

GU.GU

GODINA II, BROJ 6
ZIMA 2022

IZLAZI TROMESEČNO
BESPLATAN PRIMERAK



**ENDOSFERA
U BEOGRADU**

GRČEVI KOD BEBA

**KOMUNIKACIJA
MEĐU RODITELJIMA**

**DEXYCO
NAJVEĆI PRIJATELJ
DEDA MRAZEVA**

PRVA POSETA STOMATOLOGU

**DEXYCO
BABY PARK**

PRIMENA SUPLEMENATA U TRUDNOĆI

Postoje brojni dokazi važnosti ishrane majke za zdravlje fetusa.

RODITELJSTVO BEZ VIKANJA I KAZNE

Dete je ličnost. Ono donosi svakodnevne odluke.

KAKO MOTIVISATI DECU DA JEDU ZDRAVO

Proso, heljda, leblebije, urme, kinoa, čia...



2u1:
elektična &
ručna
upotreba



ELEKTRIČNA PUMPICA *za mleko*



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

Sve za bebe i mame možete pronaći u našim prodavnicama

MAM
BABY PARK

SA D R Ž A J

04 GRČEVI KOD BEBA
05 REČ STRUČNJAKA

06 GU-GU
07 IZLOG

08 SUPLEMENTI U TRUDNOĆI
12 REČ STRUČNJAKA



14 ALEKSANDRA DUENDE
16 INTERVJU

18 NJEGOVO VELIČANSTVO BATAT
19 REČ STRUČNJAKA

20 KOMUNIKACIJA MEĐU RODITELJIMA
23 REČ STRUČNJAKA

24 PRVA POSETA STOMATOLOGU
25 REČ STRUČNJAKA



26 ALERGIJE KAO NASLEĐE
27 REČ STRUČNJAKA

28 RODITELJSTVO BEZ VIKANJA I KAZNE
29 REČ STRUČNJAKA

30 ZIMSKI SPORTOVI ZA DECU
31 REČ STRUČNJAKA

32 KAKO MOTIVISATI DECU DA JEDU...
33 NJAM NJAM

34 PORODAJNA TRAUMA
37 REČ STRUČNJAKA

38 VARIČELE ILI OVČIJE BOGINJE
39 REČ STRUČNJAKA



40 TAJNI ŽIVOT NERODENOG DETETA
41 KNJIGA ZA BUDUĆE RODITELJE

42 ŠKOLA RODITELJSTVA
43 DNEVNIK JEDNE TRUDNICE

44 ČISTA MAGIJA
45 DEXYCO

46 ENDOSFERA U BEOGRADU
47 REČ STRUČNJAKA

48 GU-GU
BIBLIOTEKA

50 INTERESANTNE ČINJENICE
DA LI STE ZNALI

GRČEVI KOD BEBA

Reč *kolike* potiče od starogrčke reči za creva (colon). Običaj davanja lekova bebama koje plaču potiče još iz davnih vremena. Tokom drugog veka pre nove ere starogrčki lekar Galen propisivao je opijum u cilju smirivanja beba. Tokom srednjeg veka majke su takode mazale bradavice opijumom kako bi umirile odojčad. Davanje alkohola „plačljivim“ bebama je takode bila uobičajena praksa u to doba. Poslednjih decenija tretiranje odojčadi fenobarbitonom, valijumom, alkoholom, skopolaminom, se apsolutno ne preporučuje, pre svega zbog ozbiljnih neželjenih reakcija do kojih upotreba ovih lekova može da dovede, uključujući i smrtni ishod.

Infantilne kolike su prvi put opisane još davne 1954. godine. Studije pokazuju da se javljaju sa učestalošću od 10-40%, sa podjednakom distribucijom među polovima. Najčešće počinju u uzrastu od 6 nedelja i mogu trajati do 6 meseci, a najduže do kraja prve godine života.

Definišu se kao epizode plača koje traju duže od tri sata dnevno, duže od tri dana tokom jedne sedmice i duže od tri sedmice uzastopno.

Odojčad uobičajeno plaču u proseku 2 sata dnevno, međutim, ukoliko epizode plača traju duže od tri sata dnevno, duže od tri dana tokom jedne sedmice i duže od tri sedmice uzastopno, možemo posumnjati na kolike.

U slučaju kolika, plač se najčešće javlja u večernjim časovima i može biti praćen savijanjem nožica prema stomaku, crvenilom u licu, grimasiranjem. Plač je najčešće visokotonski.

Iako grčevi najčešće ne predstavljaju ozbiljan medicinski problem, plač može biti vrlo frustrirajući za roditelje i staratelje. Infantilne kolike su jedan od najčešćih medicinskih problema zbog kojih roditelji traže pomoć pedijatra u prvim mesecima bebinog života. Infantilne kolike četverostruko povećavaju potrebu za uzimanjem krvi za analizu i propisivanjem antirefluksnih lekova. Osećaj nemoći kod roditelja neretko može dovesti čak i do ozbiljnih problema, kratkotrajne depresije i/ili anksioznosti.

Majke beba sa kolikama češće pate od postporodajne depresije i kraće doje.

U situaciji nemoći roditelji često počinju da tresu bebu, što za posledicu može imati veoma ozbiljan poremećaj opisan kao „shaken baby syndrome“.

KAKO NASTAJU INFANTILNE KOLIKE?

Postoji nekoliko teorija koje su pokušale da objasne nastanak infantilnih kolika.

1. Preosetljivost (hipersenzitivnost) na proteine kravljeg mleka
2. Hiperperistaltika digestivnog trakta
3. Psihološki i sociološki faktori (anksiozna majka – anksiozna beba)
4. Temperament bebe
5. Pušenje majke
6. Ishrana majčinim mlekom nasuprot adaptiranim mlečnim formulama
7. Gastroezofagealni refluks
8. Poremećaj na nivou mikrobioma gastrointestinalnog trakta

Samo u 5% slučajeva deca sa prethodno pomenutim tegobama mogu imati neko organsko oboljenje kao što su konstipacija (zatvor), gastroezofagelana refluksna bolest, intolerancija na laktozu, analne fisure, subduralni hematomi ili infantilne migrene.



DIJAGNOZA

Dijagnoza se postavlja metodom eliminacije – kada se isključe svi drugi potencijalni uzroci plača. Najčešće su dovoljni samo fizikalni pregled i anamneza, dok laboratorijska obrada, i/ili radiografija najčešće nisu potrebne.

Beba koja plače to čini iz tri najčešća razloga:

1. Gladna je
2. Nije joj prijatno („nešto joj smeta“)
3. Bolesna je

Kod manje od 10% beba kod kojih se na osnovu dužine trajanja plača postavi dijagnoza infantilnih kolika u osnovi problema je neka druga bolest.

1. Povraćanje (povraćeni sadržaj je zelen ili žut, sukričav i povraćanje traje duže od 5 dana)
2. Promene stolice (opstipacija ili dijareja, posebno prisustvo krvi i sluzi u stolici)
3. Povišena temperatura
4. Iritabilnost (plač tokom skoro celog dana, „bez prestanka“)
5. Letargičnost (beba neuobičajeno dugo spava, nije zainteresovana, slabo sisa u poslednjih 6 sati)
6. Ne dobija na težini (manje od 15 g na dan)

Crvena lampica – potrebno je odmah se obratiti pedijatru ili najbližoj zdravstvenoj ustanovi:

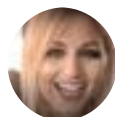
Na šta treba posumnjati:

1. Infekcije (gornjeg respiratornog trakta, urinarna infekcija, meningitis, apendicitis)
2. Bolovi u trbuhu (alergija na hranu, GER, konstipacija, opstrukcija creva)
3. Otežano disanje (prehlada, prekomerna prašina, urođena opstrukcija nosa, prevelik jezik – makroglosija)
4. Povišen intrakranijalni pritisak
5. Problemi sa kožom
6. Bol u usnoj duplji
7. Bubrezi (opstrukcije mokraćnih puteva)
8. Migrena, hipertireoza, srčana slabost

TERAPIJA

Vodič Nacionalnog instituta za zdravlje i izvrsnu negu (The National Institute for Health and Clinical Excellence) roditeljima beba koje plaču pre svega preporučuje:

1. Držanje beba u naručju – dojenje na zahtev
2. Hipoalergijske formule za sve bebe na adaptiranim mlečnim formulama
3. Hipoalergijsku ishranu majke – kod sumnje na alergiju na proteine kravljeg mleka pokazalo se da hipoalergijska dijeta majke (bez mleka, jaja, pšenice, lešnika) u izvesnoj meri može blagotvorno uticati na kolike, kao i prelazak sa visoko adaptiranih mlečnih formula na sojine ili ekstenzivne hidrolizate.
4. Simetikon
5. Laktazu
6. Probiotike – pokazalo se da primena probiotika *Lactobacillus reuteri* u trajanju od tri nedelje smanjuje vreme plača za oko 46 minuta kod dojenih beba.
7. Masažu stomacića i druge alternativne pristupe.



Dr Ivana Đurić Filipović
specijalista pedijatrije



CHILDHOME
Family bag



TWISTSHAKE
anti colic flašica



STOKKE
sleepi krevetič natur

TINY LOVE
muzička igračka



COOL CLUB
bodi dug rukav



BLUKIDS
žeka scoter



BUBABA
ukrasni jastuk



COOL CLUB
čarapice



MAXI COSI
auto - sedišče Titan



COOL CLUB
zeka



BABY ART
family touch



BUBABA
foteljica



POLINO
nehodajuče ciplice



UGG
čizme Bixbee



Ljulješka brez
konjič



MAXI COSI
kolica Dana for 2

*Svi izvojeni proizvođači su deo Dinky Co Kids ponude!

BEZBEDNOST I EFIKASNOST PRIMENE SUPLEMENATA U TRUDNOĆI

Postoje brojni dokazi važnosti ishrane majke za zdravlje fetusa. Status hranljivih materija fetusa uglavnom zavisi od majčinog unosa i dugi niz godina je već poznato da nedostaci kritičnih hranljivih materija mogu dovesti do malformacija i loših zdravstvenih ishoda i po majku i po potomstvo. Zbog toga je trudnoća često vreme kada se buduće majke fokusiraju na svoje zdravlje i unos hranljivih materija. Upotreba suplemenata je veoma česta u trudnoći. Studije pokazuju da se upotreba multivitamina (uz jedan izuzetak, a to je folna kiselina) kreće od 78% do 98%. S obzirom na relativno visoku učestalost nedostataka u ishrani, smanjenu koncentraciju hranljivih materija u hrani i veći unos nutritivno siromašne prerađene hrane, upotreba suplemenata u trudnoći u nekim slučajevima može biti korisna i smanjiti rizik od negativnih ishoda.



Vitamin A je verovatno najkontroverzniji dodatak u trudnoći i trudnice su ga uglavnom izbegavale i izostavljale iz formulacija suplemenata ili ga zamenjivale beta-karotenom zbog uočenog rizika od teratogenosti. Međutim, vitamin A igra suštinsku ulogu u embriogenezi, a rizik od teratogenosti je ograničen. Višak ili nedostatak vitamina A može izazvati kritične promene u ekspresiji gena, dovoljne da izazovu abnormalnosti u razvoju.

Retinoična kiselina igra ulogu u organogenezi, uključujući pluća. Vitamin A takođe igra ulogu u imunološkoj funkciji, a neonatalni nedostatak

vitamina A povećava rizik od zaraznih bolesti kao što su dijareja, boginje i bolesti respiratornog sistema.

