prim. dr Ivan Đorđević  
ORL specijalista

PHILIPS

AVENT



Prigrli svaki izazov.  
Uživaj u svakom trenutku.

# BOGATSTVO I ZDRAVLJE U VOĆU KOJE SE UZGAJA U SRBIJI

Podjednako je važno da ishrana bude raznovrsna i da se bazira na voću i povrću koje se gaji u području u kom živimo. Srbija je poznata kao ratarska i voćarska, poljoprivredna zemlja, a delovi Srbije su prepoznatljivi po određenim kulturama koje tu najbolje uspevaju i gaje se u najvećim količinama.

Subotičko-horgoški region najbolji je za gajenje jabuka i višanja. Fruškogorski je pak pogodan za skoro sve voćne vrste, ali najbolje rezultate ostvaruju uzgajivači jabuke, breskve, trešnje i višnje. Podunavski region je uvek bio pogodan za većinu voćnih vrsta, ali se na tom prostoru najviše gaje jabuke, breskve, kruške, trešnje i kajsije. Timočki region Srbije je izuzetno pogodan za proizvodnju oraha, lešnika, ali na tom području ima i uzgajivača višanja. Šumadija je već nadaleko čuvena po proizvodnji jabuke, šljive, maline, kupine, jagode, borovnice, breskve i kruške.

Zdrava ishrana prilagođena načinu života osnov je kako telesnog tako i mentalnog zdravlja.

Domaće voće i povrće se u ishranu beba uvodi postepeno i prilagođeno razvoju njihovog probavnog sistema odnosno organa za varenje, u skladu sa njihovim uzrastom. Voće i povrće treba uvoditi u manjim količinama, u početku bez mešanja sa drugim namirnicama, kako bismo bili sigurni da ne postoje alergijske reakcije na određene namirnice. Preporučljivo

je uvođenje novih namirnica u prepodnevnom časovima, da biste tokom dana mogli lepo da ispratite kako beba na njih reaguje. U nastavku ćemo predstaviti najrasprostranjenije domaće vrste voća i povrća i njihov značaj za bebino zdravlje i razvoj. Voće se u ishranu beba obično uvodi u petom ili šestom mesecu, nakon povrća. U početku se bebi daju cedeni sokići, a kasnije, nakon 15 dana, i kašice od voća. Preporučljivo je da u početku voće bude termički obrađeno i bez dodatka meda i šećera, jer ga ono u sebi već ima sasvim dovoljno. Posle šestog meseca mogu se uvoditi i kombinovane kaše sa žitaricama.

## KOJE VOĆE SE PRVO UVODI U BEBINU ISHRANU?

Najpre je bebi najbolje davati jabuku, breskvu, šljivu, krušku. Oko devetog meseca polako možete uvoditi višnje i trešnje, a malo kasnije i smokve. Bobičasto voće (jagode, maline, kupine) nemojte uvoditi pre nego što beba napuni godinu dana, jer ono može izazvati alergije. Sa navršenih godinu dana možete uvesti i južno voće poput limuna, narandže, mandarine, kivija, ananasa. Kiselo voće treba izbegavati sve dok beba ne prihvati ostalu hranu, jer može doći do iritacije bebinog digestivnog sistema.

## JABUKA

Plodovi jabuka skoro svih sorti sazrevaju od ranog leta pa sve do kasne zime, a plodovi zimskih sorti su i najcenjeniji jer obično daju najveći prinos i kvalitet, a posebno zato što zimi nema velikog izbora kada je kupovina voća u pitanju. Jabuke su idealno prvo voće, jer sadrže malu količinu limunske kiseline, koja nekada može da izazove alergijske reakcije kod beba. Među najvažnijim nutritivnim komponentama jabuke su dve vrste vlakana – rastvorna (pektin) i nerastvorna, koja normalizuju crevnu funkciju, prevenirajući opstipaciju i dijareju. Dobro se kombinuju sa drugim namirnicama, a ako su pečene ili kuvane, sačuvaće veći deo hranljivih materija.