Preporučeni dnevni unos tokom trudnoće je 540 µg ekvivalenta retinola (RE). Kao vitamin rastvorljiv u masti, pripremljeni vitamin A se nalazi u ribljem ulju, mesu i mlečnim proizvodima. Beta-karoten, primarni biljni izvor retinola, nalazi se u velikom broju voća i povrća, posebno u šargarepi narandžaste boje, slatkom krompiru, tikvicama i paprikama. Nedostatak je uobičajen u zemljama u razvoju sa lošim pristupom svežim biljnim proizvodima i ograničenim unosom mesa u ishrani. Međutim, u analizi Svetske zdravstvene organizacije (SZO), prevalencija serumskog retinola <math><0,70 \mu\text{mol/L}</math> kod trudnica bila je samo 2% u Americi, a u Evropi alarmantno visokih 11,6%.

Adekvatan unos vitamina B6 u trudnoći igra važnu ulogu u neuralnom razvoju, sintezi fetalnih neurotransmitera i fetalnom metabolizmu. Dokazano je da deficit vitamina B6 korelira sa smanjenom stopom začeća i povećanim rizikom od ra-



nog gubitka trudnoće. Suplementacija vitaminom B6 u preporučenim dozama od 30-75 mg dnevno može smanjiti ozbiljnost blage mučnine u trudnoći. Pored toga, anemične trudnice koje ne reaguju na suplemente gvožđa, mogu reagovati na vitamin B6 i ovaj nedostatak je važno uzeti u obzir u kliničkoj praksi.

Preporučeni unos za trudnice je 1,8 mg dnevno. Prirodni izvori vitamina B6 uključuju ribu, meso, živinu, jaja, mahunarke i orašaste plodove. Suplementi često sadrže mnogo veće količine. Doze od 50-510 mg dnevno uzimane tokom prvog tromesečja, nisu bile povezane sa neželjenim efektima na fetus.

Prevenција defekata neuralne cevi je najpoznatija uloga folne kiseline u trudnoći.

Brojne studije i metaanalize suplementacije folnom kiselinom tokom trudnoće takođe su identifikovale smanjeni rizik od preeklampsije, prevremenog porođaja i ishoda manje telesne mase za gestaciono doba (SGA). Suplementacija od 400 µg se uglavnom smatra bezbednom. Tradicionalno, doze od 4 mg su primenjivane kod visokorizičnih pacijenata. Međutim, doze od 400-800 µg folne kiseline smanjuju rizik od defekata neuralne cevi. Preporučeni dnevni unos u trudnoći je 600 µg. Izvori folne kiseline u ishrani su mahunarke, uključujući pasulj i sočivo, zeleno lisnato povrće, brokoli, edamame, pasulj, šparglu i avokado.

Vitamin B12 je kofaktor u ciklusu metilacije, neophodan kako bi se obezbedio adekvatan folat za sintezu dezoksiribonukleinske kiseline i replikaciju ćelije. Nedostatak vitamina B12 je povezan sa

nepovoljnim ishodima kod majke i novorođenčadi, uključujući spontane pobačaje, preeklampsiju, nisku porođajnu težinu, razvojne anomalije (posebno defekte neuralne cevi) i odloženu mijelinizaciju ili demijelinizaciju. Uobičajeni znak nedostatka vitamina B12 je makrocitna anemija, koja se može otkriti kod trudnica na rutinskom testu krvi. Visok nivo folata i nizak nivo vitamina B12 tokom trudnoće mogu predisponirati žene na dijabetes, a decu na nisku porođajnu težinu, insulinsku rezistenciju i adipoznost kasnije u životu. Preporučeni dnevni unos za trudnice je 4,5 µg. Izvori vitamina B12 uključuju proizvode životinjskog porekla, kao što su meso, jaja, mlečni proizvodi i riba. Rizik od nedostatka vitamina B12 je visok kod vegetarijanaca i vegana. Nedostatak vitamina B12 se takođe često primećuje kod digestivnih poremećaja kao što su celijakija, inflamatorna bolest creva i sindrom iritabilnog creva, kao rezultat prekomernog rasta broja bakterija u tankom crevu. Visok unos vitamina B12 iz suplemenata nije povezan ni sa kakvim štetnim efektima na ishod trudnoće. Uobičajeni unos suplemenata u trudnoći je 35 µg, ali se ženama sa kompromitovanom apsorpcijom daje i do 1000 µg.

Kliničke studije ne podržavaju rutinsku suplementaciju vitaminom C za prevenciju važnih ishoda trudnoće kao što su rast fetusa, preeklampsija, prevremeni porođaj, fetalna ili neonatalna smrt. Moguće je da suplementacija vitaminom C može smanjiti rizik od prerane ruptуре plodovih ovojaka. Takođe se pokazalo da suplementacija dozom od 100 mg smanjuje rizik od infekcije urinarnog trakta u trudnoći.

Preporučeni dnevni unos u trudnoći je 105 mg. Međutim, nedostatak vitamina C prevladuje kod populacije sa niskim prihodima, trudnica, trudnih pušača i trudnica sa dijabetesom, što dalje povećava njihove rizike. Ove grupe treba savetovati da povećaju unos voća i povrća sa visokim sadržajem vitamina C, kao što su agrumi, kivi, paprike i lagano pareni ili sirovi brokoli i karfiol. Brojni dokazi govore u prilog optimalnom unosu vitamina C od najmanje 200 mg dnevno, dok je 400 mg dnevno potrebno da bi se dostigli skoro maksimalni nivoi vitamina C u plazmi. Da bi se to postiglo, bilo bi potrebno fokusiranje na izvore hrane sa visokim sadržajem vitamina C.

Nedostatak **vitamina D**, definisan od strane SZO kao <50 nmol/L, povezan je sa brojnim negativnim ishodima trudnoće, uključujući preeklampsiju, gestacijski dijabetes melitus (GDM), hitan porodaj carskim rezom, nisku porodajnu težinu i SGA. Takođe postoji povezanost između nedostatka vitamina D i postporodajne depresije, sa 2,67 puta većim rizikom kod nivoa vitamina D <50 nmol/L.



Vitamin D je važan imunomodulator, a poremećaj regulacije imunog sistema može igrati ulogu u ponovnom gubitku trudnoće. Preporučeni unos za trudnoću je 600 IU dnevno. Nije bilo objavljenih izveštaja o teratogenim efektima vitamina D kod trudnica. Kao antioksidans rastvorljiv u mas-tima, vitamin E se predlaže kao zaštitnik u uslovi-ma oksidativnog stresa, uključujući preeklampsiju, intrauterinu restrikciju rasta i preranu rupturu membrana. Vitamin E takođe posreduje u oslobađanju prostaciklina i nivoa oba vitamina E, a prostaciklin se povećava sa gestacijskim godina-ma. Ovo može igrati ulogu u inhibiciji kontrakcija materice i agregacije trombocita i povećanju vazodilatacije. Niske koncentracije alfa-tokoferola u plazmi su povezane sa povećanim rizikom od SGA, preeklampsije, GDM, kao i sa prevremenim prsnućem plodovih ovojaka. Druge manje studije su pokazale da suplementacija vitaminom E u dozi od 100 mg dnevno može biti korisna u prevenciji grčeva u nogama povezanih sa trud-noćom.

Preporučeni dnevni unos **vitamina E** za trudnoću je 11 mg. Bogati izvori ovog vitamina uključuju orašaste plodove i semenke, a najviši nivo sadrže bademi i semenke suncokreta, avokado, spanać i jaja.

Vitamin K je neophodan za biološku aktivnost brojnih faktora koagulacije, ali nijedna studija nije procenila krvarenje kod majke kao rezultat suplementacije vitaminom K. Novorođenčad imaju relativni nedostatak vitamina K pri rođenju zbog ograničene sinteze vitamina u crevima i važno je napomenuti da suplementacija majki tokom trudnoće ne negira potrebu za intramuskularnom primenom vitamina K da bi se sprečila hemolitička bolest novorođenčeta. Vitamin K je takođe neophodan za formiranje kostiju, bilo direktnom interakcijom sa receptorima na osteoblastima ili podržavanjem mineralizacije posredovane osteokalcinom/vitaminom D.

Vitamin K2 u dozi od 45 mg dnevno korišćen je kao bezbedna opcija lečenja u nizu slučajeva osteoporoze povezane sa trudnoćom. Za preporučeni unos je usvojena vrednost od 70 μ g dnevno. Najbolji izvori dijetetskog K1 su tamno-zeleno lisnato povrće i povrće iz porodice bras-sica, kao što su prokelj, brokoli i kelj. Vitamin K2 se u malim količinama nalazi u proizvodima životinjskog porekla, ali ga prvenstveno proizvode bakterije debelog creva i bakterije u fermentisa-noj hrani.

Mio-inozitol je mali molekul šećera koji se smatra delom porodice vitamina B. Mnoga istraživan-ja su se fokusirala na ulogu mio-inozitola kao agensa za senzibilizaciju insulina kod sindroma policističnih jajnika i na poboljšanje kvaliteta ooc-ita i ishoda asistirane reprodukcije. Mio-inozitol takođe ima funkcionalnu ulogu u gametogenezi i embrionalnom razvoju sisara. Kao fosfatidilinozi-tol, igra ulogu u zatvaranju neuralne cevi. U pi-lot-studijama, kod majki sa prethodnom istorijom defekata neuralne cevi u trudnoći, 5 mg perikon-ceptijske folne kiseline se u kombinaciji sa 1g mio-inozitola pokazalo superiornijim u smanjenju rizika u poredenju sa suplementacijom samo fol-nom kiselinom. Druga važna uloga mio-inozitola je u prevenciji GDM. Prevalencija GDM se kreće od 5,8% u Evropi do približno 10% širom sveta.

Neželjeni ishodi uključuju preeklampsiju, prevre-meni porodaj, makrozomiju, povrede pri rođenju i povećani rizik fetalne i neonatalne smrti. Rizik od postnatalnog razvoja dijabetesa tipa 2 kod majke je dobro poznat. Dijetetski mio-inozitol je široko

rasprostranjen u biljnoj hrani, a uobičajeni unos se kreće od približno 115 do 1500 mg dnevno, u zavisnosti od količine konzumirane biljne hrane. Kao dodatak, mio-inozitol se smatra bezbednim u dozama i do 4g dnevno.

Holin je nutrijent sličan vitaminu koji je neophodan za sintezu fosfolipida i neurotransmitera ćelijske membrane i kritičan je za razvoj embriona, posebno za razvoj mozga. Nizak unos holina kroz ishranu i nivoi holina u serumu povezani su sa povećanim rizikom defekata neuralne cevi, nezavisno od unosa folata. Pokazalo se da suplementacija holinom, kao donatorom metila, tokom trećeg trimestra trudnoće epigenetski modifikuje ekspresiju kortizola, regulišući gene, koji mogu izmeniti hipotalamusno-hipofizno-nadbubrežnu osu deteta i uticati na reaktivnost na stres. Štaviše, pokazalo se da je suplementacija



u drugom tromesečju povezana sa poboljšanim senzornim gejtinom, za koji se pretpostavlja da je pak povezan sa kasnijim deficitom pažnje i psihološkim poremećajima. Preporučeni unos holina je 480 mg dnevno, uz napomenu da je međutim potrebno dalje istraživanje da bi se utvrdilo da li postoje povećani zahtevi u drugoj polovini trudnoće. Holin se pretežno dobija kroz ishranu i prisutan je u širokom spektru namirnica, od mesa životinjskog porekla, ribe, mlečnih proizvoda i jaja, do pasulja, povrća krstaša, orašastih plodova i semena.

Uloga kalcijuma u mineralizaciji kostiju je dobro poznata i on je široko priznat kao važan faktor u trudnoći za mineralizaciju kostiju fetusa i sprečavanje smanjenja gustine kostiju majke u trudnoći i posle porođaja.