## KRUŠKA

S obzirom na to da je kruška voćka sa najmanje kiseline, ona, pored jabuke, predstavlja najbolji izbor za prve voćne obroke. Često je, pored jabuke, jedan od prvih izbora kada želite bebi da ponudite nove nemlečne ukuse. Bebe krušku veoma lako prihvataju jer je slatka, ukusna, zdrava, i brzo im postane omiljena užina. Izuzetno je bogata mineralima: kalijumom, fosforom, kalcijumom, magnezijumom i gvoždem. Veoma je bogata i vlaknima koja su izuzetno značajna zbog pozitivnog uticaja na probavu kod beba. Sadrži dosta vitamina A, B, C i D. U odnosu na ostalo voće, manje izaziva alergije, a dobra je i za imuni sistem jer sadrži antioksidanse.

## BRESKVA

Breskve imaju visok sadržaj vitamina C i vitamina A, kao i folne kiseline, kalijuma, magnezijuma, fosfora i selena. Kako sadrže dosta vlakana, za breskve se zna da imaju diuretikički efekat i da su prirodni laksativi. Zajedno sa šljivama, breskva je sjajno voće koje možete dati bebi ukoliko ima problem sa opstipacijom. Mogu da se kuvaju u vodi, na pari ili da se peku u rerni. Slatke su i bebe ih rado prihvataju, a mogu se mešati i sa drugim voćem i žitaricama.

## ŠLJIVA

Šljiva je bogata vitaminom A i vitaminom C. Takođe sadrži dosta vlakana i prirodnih šećera, te pomaže u održavanju regularnog funkcionisanja sistema za varenje. Ne predstavlja visok rizik alergije za bebu, pa se preporučuje se da se u ishranu uvede sa 6 meseci starosti.

## BOBIČASTO VOĆE

Jagoda, borovnica, brusnica, kupina, malina i ribizla su veoma zastupljene u ishrani, jer se mogu jesti sveže, a od njih se mogu praviti i ukusne poslastice kao i džemovi. Maline su bogate antioksidansima i jačaju imunitet. Sadrže omega 3 masne kiseline, vlakna, magnezijum i vitamine C, E i B. Brusnice uništavaju veliki broj bakterija, dok su jagode bogate vitaminom C, kao i ribizle, koje su veoma su bogate vlaknima i čiste organizam od toksina.

Najbolje bi bilo da birate sveže voće kom je u tom trenutku sezona. Ako beba sa pet meseci ne bude probala kajsije ili breskve neće joj biti ništa, biće vremena kada tom voću bude bila sezona. Isto tako, ako uvodite čvrstu hranu tokom proleća i leta, kada postoji pregršt vrsta voća, ostavite južno voće poput banana za zimski period, kada će izbor biti sužen.

Imajući u vidu da je jesenje voće poput kruške, jabuke, breskve i šljive, lako dostupno jer se uzgaja u Srbiji, i da se uvodi u ishranu bebe od šestog meseca, uz termičku obradu za početak bebi za užinu možete ponuditi neku ukusnu kašicu od ovog voća koja će biti slatka i dati joj energiju. Takođe, nešto starijim bebama možete dati sveže oljušteno voće koje mogu pipkati prstićima i uživati jedući same. Voće isečeno na sitne kockice bebi može biti interesantno, pa makar se u početku samo igrala, dok ne izgradi odnos prema hrani i samostalno počne da jede.



# ISHRANA PO KRVNIM GRUPAMA

Verovatno ste već mnogo puta čuli da vaša krvna grupa može da vam pomogne u pravilnom odabiru namirnica. Kanadski lekar Piter D'Adamo (Peter D'Adamo) je prvi patentirao ovakav vid ishrane. Pre svega, ovo nije nikakva dijeta, već uputstvo i pomoć da odaberete blagotvorne namirnice za sebe.

Svi znamo da postoje četiri tipa krvnih grupa: O, AB, A i B sa svojim rezus faktorima (+ i -). Mnoga istraživanja su pokazala da hrana različito utiče na različite krvne grupe. Jedan od primera je meso koje je pogodno za O krvnu grupu, ali zato pravi problem A krvnoj grupi. Veća količina želudačne kiseline pomaže pripadnicima O krvne grupe da lakše vare meso i pretvaraju ga u energiju. Dobro je znati koje su namirnice lek, koje su neutralne, a koje treba izbegavati ili retko koristiti.