Utvrđeno je da suplementacija od 1200 mg kalcijum-karbonata dnevno značajno smanjuje resorpciju kosti kod trudnica. Takođe je primećeno da suplementacija majke tokom trudnoće smanjuje rizik od karijesa zuba kod dece u dobi od 12 godina. Kalcijum je takođe kritičan faktor u regulisanju krvnog pritiska, preko hormona zavisnih od kalcijuma i renin-angiotenzina, koji održava ćelijsku homeostazu kalcijuma. SZO preporučuje davanje kalcijuma u količini od 1–2 g dnevno u populacijama sa visokim rizikom, kao sredstva za prevenciju preeklampsije. Preporučeni unos u trudnoći je 1000 mg dnevno. Najčešći izvor su mlečni proizvodi, orasi, tofu, konzervisana riba sa kostima, kao i tamnozeleno povrće. Trudnice treba savetovati da povećaju unos kalcijuma kroz ishranu, a u slučajevima kada je unos neoptimalan ili su mlečni proizvodi isključeni iz ishrane, može se preporučiti suplementacija.

Jod je esencijalni nutrijent za rast i razvoj fetusa. Neophodan je za sintezu tiroidnih hormona, a transport tiroksina preko placente je neophodan sve dok fetalna sinteza ne bude dovoljna, približno oko 17-19. nedelje gestacije. Čak i subklinički hipotiroidizam može udvostručiti rizik od pobačaja i neonatalne smrti. Smanjena funkcija štitne žlezde majke i nedostatak joda kod majke povezani su sa ometenim neurorazvojem i kognitivnim razvojem, problemima u ponašanju, veštinama učenja i koeficijentom inteligencije kod dece. Preporučeni dnevni unos u trudnoći je 200 µg. Najbolji izvori joda su neorganski mlečni proizvodi, jaja, slatkovodna riba i jodirana so u zemljama u kojima je ona obogaćena.

SZO procenjuje da je prevalenca anemije širom sveta 41,8% u trudnoći, pri čemu se otprilike polovina ovih slučajeva pripisuje nedostatku gvožđa. Anemija usled nedostatka gvožđa tokom prva 2 trimestra trudnoće je faktor rizika za prevremeni porođaj i malu porođajnu težinu novorođenčeta.

Preporučeni unos je 16 mg dnevno. Sve trudnice treba savetovati da povećaju unos gvožđa kroz ishranu i optimizuju apsorpciju. Hem gvožđe, koje se, na primer, nalazi u crvenom mesu, ima veću bioraspoloživost, dok se nasuprot tome, ne-hem gvožđe, koje se nalazi u biljnim izvorima kao što

su mahunarke, orašasti plodovi i tamnozeleno povrće, slabo apsorbiraju. Vitamin C ili askorbinska kiselina povećava apsorpciju gvožđa.

U trudnoći, žena se smatra anemičnom ako je njen hemoglobin <110 g/L u prvom ili trećem trimestru ili <105 g/L u drugom tromesečju. Kada se uzima suplementacija, oralno gvožđe bi trebalo da dovede do povećanja hemoglobina u roku od 2 nedelje.

Magnezijum može da inhibira prevremene kontrakcije materice putem antagonizma kalcijuma, a nedostatak magnezijuma je povezan sa povećanim rizikom od prevremenog poroda ili pobačaja. Zahvaljujući ovom mehanizmu, suplementacija magnezijumom može takođe biti od pomoći kod grčeva u nogama. Magnezijum takođe inhibira angiotenzin II i ima vazodilatatorni efekat. Intravenski magnezijum sulfat se preporučuje u lečenju preeklampsije, a niži nivoi magnezijuma su primećeni kod žena sa hipertenzivnim poremećajima u trudnoći. Magnezijum je uključen u više koraka signalnih puteva insulina i oštećenje kanala zavisnih od magnezijuma je poznati mehanizam u GDM. Preporučeni unos za trudnice je 300 mg dnevno. Bogati izvori magnezijuma uključuju orašaste plodove i semenke, mahunarke i cela zrna. Kao dodatak, magnezijum se smatra veoma bezbednim, sa podnošljivom gornjom granicom za suplementaciju bez neželjenih efekata od 250 mg dnevno.

Cink je potreban za aktivnost preko 300 enzima i neophodan je za život, rast i razvoj. Enzimi zavisni od cinka i faktori transkripcije igraju ključnu ulogu u replikaciji dezoksiribonukleinske kiseline, proliferaciji ćelija i transkripciji gena. Nedostatak cinka može ugroziti rast i razvoj deteta, povećavajući rizik od retardacije ili SGA i utiče na fenotip tako da mnoge karakteristike fetalnog alkoholnog sindroma mogu biti povezane sa poremećenim metabolizmom cinka izazvanim alkoholom. Nedostatak cinka kod novorođenčadi može povećati rizik od infekcije i izazvati dermatitis. Rani neonatalni razvoj mozga posebno je osetljiv na nedostatak cinka. Na apsorpciju cinka značajno utiče sadržaj fitata u ishrani. Stoga je preporučeni unos u označen rasponom od 9,1 mg u ishrani sa veoma niskim sadržajem fitata (visoki unos mesa, malo žitarica ili žitarica, mali unos mahunarki) do 14,3 mg u ishrani sa visokim sadržajem fitata kao što je vegetarijanska, veganska ili niskomesna ishrana. Gornja granica tolerancije iznosi 25 mg dnevno.

Omega-3 masne kiseline su neophodne za mnoge aspekte zdravlja i igraju važnu strukturnu ulogu u ćelijskim membranama. Veliki broj studija potvrđuje povezanost između optimalnog unosa omega-3 masnih kiselina i pozitivnih ishoda po fetus i majku. Dokozaheksaenska kiselina (DHA) je naročito kritična komponenta ćelijskih membrana u mozgu i retini i neophodna je za razvoj fetusa. Pokazalo se da suplementacija omega-3 masnim kiselinama kod majke poboljšava kratkoročni i dugoročni neurorazvoj i oštrinu vida. Nizak nivo omega-3 masnih kiselina kod majke takođe je povezan sa većim rizikom od postporodajne depresije i negativno korelira sa rezultatom na Edinburškoj skali postnatalne depresije, iako je ovo očigledno samo jedan od mnogih faktora u etiologiji. Pokazalo se da suplementacija omega-3 masnim kiselinama kod majke poboljšava imunološko zdravlje potomstva zbog svoje kritične imunomodulatorne uloge. Najbolji izvori omega-3 masnih kiselina, uključujući DHA su masne ribe kao što su losos, skuša, haringa, inćuni i sardine. Trudnice treba savetovati da povećaju unos ribe tokom trudnoće. Da bi se postigle prednosti omega-3 u trudnoći, može se koristiti suplement od najmanje 200 mg DHA dnevno.



Ovaj tekst daje preporuke za bezbednu i efikasnu suplementaciju u trudnoći. Trudnice treba savetovati da se usredsrede na dobro izbalansiranu ishranu i važne izvore određenih hranljivih materija. Suplementacija može biti od koristi pojedincima koji izbegavaju određene grupe hrane kao što su meso ili životinjski proizvodi, ili koji su u većem riziku od nedostataka. Pored toga, incidencija negativnih ishoda kod majke i fetusa može biti smanjena u visokorizičnim trudnoćama. S obzirom na veliki teret komplikacija u trudnoći, dodatak ishrani je siguran i isplativ način da se smanji rizik od ishoda kao što su, između ostalog, preeklampsija, GDM i SGA.



Dr Tatjana Raičević
specijalista ginekologije i akušerstva

CURAPROX

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

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

Dostupne su u dve veličine: veličina 0 (0-7 meseci) i veličina 1 (7-18 meseci). Odgovarajuće **CURAPROX vezice za varalice** koje sa jedne strane imaju čičak, a s druge kopču sprečavaju ispadanje i gubitak varalice jednostavnim pričvršćivanjem za odeću.

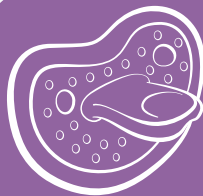
Od najranije četvrtog meseca pa na dalje možemo očekivati prvi zubić, donji sekutić. Nicanje zuba je praćeno blagim otokom, crvenilom i bolom na mestu gde će on da izbije. Dete luči više pljuvačke, grize i odbija da jede. Nemirno je, mrzovoljno i plačljivo. **CURAPROX baby glodalica** poboljšava prokrvljenost desni, ublažava bol i osećaj napetosti i pomaže rast zuba ubrzavajući njihovo izbijanje.

Dečje zube moramo posebno dobro negovati, jer su zbog tanje gledi osetljiviji na karijes. Oni su vrlo značajni jer omogućavaju detetu pravilno žvakanje hrane i čuvaju prostor za stalne zube. **CURAPROX baby četkica** ima 4260 izuzetno finih mekih vlakana i olakšava roditeljima i detetu proces navikavanja na četkanje zuba jer je izuzetno nežna i omogućava da prvi kontakt deteta sa čekicom bude prijatno i pozitivno iskustvo. Gumirani zaštitni sloj prevenira povrede i olakšava roditeljima pranje zubića jer se ne kliže.

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





Stručni saradnik
dr stomatologije Vesna Petrović



Tako ugodna



Duda



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

 Curaprox Srbija  curaprox.srbija



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

CURAPROX
Baby

~Srećna deca, srećni roditelji~

Aleksandra Duende

KADA JE ŽENA ZADOVOLJNA SOBOM, NAJVIŠE VOLI I NAJVIŠE PRUŽA

Ko je Aleksandra Duende?

Ako pročitate sve što sledi, i na kraju se vratite na ovo pitanje, imaćete dobru sliku o tome (smeh).

Kakva je bila kao dete?

Poprilično samostalna, razigrana, za mamu veoma vezana i u to vreme, kreativna.

Koja je tvoja omiljena igračka? A omiljena knjiga za decu?

Znam da sam imala omiljenog medu koji se zvao Glistić. Zašto je dobio to ime, niko ne zna (smeh). A što se knjiga tiče, sećam se da je postojala edicija od 5-6 knjižica upakovanih u jednu kutiju. Svaka priča je bila magična, ali je meni verovatno bilo dovoljno zanimljivo i samo pakovanje.

Koje igre si volela?

Najviše sam volela igre u kojima nisam mogla da učestvujem, jer sam bila najmlada (smeh). Imam devet godina starijeg brata i sećam se da sam oduševljeno gledala u njega i drugare dok su igrali „Riziko“ i sa velikom ozbiljnošću rešavali izazove igre. Kasnije je „Tvister“ bio redovna tema „zasedanja“ na našim dečjim skupovima.

Kakvu muziku si slušala?

Kao dete sam imala kasetu Leontine, sa žutim omotom, čini mi se. Tap O11 je u to vreme bio jako popularan. I Zdravko Čolić, naravno. U stvari, kao dete sam volela sve uz šta sam mogla da đuskam, skačem i vrištim. Tek kasnije je došao ozbiljniji muzički izbor.



Koliko te je to odredilo u kasnijim profesionalnim izborima u životu?

Mislim da je važno da dete odrasta u domu u kome je muzika svakodnevno prisutna. Volim što je u našem domu uvek bio uključen radio ili kasetofon, a ne televizor.

Čime se baviš? Kakva je tvoja karijera?

Bavim se dizajnom i muzikom. Puštam muziku kao di-džej i deo sam internet radio-stanice Radio „D59B“ na kojoj imam svoju emisiju. Osnivač sam

brenda „Daire” koji se bavi održivom modom i izrađujem nakit i talismane od poludragog kamenja.

Da li si ikada radila u korporaciji?

Ne, nikada.

Šta je za tebe sloboda?

Sve je sloboda. Ali pre svega da dozvolimo sebi da samo „budemo”. Oslobođeni stega, normi i sopstvenih ograničavajućih uverenja.

A šta kreativnost?

Kreativnost je način života. Mnogo je širi pojam od samog stvaralaštva.

Sa koliko godina si dobila sina? Da li si oduvek sanjala o materinstvu, ili je došlo spontano? Da li je to bila planirala trudnoća ili si našla svoju ljubav i poževela da budeš mama?