**Jedna od najzastupljenijih krvnih grupa je upravo O i nju ima preko 70% celokupne svetske populacije.** Ova krvna grupa smatra se najstarijom (lovci) i preporuka je da njeni pripadnici svoju ishranu baziraju na proteinima iz mesa, povrću i voću. Veliki problem može praviti povrće bogato škrobom, poput krompira, kao i žitarice i mlečni proizvodi. Pokazalo se da dugo i svakodnevno konzumiranje ovih namirnica kod osoba nulte krvne grupe dovodi do zapaljenskih procesa, alergija, reumatizma, gojaznosti. Možda je ovo dobro znati i primeniti u ishrani dece i adolescenata koji pate od ovakvih problema (astma, intolerancija na gluten, problemi sa štitnom žlezdom, gojaznost). I pored toga što se meso preporučuje ovoj krvnoj grupi, savetuje joj se da ne unosi svinjsko meso, a najveći problem joj prave žitarice i kukuruz. Jedna neobična činjenica je da ovoj krvnoj grupi ne odgovaraju mleko i mlečni proizvodi (kravlje mleko), ali zato ljudi sa ovom krvnom

grupom mogu konzumirati puter, mocarelu, kozji sir i surutku. Mnogo je lakše imati uvid u to šta vam je preporučljivo, a šta ne i na tome bazirati svoju ishranu ili ishranu svoje dece. Povoljne namirnice za O grupu su govede i jagnjeće meso, skuša, pastrmka, smokve, šljive, boranija, brokoli, kelj. Neutralne namirnice su pileće i pačije meso, tunjevina, jaja, raž, spelta, pirinač, jabuke, kajsije, šargarepa, tikvica, krastavac. Loš uticaj imaju namirnice poput svinjskog mesa, bakalara, mlečnih proizvoda, jogurta, pomorandže, jagoda, kukuruza, pšenice, patlidžana, krompira, pečuraka. Naravno, to ne znači da određene namirnice morate potpuno izbaciti iz ishrane, ali ih možete konzumirati retko (najvažnije je da u ishrani više koristite namirnice koje su vam lek).



**Jedna od najzastupljenijih krvnih grupa kod nas je A – skoro 35% ukupne populacije.**

Smatra se da bi predstavnici ove grupe mogli da budu i vegetarijanci. Ovoj grupi mnogo više odgovara povrće i voće, žitarice i mlečni proizvodi biljnog porekla. Zbog manjka kiseline u želucu pripadnicima ove grupe meso obara imunitet i smanjuje energiju pa dolazi do tromosti i česte gojaznosti. Međutim, oni mogu konzumirati meso koje se lako vari (piletina, ćuretina, riba). Istraživanja su pokazala da se zbog loše ishrane kod osoba ove krvne grupe stvara velika količina sluzi u organima za disanje pa dolazi do pojave astme i alergija. Sličan problem je i sa kravljim mlekom i mlečnim proizvodima koji usporavaju metabolizam i dovode do problema sa kožom. Jedna od preporuka za ovu krvnu grupu jeste da započnu jutro časom mlake vode i 1/2 limuna radi lakšeg izbacivanja sluzi iz organizma. Odgovaraju joj skoro sve žitarice osim pšenice, pa joj prijaju raž, ovas, proso, spelta, kinoa. Dobre namirnice za A krvnu grupu su: som, skuša, brokoli, sojino i bademovo mleko, kelj, zelena salata, beli luk. Neutralne su: pileće i ćureće meso, jaja, prokelj, cvekla, rukola, grožđe. Loše utiču: crveno meso, mlečni proizvodi, pomorandža, mandarina, krompir, kupus, paradajz.

**AB je nova krvna grupa nastala evolucijom i veoma je mali broj ljudi koji su nosioci ove grupe – negde oko 4% celokupne svetske populacije nastalo je ukrštanjem A i B grupe.**

Baš zbog toga njoj odgovaraju gotovo iste namirnice kao i ovim grupama (teško vare proteine životinjskog porekla). Slična stvar je i sa žitaricama, kao i kod A krvne grupe, pa im tako smeta pšenica, kukuruz i heljda, jer dovode do stvaranja sluzi u disajnim organima. Međutim, pirinač je dobra zamena, kao i ostale žitarice (ovas, raž, spelta, kinoa, amarant). Naravno, uvek postoje izuzeci – paradajz smeta A i B krvnoj grupi, dok ga AB grupa dobro vari.

**Jedna od najzastupljenijih krvnih grupa kod nas je A – skoro 35% ukupne populacije.**

**Ostala nam je za kraj B krvna grupa koju često zovu „nomadskom“. Nastala je spajanjem O i A grupe i dosta je zastupljena u Aziji.** Najveća prednost ove grupe je što dobro toleriše skoro sve proizvode (snažan imuni sistem) i to je jedina krvna grupa koja podnosi mleko i mlečne proizvode. Odgovaraju joj skoro sve vrste mesa (kozije, ovčije, teleće, juneće, ćureće, riba). Jedino što joj ne prija je pileće meso i morski plodovi (školjke, škampi, rakovi). Često ove ljude smatraju srećnicima zato što su za njih fermentisani mlečni proizvodi, kao što su jogurt i kefir, lek. Međutim, kod žitarica već moraju da vode računa (pšenica, raž, kukuruz) jer im one usporavaju metabolizam i dovode do gojaznosti, povećanja holesterola, problema sa digestivnim organima. Postoji alternativa (pirinač i spelta), a što se tiče povrća ovoj grupi ne odgovara jedino paradajz, jer ga teško vari (laktin iritira sluzokožu želuca). Zato je preporuka da unose što više lisnatog zelenog povrća koje podstiče povećanje nivoa kalcijuma i magnezijuma.

Zaključak je da ova krvna grupa u poredenju sa drugim grupama ima mnogo bolji imunitet, ali je sklona autoimunim bolestima. Ovakav vid ishrane nije loše primeniti i kod adolescenata koji imaju određene zdravstvene probleme (alergije, astmu, gojaznost), a svakako se pre svega treba posavetovati sa lekarima i nutricionistom. Naravno, ako svoju ishranu uglavnom baziramo na namirnicama koje su nam lek, a smanjimo unos onih loših, vrlo brzo ćemo osetiti benefite.



Mihaila Čubrović Marković  
nutricionista

Дехусо издаваштво вам представља седам нових картонских сликовница за најмлађе. Уживајте са својим малишанима док листате њихове странице. Уз љупке илустрације, загонетке, нежне приче о младунцима и духовите стихове, развијаћете заједно љубав према књизи и животињама.

Уз Супердечака и Супердевојчицу, за које је превод урадио наш познати писац за децу Дејан Алексић, савладаћете заједно још један изазов одрастања и пре поласка у вртић: одвицавање од пелена и коришћење ноше! Срећно читање и збогом пеленама!



DEXY1635

Упознај се са животом **лисица** и сазнај како једна лија проводи свој дан.



DEXY1642

Упознај се са животом **јежева** и сазнај како један јежић проводи свој дан.



DEXY1628

Упознај се са животом **кока** и сазнај како једно пиленце проводи свој дан.



DEXY1680

Superdevoјčica na noši!



DEXY1673

Superdečak na noši!

Свака **супердевојчица** и сваки **супердечак** користи ношу - само треба да зна када је за њу време!

Ова књига помоћи ће супердечаку и супердевојчици да вежба коришћење ноше као и да му идеја о замени пелена гаћицама, постане занимљив и забаван херојски подвиг!



DEXY1765

Čik pogodi! Kuc, kuc, ko tu živi?



DEXY1758

Čik pogodi! Gledaj me u oči!

Чик погоди ко се крије иза сваке странице! Књига за откривање и погађање садржи:

- ♥ Прозорчиће за играње и завиривање
- ♥ Загонетке за одгонетање

Ово је ведрa и забавна књига у стиху пуна изненађења!





Disney

# 365 прича за лаку ноћ



## Добра идеја

– Децо! Касно је, идите на спавање!  
– рече Маза.

Немирни штенци је нису слушали. Једно штене жвакало је стару лоптицу за тенис, две сестре су јуриле једна другу а њихов брат се борио са папучом Драгог Џима, режећи као каква звер.

– У кревет! – понови Маза хватајући једно штене како би га пренела у велику корпу.