Dobila sam sina sa 28 godina kao plod najveće ljubavi. Vrlo kratko planirano – a brzo ostvareno. To je nešto o čemu generalno nisam puno razmišljala, a došlo je spontano, i verujem baš u pravo vreme.

Šta je potrebno da bi pored svih uloga koje ima u životu, žena bila opuštena i živela svoj život bez obzira na tradicionalnu podelu u porodici, očekivanja koja smo nasledile od naših majki i baka, u još uvek izrazito tradicionalnom okruženju?

Moja porodica nikada nije bila tradicionalna. Dozvoljavala mi je da budem ono što jesam, kao što ću i ja dozvoliti svojoj deci. Mislim da je to unutar porodice mnogo važnije od neke kolektivne svesti, jer ima mnogo veći uticaj na naše formiranje kao ličnosti. U svojoj porodici bila sam sigurna i opuštena, oslobođena očekivanja.

Imaš li pomoć u kući? Ko ti pomaže i kako?

Imam pomoć. Moj partner je podjednako uključen u roditeljstvo i posao mu dozvoljava da bude i



fizički prisutan. Tako da, osim dojenja, nema stvari koju on ne radi, a ja radim. Veoma sam srećna zbog toga. Pored njega, najveća pomoć mi je mama. Sa njom je sve još deset puta lakše.

Kako uspevaš da postigneš sve: imaš svoj modni brend, nastupaš kao di-džej, imaš dva-tri Instagram profila sa preko 45 hiljada pratilaca koji očekuju određeni sadržaj... i uz sve to si u miru sa sobom, posvećena bebi i svom partneru, putovanjima?

Uspevam da postignem sve jer imam dovoljno životne energije, a to je zato što vodim računa o sebi i svom mentalnom zdravlju, i to nikada nisam zanemarila. Mislim da mnoge žene naprave grešku jer sav fokus prebace isključivo na majčinstvo, dok sebe kao ženu i svoje emocije i potrebe stavljaju u drugi plan. Seanse duhovnosti i meditacije igraju za mene veliku ulogu u životu, kao i to što nijedan deo mene i mojih potreba nije zanemaren. Dan traje dovoljno dugo ako nismo u panici. Ako imamo smirenost i pre svega energiju i želju da nam bude dobro. A energija se ne dobija dremkom ispred televizora, u to budite sigurni.

Šta je važno da znamo o sebi pre nego što postanemo roditelj? Da li i dalje učiš? Iznenadiš li sebe ponekad?

Važno je da učimo o sebi iznova i iznova. „Ja” pre tri godine i „ja” sada, potpuno su različite osobe. Možda će tako biti i za sledeće tri. Tako da i ljudi koji me dobro poznaju znaju da za mene nema kraja razvoju i učenju. Dete u sebi nisam izgubila nikada. Valjda je to i zbog posla kojim se bavim. **Samospoznavaja je najmoćniji alat od svih.** Nije uvek lako, ali je proces. Neprekidni proces.

Šta za tebe znači biti autentičan? Jesi li ti autentična? Zašto?

Živeti svoju istinu. Zato jesam.

Čitaš li knjige, pratiš li blogove?

Čitam knjige različitih žanrova: psihologiju, romane, poeziju, putopise... Blogove pratim, uglavnom kulinarske.



Šta je prednost roditeljstva kada si mlada mama, a šta kada si starija? I da li misliš da postoji razlika?

Ja znam samo za ovaj prvi slučaj, a verujem da ću saznati i za drugi (smeh). Kako za koga, ne mogu da generalizujem, jer zrelost po mom mišljenju nema veze sa godinama, kao ni mnogi drugi faktori. Pa čak ni fizički: neke žene u kasnim tridesetim mogu biti u boljoj formi nego u dvadesetim. Sve je individualno.

Koji bi tvoj savet ženama koje se još nisu ostvarile u ulozi mame bio? Kada je „pravo vreme“?

NIKADA I UVEK! Kažem „nikada” zato što „uvek” možemo naći razlog da poverujemo da to baš i nije dobro vreme, ali je potpuno besmisleno čekati idealne uslove. **Jedini uslov koji treba da se ispuni jeste da ste mentalno stabilni u trenutku kada planirate proširenje porodice.**

Kako je moguće „imati sve“?

Osloboditi se želje da imate sve. :)

Kako da žena radi ono što voli, ima vremena za sebe, a da i dalje bude podrška i oslonac porodici?

Te dve stvari ne treba odvajati. Kada žena ima vremena za sebe, ona je tada najbolji oslonac svojoj porodici. **Kada je zadovoljna sobom, najviše voli i najviše pruža. Tada zna i da primi i da daje.**

moji | YIPPY NOVO!



NEMAČKI BREND MOJI PRUŽA KVALITET KOJI ĆE GENERACIJAMA
BITI ČLAN VAŠE PORODICE!

- Jednostavno sastavljanje hranilice bez alata
- Stolica se lako sklapa i ne zauzima mnogo prostora u stanu ili automobilu
- Položaji sedišta i naslona za noge se mogu promeniti bez alata u samo nekoliko sekundi

DEXYCO
BABY
PARK

Potražite Moji u Baby Parku i Dexyco prodavnicama.

Čudesno povrće neobičnog i slatkastog ukusa

NJEGOVO VELIČANSTVO BATAT



Ova vrsta krompira je najrasprostranjenija u Srednjoj i Južnoj Americi. U Evropi ga najviše ima u Francuskoj i Španiji, gde je potpuno zamenio krompir. Postoji beli, narandžasti i ljubičasti batat, i svi imaju veoma sličan slatkasti ukus, vrlo sličan ukusu bundeve. Može se pripremati na razne načine, čak se od njega može praviti brašno za hleb, a mladi listovi se mogu pripremati kao spanać ili blitva. Pored svog specifičnog ukusa, veoma je bogat vitaminima i mineralima, a sadrži i veliku količinu vlakana koja su blagotvorna za želudac i creva vaših mališana.

Baš zbog njegovog zanimljivog ukusa, bebe ga lako prihvataju kao novu namirnicu i može se uvesti u ishranu već od 6 meseca. Odlične su i njegove visoke nutritivne vrednosti - 200 grama batata ima 180 kalorija, pa se često preporučuje trudnicama i dojiljama. Prednost ove namirnice je što može da se konzumira i sveža, a sadrži najbolje ugljene hidrate i dovoljnu količinu proteina. Međutim, za bebe i decu se mora termički obraditi (kuvati ili peći). Postoji nekoliko vrsta batata i najčešće se razlikuju po boji kore i „mesa“. Mali savet je da pri kupovini batata vodite računa da nije previše mekan i da na sebi nema mekane tamne tačke. Svi znamo da je najbolje koristiti sveže namirnice, ali batat uvek možete čuvati desetak dana na hladnom i tamnom mestu, odnosno 2 dana u frižideru kada ga već skuvate. Kod ove vrste krompira kora je veoma bogata hranljivim materijama i zato se trudite da ga uvek pečete sa korom, jer se tako sastojci najbolje očuvaju.

BENEFITI KONZUMACIJE BATATA

Dok roze ili beli skrobni krompir ume da bude težak za varenje, slatki krompir nije težak, ne izaziva stomačne probleme, ne stvara osećaj nadutosti i nije uzrok gojaznosti. Sve više se preporučuje kao deo dijeta i posebnih režima ishrane. Narandžasta boja batata ukazuje na beta-karoten koji naše telo pretvara u vitamin A. On je posebno važan jer služi za formiranje

NUTRITIVNE VREDNOSTI

VITAMINI A, E, C

MINERALI kalijum, magnezijum, kalcijum, gvožđe

receptora za detekciju svetlosti u oku. Ovo je važno za noćni vid i održavanje zdravlja oka. Slatki krompir je bogat vlaknima, za koja se pokazalo da održavaju zdrav sistem za varenje. Visok nivo biljnih sterola (fitosterola) u slatkom krompiru može imati zaštitni efekat na probavni sistem. Pošto je bogat beta-karotenom, slatki krompir takođe može da pomogne u podršci imunološkoj funkciji, jer je vitamin A važan za održavanje integriteta sluzokože u respiratornom sistemu i crevima. Još jedna interesantna činjenica je da batat zadovoljava 65% dnevnih potreba za vitaminom C, 55% potreba za magnezijumom i 29% potreba za vitaminom B6.

Način pripreme

Operite batat, izbušite ga viljuškom na nekoliko mesta, potom ga umotajte u aluminijumsku foliju i tako ga pecite 35 minuta na 200 stepeni. Nakon toga skinite koru, ostavite ga da se prohladi i na kraju ga izblendirajte i pomešajte sa majčinim ili adaptiranim mlekom.



Mihaila Čubrović Marković
nutricionista

Recept

- 1 batat
- 1 tikvica
- malo maslinovog ulja

Kuvati na pari 20 minuta, zatim izblendirati i dodati malo ulja.

Zdrava poslastica za stariju decu

- 2 batata,
- 2 jaja i malo putera

Oljuštite i skuvajte batat, zatim ga izblendirajte, dodajte 2 jaja i mutite dok masa ne postane glatka.

Zatim u tiganju istopite malo putera i pecite palačinke. Ispečene palačinke možete namazati džemom ili medom.



KOMUNIKACIJA

PRVI DEO

MEĐU RODITELJIMA

Komunikacija je razmena informacija između dveju osoba. Ona može biti verbalna (kada na primer dve osobe razgovaraju), ili neverbalna, (recimo namršteno lice koje će drugoj osobi verovatno poslati poruku da je taj neko ljut). Komunikacija takođe može biti pozitivna ili negativna, efikasna ili neefikasna. Veoma je važno da roditelji budu sposobni da otvoreno i efikasno komuniciraju sa svojom decom. Odnosi između roditelja i njihove dece su znatno bolji kada se među njima odvija efikasna komunikacija.

Uopšteno govoreći, ako je komunikacija između roditelja i njihove deca dobra, onda su i njihovi odnosi dobri.

Deca uče kako da komuniciraju posmatrajući svoje roditelje. Ako roditelji komuniciraju otvoreno i efikasno, velike su šanse da će i njihova deca takođe. Dobre komunikacijske veštine će koristiti deci za život. Deca počinju da formiraju ideje i uverenja o sebi na osnovu toga kako njihovi roditelji komuniciraju sa njima. Kada roditelji efikasno komuniciraju sa svojom decom, time im pokazuju poštovanje. Tada deca počinju da osećaju da ih roditelji čuju i razumeju, što je podsticaj za razvoj samopouzdanja. S druge



strane, neefikasna ili negativna komunikacija između roditelja i dece može navesti decu na uverenje da su nevažna, da ih niko ne čuje, ili da su pogrešno shvaćena. Takva deca vide svoje roditelje kao beskorisne i nepoverljive. Roditelji

koji efikasno komuniciraju sa svojom decom imaju više šansi da im deca budu poslušna. Takva deca znaju šta njihovi roditelji očekuju od njih.

NAČINI POZITIVNE KOMUNIKACIJE SA DECOM

Roditelji treba da urade sve što mogu da bi se njihova deca osećala dovoljno komotno da uopšte komuniciraju. Dok su im deca veoma mala, roditelji bi trebalo da počnu da postavljaju scenu za otvorenu i efikasnu komunikaciju. Roditelji to mogu da postignu sami, ako su dostupni svojoj deci kada ona imaju pitanja ili samo žele da razgovaraju.

KOMUNICIRAJTE NA NIVOU SVOJE DECE

Kada roditelji komuniciraju sa svojom decom, važno je da se komunikacija, kako verbalna, tako i neverbalna, odvija na nivou deteta. Kada je reč o verbalnoj komunikaciji, roditelji bi trebalo da pokušaju da koriste jezik koji odgovara uzrastu njihove dece, kako bi ona mogla lakše da ih razumeju. Sa mladom decom se to može postići korišćenjem jednostavnih reči. Na primer: „Nema udaranja sestre“, umesto „Nije prihvatljivo da udariš svoju sestru.“ Roditelji bi trebalo da se potrudite da razumeju šta njihova deca mogu da shvate, a šta ne, i da izbegnu komunikaciju na nivou koji njihova deca nisu u stanju da razumeju.