Тек што је окренула леђа мала неваљалица искочи и сакри се испод столице! Луђа, кога је ово забављало, напослетку устаде:

– Хајде! Морате да слушате своју мајку!

Истог тренутка четири штенца отрчаше до корпе.

– Тата! – рече један од њих. – Нама се заиста не спава... Да ли би могао да нам испричаш причу?

– У реду. Али само једну кратку...



© Disney  
EGMONT

За вас смо издвојили једну од 365 Дизнијевих прича за лаку ноћ из истоимене књиге која је једна од омиљених из Дехусо библиотеке. Свако вече у години, од јануара до децембра, испратите малишане у земљу снова читајући им по једну нову, кратку причу пуну чаролије.

Издавач: Egmont



# AGRESIJA I POSTAVLJANJE GRANICA

Kroz sledećih nekoliko redaka pokušaću da Vas uverim da svoju predivnu decu možete odgajati bez vikanja, kazni, pretnji, batina. Kako to znam sa sigurnošću? Iz vlastitog iskustva, zdravog i mirnog odnosa sa svoje troje dece, te rada sa mnogim roditeljima i decom, koji su uspeli da naprave zdravu prekretnicu.

Društvo odgojem i disciplinom naziva svašta što stvara nesigurne, nezadovoljne, emocionalno nezrele i neispunjene odrasle osobe. Oni koji nisu iskusili odgoj bez agresije misle da je to popustljivo roditeljstvo, u kom se detetu ništa ne sme reći i dopušta mu se da roditelju skače po glavi ili narušava mir. To kažu oni koji ne veruju da je odgoj bez vikanja i batina moguć, jer oni sami ne znaju kako bi ga primenili.

**Ipak, odlična je vest da zapravo jeste moguće. Svesno roditeljstvo nije fokusirano na menjanje niti popravljavanje deteta, već nas samih, kako ne bismo na dete prenosili svoje nezadovoljene potrebe, očekivanja, fantazije. Svesni roditelj postavlja granice, čuva svoj unutrašnji mir, pa i drugima dopušta da se izraze i budu ono što jesu.**

Roditelji odvojeni od sebe i svog istinskog bića ne razumeju zdrave granice. Misle da su granice vikanje, kazne i batine. Nisu! To je zlostavljanje, koje niko ne zaslužuje. Granice služe da se roditelji zauzmu za sebe, usmere svoje dete, sigurno ga vode kroz život i pomognu mu da se nosi sa svetom ili ga zaštite od opasnosti. Zdrave granice su balans. One nisu u popuštanju niti udovoljavanju, jer u tom slučaju detetu ne pružamo sigurno vođenje kroz život, niti u zlostavljanju, jer se vikom, batinama i kaznama postižu kratkotrajni rezultati. Obe

krajnosti štete, ne dozvoljavaju detetu da razvije samosvest niti emocionalnu inteligenciju, a pored toga i narušavaju vaš odnos. Zdravu granicu treba jasno predočiti detetu, izreći je jasno i glasno, objasniti mu zašto nešto radi (jer ono zaslužuje da zna razlog) i ponuditi mu opcije šta može da uradi (usmeravati ga), te mu dati izbor (učiti ga mogućnosti izbora i nošenja s posledicama svog izbora).

Mudro birajte granice i budite dosledni. Ne može sve biti zabranjeno i nedopušteno, jer će se onda dete osećati kao u kavezu, pa će samo tražiti načine da izbegne vaše granice.

No kada ste fleksibilni oko stvari oko kojih možete biti, a čvrsti u granicama koje su vam stvarno bitne i od životne važnosti, tada će vas dete lakše poštovati i slediti. Nijedno dete nije zločesto niti bezobrazno, ne inati se, ne manipuliše vama niti vas namerno izaziva. To su opisi koje društvo pripisuje detetu, ali oni nemaju nikakve veze sa njegovom stvarnom ličnošću, emocijama, doživljajima niti prirodnim razvojem.

Izražavanje i eskalacija detetovih emocija taknu vaše unutrašnje rane, zbog čega počinjete da vičete ili udarite dete, što je odraz vaše slabosti. Kada shvatite da ne vičete na dete zbog njega, nego zbog sebe, već vam je lakše, jer ste vratili moć u svoje ruke. Okrivite li dete i prebacite odgovornost na njega, nemate moć da bilo šta promenite. U tom slučaju ste prisiljeni na vik, kazne, batine, pretnje, potkupljivanje.

### ZAŠTO RODITELJI TAKO REAGUJU I NE MOGU OSTATI SMIRENI?

To naravno nije zato što žele loše svom detetu, već zato što ne umeju drugačije i bolje. Kada biste uočili svoju ulogu i kokreaciju u tome kakvo je vaše dete, kako se ponaša i kakav odnos imate, preuzeli biste odgovornost i detetu postali mudar vođa. Znajte da je iza svakog detetovog ponašanja određena potreba, pa će ako pronadete način da je zadovoljite, neželjeno ponašanje prestati. Želim vam da ne upadate u brza, nesvesna, kratkoročna rešenja, već da se odlučite za mudra i dugoročna.

Ljudski je imati trenutke slabosti. Ako reagujete onako kako ne biste želeli, nakon čega se javi žaljenje, promišljanje i želja da idući put postupite lepše – to je odlično, ako ćete stvarno izvući lekcije i uvesti promene, a ne stalno ponavljati krug reaktivnosti i griže savesti. Roditeljski tantrumi i ispadi mnogo su gori od dečjih! Sa dečjim je lakše nositi se, kada smo mi stabilni i kada znamo kako, dok sa svojim sopstvenim besom i nervozom teže izlazimo na kraj, jer kada upadnemo u začarani krug unutrašnjeg nemira, nije se lako izvući.

Zato se ovde obraćam onima koji drže ključ promene u svetu. Odakle sve kreće, svaki ljudski život, ponašanja, uverenja? Kada se gradi ego, formira ličnost, stiču prva duboka iskustva, kreira pogled na svet i način odnošenja prema drugima? U detinjstvu. Obratiti se roditeljima od izuzetne je važnosti za celo čovečanstvo. Roditelji koji proširuju svoju svest i vide širu sliku, u svet šalju decu ispunjenu ljubavlju, jedinstvom, obiljem. Ta će deca taknuti i osvetliti mnoge živote.

**Psihički stabilna, samosvesna, empatična osoba zna da udarac nije učenje, nego nasilje. Zamislite kako je divno kada poštovanje zaslužimo, a ne dobijemo prisilno.**

Strahopoštovanje se odrastanjem gubi, pa se mnogi čude kad ih deca u pubertetu ili kao odrasli ljudi ne poštuju. Ogorčeni roditelji tada krive decu, ne zapitavši se kakvo su seme oni sejali, kako su se oni emocionalno odnosili i koliko su se trudili da izgrade istinsku povezanost.

Zaslužno poštovanje cveta zauvek, što vam tvrdim iz vlastitog primera sa svojim roditeljima, koje cenim najviše na svetu i kojima sam zahvalna za sve što jesam. Primer sam osobe koje je odrasla bez batina, pretnji, emocionalnog zlostavljanja ili dominacije odraslih. U našem je domu uvek vladalo jedinstvo i pravo glasa za sve, nas decu i roditelje. Tako se danas suprug i ja odnosimo i prema svojoj deci i međusobno, s ljubavlju, nežnošću, uvažavanjem. Tako se prenose zdravi generacijski obrasci, što vam svima od srca želim.

Zato je potrebna jedino disciplina: samodisciplina nas roditelja, a ne dece. Deca su divna, mudra i iskrena. Da učimo od njih, svet bi bio lepše mesto za život za sve nas.





Samo onaj ko se iznutra oseća ugroženim, nesigurnim i odvojenim od svojih osećanja, može se nadjačavati s tim malim bićima. Zapovedanje i naređivanje detetu je samo privid moći, a zapravo slabost. Prava moć je kada je čovek sposoban da zasluži poštovanje, iskrenost i ljubav u ravnopravnoj povezanosti. Ako treba da vičete, ucenjujete, udarate, pretnjama zahtevate poštovanje od svoje dece, shvatate li koliko je to pogrešno?