U neverbalnoj komunikaciji, roditelji bi trebalo da izbegnu situaciju da izgledaju kao „toranj“ nad svojom decom kada sa njima razgovaraju ili na drugi način komuniciraju. Umesto toga, trebalo bi da pokušaju da se u fizičkom smislu svedu na nivo svoje dece, tako što će se sagnuti, čučnuti, kleknuti, sesti itd. Na taj način će uspostaviti kontakt očima koji je mnogo lakši za održavanje, a deca će se osećati manje uplašeno kada su sa roditeljima oči u oči.

NAUČITE KAKO DA ZAISTA SLUŠATE

Slušanje je veština koja se mora naučiti i vežbati kroz praksu. Slušanje je važan deo efikasne komunikacije. Kada roditelji slušaju svoju decu, pokazuju im da su zainteresovani i da im je stalo da čuju šta deca imaju da im kažu. Evo nekoliko koraka koje je potrebno ispratiti kako biste postali dobar slušalac:

OSTVARITE I ODRŽAVAJTE KONTAKT OČIMA

Roditelji koji to rade pokazuju svojoj deci da su uključeni u razgovor i zainteresovani. Ako je pak kontakt očima minimalan, deca mogu dobiti upravo suprotnu poruku – da njihovi roditelji nisu zainteresovani za ono što im ona govore.

ELIMINIŠITE SMETNJE

Kada deca iskažu želju da sa roditeljima pričaju, oni bi trebalo da im posvete svoju nepodeljenu pažnju, da istog momenta ostave po strani sve što su radili do tada i posvete se deci.

Ako roditelji na primer nastave da čitaju novine ili da gledaju televiziju dok se njihova deca trude da stupe u komunikaciju sa njima, deca to mogu shvatiti kao poruku da njihovi roditelji nisu zainteresovani za ono što ona imaju da im kažu, ili da ono što govore nije važno. Ako deca izraze želju za razgovorom u vreme kada roditelj nije u mogućnosti da priča, on može „zakazati“ vreme za razgovor kasnije kada će biti u prilici da se posveti.

SLUŠAJTE BEZ PREKIDANJA

Roditelji bi trebalo da se trude da se uzdrže od prekidanja dece dok govore. Poželjno je da decu ohrabre, na primer kroz osmeh ili dodir, ali bez prekidanja. Prekidi često ometaju tok misli govornika, što može biti veoma frustrirajuće.



DAJTE SVOJOJ DECI DO ZNANJA DA STE IH ČULI

Pošto su deca završila sa izlaganjem, roditelji im mogu pokazati da su ih slušali ponavljajući ono što je rečeno, samo na drugačiji način. Na primer, „Zvuči kao da ste se stvarno dobro proveli u vrtiću.“ Ovakav pristup ne samo da će deci pokazati da su ih roditelji slušali, već će im takode dati i povratnu informaciju i pojašnjenje da li su roditelji na pravi način shvatili poruku.

NEKA RAZGOVORI BUDU KRATKI

Mlađoj deci je teže da sede u mestu i vode duge razgovore. Jedno korisno pravilo za roditelje je da razgovaraju sa malom decom ne duže od 30 sekundi, onda ih zamole da kažu šta misle o onome što je rečeno. Cilj je da roditelji iznesu određene informacije malo po malo, proveravajući da li njihova deca sa pažnjom prate i razumeju ono što je rečeno. Roditelji takode treba da puste svoju decu da odluče kada je dosta razgovora, tako što će tražiti neverbalne znakove koji im signaliziraju da su ih njihova deca dovoljno slušala. Neki od znakova mogu biti vrpoljenje, odsustvo kontakta očima, ometanje itd. Roditelji treba da znaju kada je trenutak da komuniciraju sa svojom decom, ali takode moraju da znaju i kada da se povuku.

POSTAVLJAJTE PRAVA PITANJA

Neka pitanja doprinose komunikaciji, dok neka mogu stopirati razgovor i prekinuti ga. Roditelji bi trebalo da pokušaju da postavljaju otvorena pitanja u razgovorima sa svojom decom. Takva pitanja će stimulisati dublje odgovore koji će učiniti da razgovor teče. Otvorena pitanja koja počinju rečima „šta“, „gde“, „ko“ ili „kako“, često su veoma korisna u pridobijanju dece da se otvore. Roditelji bi trebalo da pokušaju da izbegnu postavljanje pitanja koja zahtevaju samo odgovor „da“ ili „ne“.



IZRAZITE SOPSTVENA OSEĆANJA I IDEJE PRILIKOM KOMUNIKACIJE SA DECOM

Da bi komunikacija bila efikasna, to mora biti dvosmerna ulica. Ne samo da roditelji moraju biti pristupačni i slušati svoju decu, već za efikasnu komunikaciju takođe moraju biti spremni da podele svoja razmišljanja i osećanja sa svojom decom. Roditelji svoju decu mogu naučiti mnogim stvarima, na primer, moralnim vrednostima, izražavanju svojih misli i osećanja, pri čemu moraju biti pažljivi i činiti to bez osude.

REDOVNO ZAKAZUJTE PORODIČNE SASTANKE ILI VREME ZA RAZGOVOR

Jedan veoma koristan komunikacijski alat za porodice sa starijom decom je zakazivanje redovnog vremena za razgovor. To se može postići na više načina. Pre svega, tu je porodični

sastanak. Porodični sastanci se mogu održavati jednom nedeljno ili kad god postoji tema o kojoj porodica treba da razgovara. Ovo vreme se može koristiti za rešavanje pitanja iz svakodnevnog života, kao što su na primer kućni poslovi, vreme za izlazak i vreme za spavanje, kao i za rešavanje pritužbi i za razgovor o problemima. Ovo vreme se takođe može iskoristiti za razgovor o pozitivnim stvarima koje su se desile tokom protekle nedelje. Ono što je važno je da se svakom članu porodice omogući vreme da govori i da ga ostali članovi porodice saslušaju. Redovno zakazano vreme za razgovor ne mora biti formalno niti se nazivati porodičnim sastankom. Roditelji mogu izdvojiti vreme za komunikacijske igre, kao što je na primer biranje konkretnih tema za diskusije, koje daju svim članovima porodice priliku da izraze svoje mišljenje.

PRIZNAJTE KAD NEŠTO NE ZNATE

Kada deca postavljaju pitanja na koja njihovi roditelji ne umeju da odgovore, trebalo bi da priznaju da ne znaju odgovor. Takve situacije bi roditeljima trebalo da služe kao iskustvo učenja. Na primer, roditelji mogu da poduče svoju decu kako da dođu do informacija i odgovora, tako što će ih odvesti u biblioteku, pokazati im kako da koriste enciklopediju, itd. Daleko je bolje da roditelji pokažu svojoj deci da su i oni samo ljudi i da samim time ne znaju sve, nego da izmisle neki odgovor koji možda nije tačan.

POKUŠAJTE DA DATE KOMPLETNO OBJAŠNJENJE

Roditelji bi trebalo da daju deci što više informacija kao odgovor na pitanja koja im ona postavljaju. To ne znači da roditelji moraju zalaziti u sitne detalje. Važno je samo da znaju koliko je informacija potrebno njihovoj deci i da im ih i pruže. Roditelji treba da budu svesni da bi informacije koje daju svojoj deci trebalo da budu prilagođene njihovom uzrastu. Takođe bi trebalo da ohrabruju svoju decu da postavljaju pitanja. Ovo će im pomoći da shvate šta to konkretno deca žele od njih. Uskraćivanje informacija može navesti decu da izvuku zaključak da dobijene informacije možda nisu istinite.



KOMUNICIRANJE TOKOM KONFLIKTA

Sve porodice će se u određenom trenutku suočiti sa konfliktima. Oni mogu biti uznemirujući, ali ne moraju previše poremetiti porodicu. Postoji mnogo stvari koje roditelji mogu da učine da lakše prebrode konflikte i istovremeno održe komunikaciju otvorenom. Evo nekih predloga:

REŠAVAJTE PROBLEME JEDAN PO JEDAN

Tokom konflikta, najbolje je pokušati da probleme rešavate jedan po jedan. Pokretanje više različitih pitanja odjednom nije dobra ideja jer može biti veoma zbunjujuće, kako za decu, tako i za roditelje. Kada dođe do toga, porodice mogu izgubiti iz vida ona zaista bitna pitanja i probleme.

POTRAŽITE KREATIVNE NAČINE ZA REŠAVANJE PROBLEMA

U pokušaju rešavanja konflikata, roditelji treba da se trude da imaju na umu da za svaki problem obično postoji više rešenja. Roditelji i deca treba zajedno da rade na pronalaženju rešenja koja su prihvatljiva za sve zainteresovane strane. Za decu je sjajan alat da nauče da budu fleksibilna pri rešavanju problema. Ako jedno rešenje „ne radi“, roditelji treba da se trude da budu dovoljno fleksibilni da isprobaju alternativna rešenja.

BUDITE LJUBAZNI

Roditelji ne bi trebalo da zaborave uobičajena pravila učtivosti samo zato što su u pitanju njihova deca. Tokom konflikta, ili u bilo kom drugom

trenutku, roditelji treba da tretiraju svoju decu sa istom dozom poštovanja koje bi iskazali i prema bilo kojoj drugoj osobi, jer i deca su takođe ljudi i zaslužuju da budu tretirani sa poštovanjem. Ponekad u žaru rasprave zbog neslaganja roditelji kažu svojoj deci neke stvari koje nikada ne bi rekli nekom rođaku ili bliskom prijatelju i zato treba da se potruže da se ovo ne dešava.

KORISTITE PORUKE IZ PRVOG LICA

Kada raspravljaju o konfliktima sa svojom decom, roditelji uvek treba da se potruže da ih predoče onako kako su ih oni osetili i doživeli. Na primer, umesto da kažu nešto poput: „Nikad ne ostavljaš svoju odeću tamo gde bi trebalo,“ roditelji bi trebalo da pokušaju sa nečim poput: „Mene nervira kada ne ostavljaš svoju odeću tamo gde bi trebalo.“ Korišćenjem poruke iz prvog lica, roditelji saopštavaju svojoj deci kako se osećaju zbog njihovog ponašanja, umesto da optužuju ili okrivljuju dete. Poruke iz prvog lica su efikasne jer će se deca mnogo manje odupirati ili buniti protiv nečega što im daje do znanja kako se njihov roditelj oseća. Saopštavanje stvari kroz lične



poruke deca doživljavaju mnogo manje preteće nego optužbe. Ovakve poruke takođe uče decu kako da preuzmu odgovornost za sopstvene postupke.

BUDITE SPREMNI DA OPROSTITE

I tako naučite i svoju decu da praštaju.



Marko Burazor
stručnjak za komunikacije

PRVA POSETA STOMATOLOGU

Mnogi roditelji imaju nedoumicu kada je pravo vreme za prvu posetu stomatologu. Da li odvesti dete čim zubi počnu da niču, sačekati da izrastu svi mlečni zubi, ili je vreme za stomatologa tek kada se pojavi problem?

Sa nicanjem prvih zuba, usnu duplju počinju da naseljavaju i bakterije koje u povoljnoj sredini (hrana bogata ugljenim hidratima), putem određenih mehanizama mogu izazvati karijes.

DA LI PRE PRVE POSETE STOMATOLOGU DETE TREBA PRIPREMITI I ŠTA BI TA PRIPREMA TREBALO DA PODRAZUMEVA?

Kao i kod odraslih, i kod dece je strah jedna od primarnih emocija koja se javlja u dodiru sa nepoznatim – nepoznatim licima, okruženjem,

mirisima. To je prirodna i očekivana reakcija. Međutim, strah je često rezultat pogrešnog tumačenja situacije, i upravo je to ovde slučaj. Irracionalni strah od stomatologa počinje od pretpostavke odrasle osobe ili deteta, da je svaki odlazak stomatologu bolan.

Zbog toga je važno da dete u prijatnim okolnostima upozna sredinu stomatološke ordinacije. Zato ga treba par puta odvesti kada nema bolova niti tegoba, kako bi povezalo dolazak kod stomatologa sa nečim sasvim bezopasnim i bezbolnim. U tim prilikama





odgovornost je stomatologa da na različite načine pridobije poverenje deteta. Nakon par dolazaka na redovne kontrole, većina dece počinje da se oseća lagodnije u ordinaciji. Na ovaj način se stvara atmosfera u kojoj se dete oseća prijatno i sigurno. Veoma je bitna i uloga roditelja u lišavanju dece straha, čak i pre same posete stomatologu. Naime, roditelji bi trebalo da razgovaraju sa detetom i objasne mu o kakvom pregledu je reč, izbegavajući korišćenje fraza poput: „neće da boli“, „neće biti strašno“, „nemoj da se plašiš“ i slično.

Tokom prve posete, stomatolog će vas uputiti kako da održavate oralnu higijenu svog deteta. Objasniće vam kada i kako da perete zubiće detetu i koliko često bi trebalo da dolazite na preglede i kontrole. Detaljniji pregled, kao i konsultacije sa stomatologom, treba obaviti nakon nicanja svih mlečnih zuba. Na tom pregledu se proverava da li su svi zubi zdravi, da li zauzimaju svoja mesta i u kakvom su međusobnom odnosu.

Dete koje se na ovaj način od malih nogu navikne na redovne stomatološke kontrole i preglede, izrašće u odraslu osobu zdravih zuba.

DOĐITE NA BESPLATAN PREGLED!

Specijalistička ordinacija „Dentim“
www.dentim.rs



ALERGIJE KAO NASLEĐE

Alergijske bolesti je veoma važno pravilno pratiti i lečiti tokom perioda trudnoće-savetuje dr Ivana Filipović-pedijatar. U reproduktivnom periodu 18-30% žena pati od neke alergijske bolesti - najčešće alergijske kijavice i astme. Sa jedne strane alergijske bolesti mogu uticati na prirodni tok trudnoće i na njen ishod, a sa druge trudnoća može dovesti do pogoršanja alergijske kijavice i astme.

Okosnicu terapije alergijskih bolesti u trudnoći predstavlja na prvom mestu izbegavanje alergena, pridržavanje predložene terapije, primena antihistaminika, intranazalnih kortikosteroida i uobičajene lokalne terapije za atopijski dermatitis.

Kao što je dobro poznato u nastanku alergijskih bolesti podjednako važne uloge imaju i genetika i faktori sredine.

Pozitivna porodična anamneza - posebno pojava alergije u toku trudnoće, atopijski dermatitis kod majke i visoke vrednosti jedne vrste antitela (IgE) predstavljaju najznačajnije faktore rizika za razvoj alergije kod dece. Ako se zna da formiranje imunog sistema bebe počinje još u desetoj nedelji trudnoće, jasno je da se i sa sprečavanjem pojave alergijskih oboljenja mora započeti što ranije tj. još pre rođenja.

Suprotno decenijskom mišljenju novije studije su pokazale da materica nije sterilna. "Dobre" bakterije su pronađene u placenti, plodovim ovojcima, plodovoj vodi, kao i u pupčanoj vrpici. Mikrobiota majke zavisi od: higijene zuba, ishrane, infekcije, ubotrebe antibiotika. Iz plodove vode beba dobija svoju prvu dozu probiotka. Poremećaj na bilo kom nivou formiranja crevne flore kod bebe može predstavljati faktor rizika za razvoj alergije.

U zavisnosti od toga da li je u pitanju prirodni porođaj ili carski rez, u kojoj nedelji se žena porodila, da li je tokom trudnoće uzimala antibiotike, kod deteta će se ređe ili češće javljati alergije.

Bebe rođene carskim rezom ne prolaze kroz vaginalni kanal i samim tim dobijaju manje dobrih bakterija od majke i zbog toga češće razvijaju alergije. Studije su pokazale da se flora ovih beba sastoji uglavnom od bakterija sa kože majke i osoblja u operacionoj sali. Dodatno, primena antibiotka tokom porođaja može poremetiti crevnu floru ne samo majke, već i njenog novorođenčeta.

Prisustvo određenih bakterija u plodovoj vodi može da dovede do prevremenog porođaja koji sa sobom nosi brojne komplikacije poput češće potrebe za kiseonikom i antibiotskom terapijom, veći broj dana provedenih u bolnici, a posebno u jedinicama intenzivnog lečenja.

BébiCol® OD PRVOG DANA



Sa aspekta mikrobiote prevremeno rođena deca imaju više anaerobnih bakterija u odnosu na decu rođenu na vreme. Samo 3 bakterije su izolovane kod prevremeno rođenih beba u 10. danu života: *Enterobacteria* (*E. coli* and *Klebsiella*), *Enterococcus faecalis* and *Staphylococcus aureus*, a veoma mali broj "dobrih" iz roda *Bifidobacteria*.

Zadatak lekara je da prepozna trudnice i novorođenčad u riziku.

Fokus treba da bude na utvrđivanju članova porodice koji imaju alergije - vrlo jednostavna metoda, iako roditelji nekada mogu zaboraviti. Za sada su genetske studije - skupe i ne koriste se u rutinskoj kliničkoj praksi. Posebna pažnja treba da bude usmerena na novorođenčad rođenu carskim rezom, novorođenčad koja nisu na prirodnoj ishrani, novorođenčad koja su u prvim danima života primala antibiotike i ona sa visokim brojem IgE antitela u krvi pupčanika.

Primena probiotske kulture *Lactobacillus rhamnous* LGG u kombinaciji sa D3 vitaminom i cinkom se preporučuje kod sve prethodno pomenute novorođenčadi kao i kod trudnica koje imaju alergije- savetuje dr Filipović.

BébiCol®

Sa primenom proizvoda bi bilo najbolje započeti još u prvom trimestru trudnoće po utvrđivanju trudnoće jer je to trenutak kada počinje formiranje imunog sistema. Savetuje se primena BébiCol® kapi sa cinkom i vitaminom D3 tokom čitavog perioda trudnoće, kao i u periodu dojenja.

Sa primenom BébiCol® kapi kod novorođene dece u riziku treba započeti još od prvog dana života.



Dr Ivana Filipovic
Pedijatar

RODITELJSTVO BEZ VIKANJA I KAZNE

Ovo je priča jedne mame. Kao i sve mame ovoga sveta, nismo se za roditeljstvo školovale, već smo isprobavale razne načine kako bismo se sa svojom decom uklopile i vaspitavale kako mi njih, tako i ona nas. To je već nivo kada im dozvolimo da nam pokažu šta znaju, nauče nas nekim novim metodama, ukoliko smo spremni da iza sebe ostavimo ono čemu smo naučeni i damo priliku novim generacijama da nam predstave svet iz svoje perspektive.

Da li ste se nekad „uhvatili“ u izjavama za koje, ako se malo zapitate, već unapred znate da nemaju smisla. „Nisam ni ja mogla kao dete, pa šta mi fali?“ „Mali si za to, nećeš uspeti.“ „Nemoj, povredićeš se.“ „Zato što ja tako kažem.“ „Tišina, završili smo.“ Dovoljno je da vas samo zapitaju „a zašto“? Dati reč detetu ne samo da ne škodi, već razgovoru daje neku novu notu. To je biće koje uči, najviše od vas. Osim učenja od vas, tu su i drugi ljudi i situacije u kojima dete opaža svojim očima, vidi svet kroz neku drugačiju prizmu i može vam pokazati kako se neke stvari rade na neki drugi način, za koji možda niste ni znali da postoji. Jedna od pametnih metoda koju sam naučila od svoje petogodišnje ćerke je – motivacija umesto kazne. Nakon skakanja po krevetu pored mlađeg brata – bebe, čučnula sam pored nje koja mi je sa suznim očima odgovorila na pitanje kako da dodemo do toga da se mama ne ljuti na nju i ne kažnjava je. Tada mi je rekla šta je motivise. To nije ni kazna ni ljutnja, već pozitivne emocije i predlozi za saradnju koji imaju smisla. Od tog trenutka sam prihvatila povremenu ulogu učenika koja je tokom njihovog odrastanja bivala sve zastupljenija u našem odnosu.

Kada pogreše ili se njihovi postupci ne uklapaju u standarde kojima su me prethodne generacije učile, počela sam da se trudim da ih razumem. Da im dam priliku da mi objasne. Da mi kažu kako oni to shvataju i šta osećaju. Da li postoji neki drugi put, jer možda to i nije greška, a i da jeste iz moje perspektive, možda nije iz neke druge. Put kojim se roditeljstvo bez kazne utemeljuje u praksi nije lak. Zahteva dosta strpljenja i nekada

te vrati na sam početak i pomisao da je nemoguć. Dešava se i da se dete ponaša tako da se roditelji stide njegovih postupaka i sopstvenog pedagoškog neuspeha. Čak je i najposlušnije dete podložno promenama u ponašanju tokom odrastanja.

KRIZE TOKOM ODRASTANJA NA KOJE MORATE BITI SPREMNI SU:

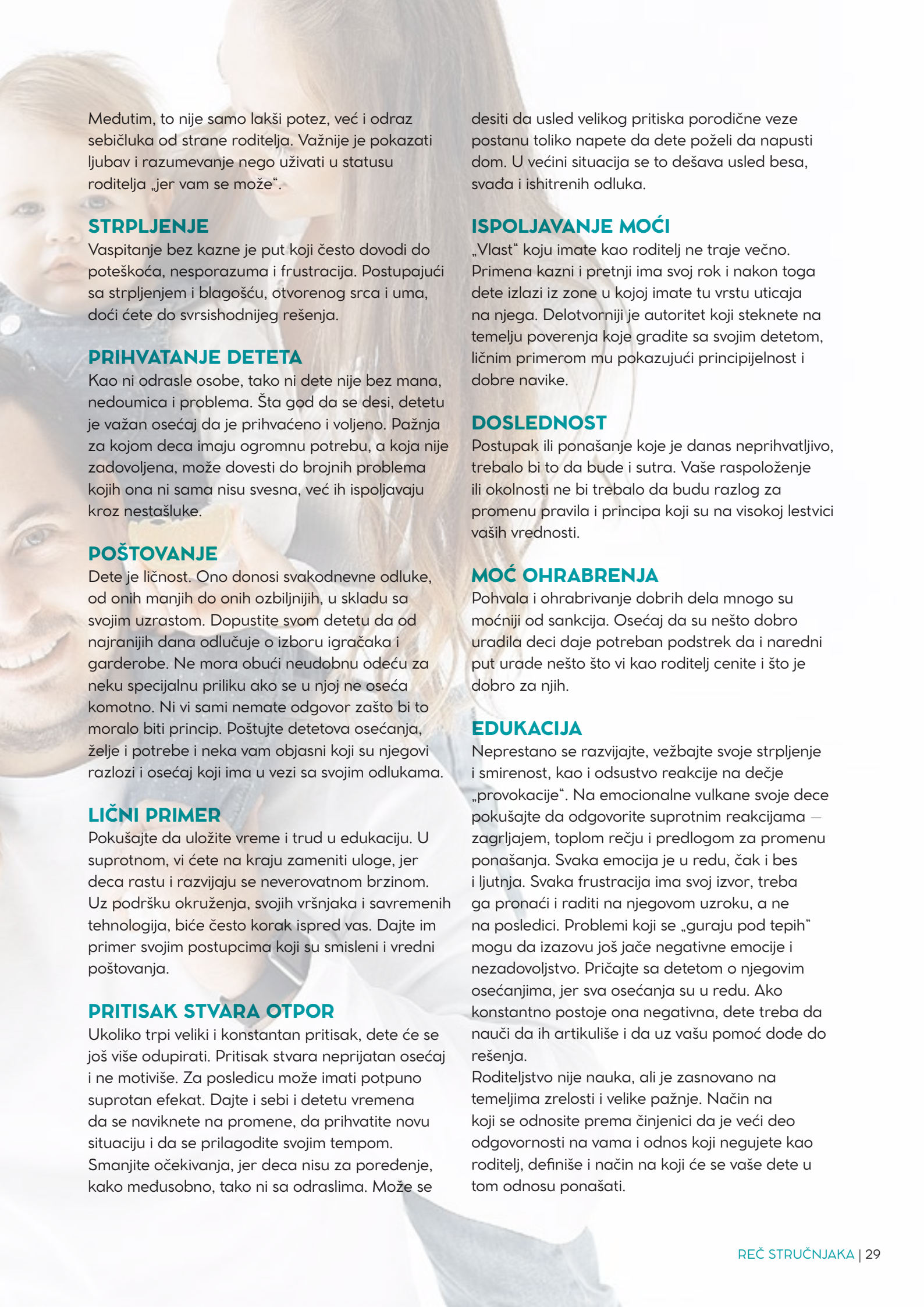
- Prva godina života;
- Treća godina života;
- Kriza tokom sedme godine;
- Pubertet ili tinejdžerska kriza.