Naravno da to ne radite zlonamerno, pa nemojte kriviti sebe ako ste do sada vikali ili udarali decu, niste umeli drugačije. Ne krivite ni svoje roditelje. Niko ne kaže: „Hoću da budem najgori roditelj i prenesem traumu na svoje dete“. Svako radi najbolje što ume, što ne znači da zna kako da izgradi zdrav odnos s detetom, ali može da uči usput, ako je otvorenog srca. Od danas krenite s osveščivanjem, kako biste bili mirni, zahvalni i ispunjeni, jer onda je roditeljstvo uživanje. Nema koristi od griže savesti niti ostajanja u nezdravim obrascima. Jedino korisno je da odlučite da se od danas menjate. Odlukom da želite menjati obrasce i otkriti nove pristupe, nastupiće lepa promena.

**Svako ko izabere da ima dete, trebalo bi da mu pruži ljubav, sigurnost, emocionalnu stabilnost, a moć i autoritet da vežba na drugim mestima, sa odraslim osobama. Najzdravije bi bilo da ljudi prestanu da pokušavaju da kontrolišu druga ljudska bića.**

Čujete li da neko priča o dobrim starim danima kada su deca poštovala odrasle i bila poslušna, bežite od takvih saveta. Zašto bi stariji bili nadređena, natprirodna bića, da bi bili posebniji i vredniji od dece? Kako iko da sebi za pravo da misli da je veći i bolji od drugog bića, pogotovo deteta, od kog možemo naučiti puno životne mudrosti (ukoliko smo spremni da slušamo)? Šta imate od toga da se osećate većim od malenog deteta i na njemu vežbate svoju moć? To je najlošije što možete uraditi.



Ne slušajte one koji ne priznaju poštovanje dece niti ravnopravnost dece i odraslih! Vi ste jednom prisilno morali udovoljiti starijima i ukoliko to prenosite dalje, toksični krug se nastavlja – odgajate poslušno dijete koje će u odrasloj dobi hteti da zadovolji sve oko sebe, da im se sviđa, da dobije odobravanje drugih i plašiće se da se zauzme za sebe. Ili će pak ići u drugu krajnost, pokušavaće da dominira ljudima i kontroliše ih, što je i samo od vas doživelo u detinjstvu.

Upravo se zbog kontrole i straha mnogi roditelji ne stignu mirno, opušteno i bezbrižno igrati sa svojom decom. Stalno za nečim trče, postižu, ostvaruju, zadovoljavaju sve društvene standarde i koncepte „dobrog roditelja“, ali pritom nisu uživali, igrali se niti bili prisutni u trenutku. Sve su uradili po kulturološkim merilima, ali iskrenu povezanost sa detetom nisu izgradili. Kada su roditelji zastrašeni i puni programa, tako odgajaju i buduće generacije.

Zato vidimo svet pun nezadovoljnih ljudi, koji se žale, osuđuju, upoređuju, napadaju druge – neko u porodici, neko na globalnom nivou. Ista je to doza agresije, psihičke nestabilnosti i emocionalne ranjivosti. Neko bije svoju decu, jer nema veću moć u svetu, a neko drugi, ko je ima, pokrene rat.

Zato nam ne treba osuđivanje niti traženje krivca u drugim stvarima i ljudima. Treba da pogledamo u sebe, da krenemo od svoje porodice, da pružamo ljubav i mudrost deci koja će graditi budućnost.

**DELITE OVU PORUKU, STVARAJMO LEPŠI SVET.**



Aleksandra Vukman  
Conscious Parenting, Relationship and Trauma  
Coach & Counselor, Magistar farmacije  
<https://www.instagram.com/oceansvijesti/>  
<https://www.tiktok.com/@oceansvijesti>  
<https://oceansvijesti275.wixsite.com/os275>

NOVO

JOO LZ  
✓  
doživotna  
garancija  
[register.joolz.com](https://register.joolz.com)

# Joolz Aer

neverovatno lagana

Joolz proizvode potražite u Baby Park i Dexyco prodavnicama!

JOO LZ





**MAXI-COSI®**  
We carry the future

Savršen spoj udobnosti, sigurnosti i stila. Mi smo kombinovali premijum dizajn sa najnovijim propisima i-Size auto-sedišta, tako da Vaša beba može putovati u potpunoj sigurnosti i stilu.

Maxi Cosi proizvode potražite u Baby Park i Dexyco prodavnicama.