Važno je shvatiti da u tim trenucima deca ne rade „iz inata“, već pokušavaju da prenesu svoje želje i misli odraslima na njima svojstven način. Tada rešenje nije vikanje, ljutnja niti kazna. To su trenuci kada roditelji treba da budu pribrani i korak ispred svog deteta, da nađu pristup koji je za njihovo dete adekvatan.

Upravo su takvi trenuci izazov za roditelje koji u sebi treba da pronađu snagu i da ne iskoriste pravo odrasle osobe da kazni i tako pobedi malog nestaška u vaspitnom procesu. Pridržavajući se sledećih principa, dosledno i u miru sa samim sobom, na dobrom ste putu da sprovedete princip razgovora i motivacije umesto kazne:

BEZUSLOVNA LJUBAV

Izreći sankcije je najčešće lakše nego doći do razloga detetove neposlušnosti ili nezadovoljstva.



Medutim, to nije samo lakši potez, već i odraz sebičluka od strane roditelja. Važnije je pokazati ljubav i razumevanje nego uživati u statusu roditelja „jer vam se može“.

STRPLJENJE

Vaspitanje bez kazne je put koji često dovodi do poteškoća, nedorazuma i frustracija. Postupajući sa strpljenjem i blagošću, otvorenog srca i uma, doći ćete do svrsishodnijeg rešenja.

PRIHVATANJE DETETA

Kao ni odrasle osobe, tako ni dete nije bez mana, nedoumica i problema. Šta god da se desi, detetu je važan osećaj da je prihvaćeno i voljeno. Pažnja za kojom deca imaju ogromnu potrebu, a koja nije zadovoljena, može dovesti do brojnih problema kojih ona ni sama nisu svesna, već ih ispoljavaju kroz nestašluke.

POŠTOVANJE

Dete je ličnost. Ono donosi svakodnevne odluke, od onih manjih do onih ozbiljnijih, u skladu sa svojim uzrastom. Dopustite svom detetu da od najranijih dana odlučuje o izboru igraćaka i garderobe. Ne mora obući neudobnu odeću za neku specijalnu priliku ako se u njoj ne oseća komotno. Ni vi sami nemate odgovor zašto bi to moralo biti princip. Poštujte detetova osećanja, želje i potrebe i neka vam objasni koji su njegovi razlozi i osećaj koji ima u vezi sa svojim odlukama.

LIČNI PRIMER

Pokušajte da uložite vreme i trud u edukaciju. U suprotnom, vi ćete na kraju zameniti uloge, jer deca rastu i razvijaju se neverovatnom brzinom. Uz podršku okruženja, svojih vršnjaka i savremenih tehnologija, biće često korak ispred vas. Dajte im primer svojim postupcima koji su smisleni i vredni poštovanja.

PRITISAK STVARA OTPOR

Ukoliko trpi veliki i konstantan pritisak, dete će se još više odupirati. Pritisak stvara neprijatan osećaj i ne motivise. Za posledicu može imati potpuno suprotan efekat. Dajte i sebi i detetu vremena da se naviknete na promene, da prihvatite novu situaciju i da se prilagodite svojim tempom. Smanjite očekivanja, jer deca nisu za poredenje, kako međusobno, tako ni sa odraslima. Može se

desiti da usled velikog pritiska porodične veze postanu toliko napete da dete poželi da napusti dom. U većini situacija se to dešava usled besa, svađa i ishitrenih odluka.

ISPOLJAVANJE MOĆI

„Vlast“ koju imate kao roditelj ne traje večno. Primena kazni i pretnji ima svoj rok i nakon toga dete izlazi iz zone u kojoj imate tu vrstu uticaja na njega. Delotvorniji je autoritet koji steknete na temelju poverenja koje gradite sa svojim detetom, ličnim primerom mu pokazujući principijelnost i dobre navike.

DOSLEDNOST

Postupak ili ponašanje koje je danas neprihvatljivo, trebalo bi to da bude i sutra. Vaše raspoloženje ili okolnosti ne bi trebalo da budu razlog za promenu pravila i principa koji su na visokoj lestevici vaših vrednosti.

MOĆ OHRABRENJA

Pohvala i ohrabivanje dobrih dela mnogo su moćniji od sankcija. Osećaj da su nešto dobro uradila deci daje potreban podstrek da i naredni put urade nešto što vi kao roditelj cenite i što je dobro za njih.

EDUKACIJA

Neprestano se razvijajte, vežbajte svoje strpljenje i smirenost, kao i odsustvo reakcije na dečje „provokacije“. Na emocionalne vulkane svoje dece pokušajte da odgovorite suprotnim reakcijama – zagrljajem, toplom rečju i predlogom za promenu ponašanja. Svaka emocija je u redu, čak i bes i ljutnja. Svaka frustracija ima svoj izvor, treba ga pronaći i raditi na njegovom uzroku, a ne na posledici. Problemi koji se „guraju pod tepih“ mogu da izazovu još jače negativne emocije i nezadovoljstvo. Pričajte sa detetom o njegovim osećanjima, jer sva osećanja su u redu. Ako konstantno postoje ona negativna, dete treba da nauči da ih artikulise i da uz vašu pomoć dođe do rešenja.

Roditeljstvo nije nauka, ali je zasnovano na temeljima zrelosti i velike pažnje. Način na koji se odnosite prema činjenici da je veći deo odgovornosti na vama i odnos koji negujete kao roditelj, definiše i način na koji će se vaše dete u tom odnosu ponašati.

SKIJANJE I SNOUBORDING

zabava za celu porodicu

Da li želite da zimovanje provedete sa svojom porodicom i zajedno skijate ili bordujete? Šta treba da znate pre planiranja skijanja ili snouborda? Zašto se prepustiti čarima sportova na planini? Pokušaćemo da vam odgovorimo na neka od ovih pitanja.

Zimski sportovi su kao i svi sportovi lepi i značajni, kako za psihomotorni, tako i socijalni razvoj dece. Pošto su to individualni sportovi, tinejdžeri i studenti imaju slobodu da kroz njih istražuju i kasnije skijaju sa svojom porodicom, ali je svakako preporučljivo da to bude u ranijem dobu. Imajući u vidu da je učenje lakše i



progresivnije u ranom dečijem uzrastu, postavlja se pitanje kako i kada je najbolje da se dete oprobava u zimskim sportovima. Najčešće su to skijanje i snoubording, a u ranom uzrastu deteta izbor često zavisi od afiniteta roditelja, kako bi mogli zajedno da uživaju na snegu.

Nisu usamljeni slučajevi gde su to oba sporta,

ali se deca najčešće vezuju za jedan od njih i u njemu napreduju iz godine u godinu. Što se psihomotornog razvoja i zrelosti deteta tiče, uzimajući u obzir i anatomiju dece, lagano upoznavanje sa snegom, opremom i tehnikama koje su u početku više bazirane na igri može da počne već od 3. ili 4. godine. Deca brzo ovladaju skijanjem ili snoubordom. Posle jednog časa skijanja ili samo nekoliko časova snouborda, većina može bezbedno da se kreće stazom za početnike. Skijanje i snoubord su kao vožnja bicikla, tako da, iako su u pitanju sezonski sportovi, dete neće zaboraviti jednom naučene osnove.

U Srbiji i regionu postoje ne tako udaljena skijališta sa lepo uređenim i održanim stazama. Pored Kopaonika, koji je najveći centar Skijališta Srbije, tu su i Stara planina, Zlatibor i Divčibare. Ako se odlučite za planine u Srbiji, svaka od njih ima svoje škole skijanja i vaše dete može lako i za nekoliko dana da nauči osnovne tehnike i provoza se sa vama na nekoj malo manje izazovnoj stazi. Decu ne treba forsirati, jer učenje ne ide svakom detetu istim tempom. Tu je na prvom mestu važno odagnati eventualni strah i navići se na hladnoću koja se prevazide adekvatnom opremom i fizičkom aktivnošću. Ne



treba ni pretopljivati dete, kako se ne bi znojilo i menjalo temperaturu jer je važno da ona bude optimalna.

Rad sa decom može biti individualni ili u grupama. Često se praktikuju ski-kampovi, gde se deca dodatno osamostale i 7 dana provedu sa ski-instruktorima, animatorima koji sa njima u popodnevnom časovima rade i domaće zadatke, ukoliko se kamp održava mimo školskog raspusta. Često se dešava da nam se iz godine u godinu deca vraćaju i njihovo napredovanje je izvesno, a deca u njemu uživaju.

Grupe u koje su deca raspoređena su prilagođene njihovom tempu napredovanja i već stečenom znanju.

U našoj ski-školi (kampu) radimo korak po korak, poštujući pravila i procedure, kako naše interne, tako i samih skijališta, ali se često uči putem igre i zabave. Tačno je da je prednost ako dete već trenira ili je treniralo neki drugi sport, zbog koordinacije pokreta, snalaženja sa opremom i odnosa prema instruktoru. To može da pomogne detetu, ali nije neophodno.

Program ski-kampa smo koncipirali u 6 sijaških dana, gde ski-škola traje od 9.30 do 14 časova svakoga dana sa pauzom od 30 minuta. Polaznici kampa su podeljeni u grupe po skijaškom umeću i u skladu sa uzrastom. Grupe čini najviše 5 polaznika, a sa njima radi po jedan ski-učitelj. Svi učitelji su diplomirani profesori sporta i fizičkog vaspitanja, sa dugogodišnjim iskustvom u radu sa decom.



Svima je obezbeđena kompletna ski-oprema, koja uključuje skije, štapove, pancericice i kacigu. Popodnevni program je rezervisan za školske obaveze i domaće zadatke, a nakon toga u večernjim časovima organizujemo programe animacije (talent show, just dance, maskenbal, grudvanje...). Lekarska služba je sa decom 24 sata, sa zadatkom da se u svakom trenutku brine o zdravlju dece.

Na snegu ima i dosta zabave i druženje se na završava samo obukom. Sankanje, grudvanje i igre na snegu su sastavni deo svakog dana. Pauze su neminovne, kako bi se deca okrepila toplom čokoladom ili čajem, užitkom, a dešava se i da deca sama odlaze odlazak na pauzu, jer im je zabavno na stazi. Nakon završene obuke sledi „takmičenje“ i provera stečenog znanja jednim revijalnim spustom, nakon čega sledi dodela nagrada u vidu diplome kojom su deca naročito ponosna.

Bilo da odlučite da sami učite svoje dete da skija ili borduje ili da prve korake savlada sa profesionalnim instruktorima, jedno je sigurno – zabava je zagarantovana. Ako se pak odlučite da dete prepustite nama ili našim kolegama, dobrodošli u „Kamp pod oblakom“, gde je avantura na svakom koraku.



Ivan Rakić, ski-instruktor
www.kamppodoblakom.rs

KAKO MOTIVISATI DECU DA JEDU ZDRAVO

većita dilema većine mama

Mama Katarina Stojković je 2016. godine započela avanturu pripreme zdravih obroka i njihove promocije kroz koncept „Veseli zalogaji”. Danas njena zajednica na Intragamu broji 100.000 pratilaca, uz izobilje recepata sa zdravim sastojcima.

Katarina je postala mama 2013, kada je dobila prvu devojčicu Lanu, a 2015. stigla je i Neva. Tako je Katarina odlučila da svoje iskustvo spremanja zabavnih i zdravih obroka podeli i sa ostalima, najpre kroz knjigu koju je objavilo „Vulkan izdavaštvo”, a kasnije je svoje recepte nastavila da promovise putem sajta i društvenih mreža. Proso, heljda, leblebije, urme, kinoa, čia... deci sigurno ne zvuče ni poznato, niti privlačno, ali kada se „upakuju” u mekane proje ili zdrave energetske kuglice, svako dete će poželeti da ih proba.

GLAVNA KATARININA PAROLA JE:

Roditelji su uzori deci i zato, ako roditelji jedu zdravo, tako će biti i sa decom. Ukoliko roditelji krišom jedu nezdrave stvari, deca će to osetiti, pa i videti, i u tom slučaju ne treba očekivati da će dete jesti nešto drugo od onoga što jedu roditelji.

Katarina je od početka svoje „Veseli zalogaji” avanture bila prepoznatljiva po kreativnim tanjirićima, kako bi hrana koju pripremi deci bila dodatno privlačna. Osim toga, ona roditeljima savetuje i da decu što češće uključuju u proces pripreme hrane, jer će ona imati veću želju da pojedu ono što su sama spremila.

- Na početku projekta „Veseli zalogaji” bila sam iznenađena koliko moji prijatelji i ljudi oko

mene malo znaju o namirnicama koje su veoma zdrave, a dostupne i jeftine. Poslednje 2-3 godine ponuda zdravih namirnica u Srbiji je sve bogatija, a sve je više i nas koji kroz različite kanale plasiramo recepte sa svim tim sastojcima. Potrebno je da se ljudi samo malo informišu i naravno, da imaju želju da počnu da menjaju svoje navike u ishrani. Veoma sam ponosna na zajednicu koju imam na Instagramu, jer mi mnoštvo ljudi piše kako su upravo zbog mene odlučili da počnu sa drugačijim režimom ishrane. Ništa se ne postiže preko noći, pa tako roditelji ne treba da očekuju da dete koje nema preterano zdrave navike odjednom prihvati drugaćiju hranu. Promene treba uvoditi postepeno, namirnicu po namirnicu.

Najveći problem je uglavnom sa slatkišima, ali u Katarininim receptima ćete naći pregršt ideja kako da slatko bude i slatko i zdravo. Zasladaivači koje ona najčešće koristi su urme, banane i med.





Od ovih sastojaka možete praviti skoro sve vrste poslastica, a ako pored toga koristite i zdravije vrste brašna (heljdu, speltu, ovseno, ražano, pirinčano, proseno brašno...) i biljna mleka (kokosovo, bademovo, pirinčano, ovseno...) dobićete izuzetno hranljiv i zdrav slatkiš.

- Tačno je da je heljdino, speltino i ražano brašno skuplje u odnosu na obično pšenično brašno, ali sve ove namirnice brzo zasite i daju energiju za duži vremenski period. Sa druge strane, proso, sočivo, ovas, suncokret, lan, susam... izuzetno su jeftini, a od njih možete napraviti savršena jela. Zanimljivo je da ako počnete da zapisujete koliko ste novca dali na grickalice i slatkiše iz prodavnice, videćete da je to ozbiljna suma novca, koje možda niste ni bili svesni do sada. Zdrave grickalice i slatkiši spremljeni kod kuće mnogo brže će vas zasititi, a daleko blagotvornije će delovati na organizam.

Važna stavka kod pripreme svih Katarininih jela je da se spremaju veoma brzo i od samo nekoliko namirnica:

- Prva odustajem od recepata koji imaju dugačak spisak potrebnih sastojaka. Iskustvo mi pokazuje da kada postavim recept u kom na početku napišem SLATKIŠ OD SAMO 4 SASTOJKA, on brzo postaje viralan i javi mi se mnogo ljudi koji su ga isprobali i koji ostavljaju svoje utiske. Živimo veoma brzo, mame su sve zauzete i kada se naide na recept koji ne zahteva previše vremena i sastojaka, a pritom je ukusan i zdrav, nema sumnje da će postati popularan.

Katarina nam je ispričala i da svojoj deci svakodnevno pakuje užinu za školu i da se u rančevima njene dece uvek nađe veća količina hrane, kako bi Lana i Neva užinu podelile sa drugarima. Gotovo da se nikada ne desi da se nešto vrati kući, što samo pokazuje da deca vole i hoće da jedu zdravu hranu, spremljenu kod kuće, samo je važno da se sve unapred pripremi i spakuje.

Prema rečima ove mame, pratioci joj se često javljaju sa pitanjima vezanim za ideje za zdrav doručak ili večeru. Predlozi uglavnom podrazumevaju namaze od povrća, leblebija, ribe, orašastih plodova, avokada... Ako se sve to upotpuni palačinkama od sočiva ili ovsenih pahuljica, vaflima od spelte ili zdravim hlebićima od celog zrna, dobićete prekusne i nutritivno vrlo bogate obroke.

A ukoliko želite da odete korak dalje i obroke deci servirate na zabavan način, Katarina savetuje:

- Namazi, palačinke, totilje, povrće i začini su moji glavni saveznici kada želim da napravim neku kreaciju. Ukoliko mi je potrebna plava boja za kreiranje nekog lika, bojim pavlaku prahom spiruline, za intenzivnu žutu koristim kurkumu, za zelenu – brokoli u prahu, a za roze – cveklju u prahu. Deci to izgleda izuzetno primamljivo, a nisu ni svesni kakve vitamine na taj način unose u svoj organizam. U celom procesu je najvažnija mašta i želja. Ne ispadne sve odmah u početku savršeno, ali uz volju i vežbu, veoma brzo se dođe do neverovatnih kreacija.

POROĐAJNA TRAUMA KOD MAJKE I ŠTA MOŽEMO PREDUZETI POVODOM NJE?

Svaka žena prirodno želi da na svet donese živu i zdravu bebu. Otud i ona uopštena konstatacija da je dobar porodaj jednak rađanju žive i zdrave bebe. Međutim, ovo pitanje je ipak nešto dublje i važno ga je razumeti, jer svako iskustvo porođaja ima značajan uticaj na period koji sledi.

ISKUSTVO POROĐAJA NE OSTAJE U BOLNICI, VEĆ GA NOSIMO KUĆI SA SOBOM.

A zašto?

Proces porođaja ima svoje čari i razvija osećaj za roditeljstvo koji je važan sa tačke gledišta evolucije. Prirodi su potrebne brižne majke koje se oslanjaju na instinkt i donose odluke odlučno i pouzdano. Žena može razviti te sposobnosti upravo zahvaljujući iskustvu porođaja, a to opet ide u prilog opstanku naše vrste.

Međutim, ukoliko je vaš porođaj bio negativno iskustvo, sigurno ćete prvo pomisliti: „Čari porođaja? Ma važi!“

Kada su svi ženini hormoni u harmoniji i kada je tu adekvatna emocionalna podrška, ona će iskustvo porođaja doživeti kao predivno, ma kakvo ono objektivno bilo. Međutim, da bi se istinski osetila lepo, žena tokom porođaja mora iskusiti određene prijatne senzacije i upravo to nas dovodi do nove definicije dobrog porođaja. U nastavku teksta više ovoj temi, ali najpre je potrebno da definišemo šta je to porođajna trauma i kako do nje dolazi.

Porođajna trauma nastaje kao rezultat velikog straha i uznemirujućeg iskustva tokom porođaja.

Navešćemo neke od potencijalnih uzroka njenog nastajanja:

- Porođaji koji su rezultirali gubitkom bebe ili tokom kojih je beba na neki način povređena, uglavnom vode u porođajnu traumu.
- Visok nivo ginekoloških intervencija tokom porođaja, kao i neadekvatna porođajna nega, u velikoj meri su povezani sa razvojem akutnih traumatskih simptoma.
- Strah od sopstvene ili bebine smrti ključna je komponenta porođajne traume.
- Dugi, teški porođaji (ali ponekad i vrlo kratki) mogu rezultirati porođajnom traumom.
- Visoko medikalizovani porođaji uz primenu metoda poput vakuuma, forcepsa i hitnog carskog reza su dosta invazivni, premda su ponekad neophodni.
- Nedovoljna odnosno nedovoljno kvalitetna nega tokom porođaja, koja uglavnom podrazumeva manjak informacija, nekompetenciju osoblja, indiferentnost, kao i odsustvo kontinuiteta u nezi, vrlo često je prisutna i na veoma specifičan način ume obojiti ženino iskustvo porođaja.
- Kod nekih žena, fizička zahtevnost i ekstremno jak bol tokom porođaja mogu dovesti do traumatskih simptoma, posebno ukoliko one od osoblja ne dobiju adekvatnu podršku.



Žene koje su imale iskustvo porođajne traume obično kažu da ni medicinsko osoblje, kao ni prijatelji i rodbina, nemaju dovoljno razumevanja za njih. Tačnije, retko kad ih istinski shvataju, za razliku od žena koje su ovu traumu i same prošle i za koje ona predstavlja iskustvo duboke uplašenosti i iscrpljenosti. Porođajna trauma može ostaviti reperkusije koje mogu trajati godinama i imati različite uticaje na odnos majke sa bebom i partnerom, kao i na njeno funkcionisanje u svakodnevnom životu.

KOJI SU SIMPTOMI POROĐAJNE TRAUME?

Simptomi porođajne traume su isti kao i kod bilo koje druge forme PTSP (posttraumatski stresni poremećaj). Među njima su: ponovno proživljavanje traume (flešbekovi, noćne more, intruzivne misli), izbegavanje okoline, negativne misli i raspoloženje, uznemirenost. Postoji jasan kontrast kod žena koje su prošle porođajnu traumu u procesuiranju čina porođaja u odnosu na one koje nisu. Suzan Ajers (Susan Ayers) u studiji o ženama koje su prošle traumatično

iskustvo i nisu razvile PTSP, kaže da te žene često navode da su zaboravile kakvo su iskustvo prošle. Sa druge strane, žene koje su razvile PTSP simptome, (većina njih, mada ne sve) i dalje se dosta živo sećaju svog porođajnog iskustva. Simptomi porođajne traume mogu da se jave dosta rano nakon porođaja. Kod pojedinih žena, neki od njih nestanu spontano. Pored toga, ne postoje konkretna istraživanja o tome koliko dugo PTSP simptomi kod porođajne traume obično traju. Ono što beleže terapijski protokoli i ispovesti žena koje su se porodile čak pre 20, 30 godina jeste da ovi simptomi mogu da traju čak i godinama, ukoliko su ostali netretirani i neprepoznati.

DA LI POROĐAJNA TRAUMA MOŽE DA SE IZBEGNE?

To nije jednostavno pitanje. Neke žene zaista jesu pod rizikom da dožive porođajnu traumu zato što je sistem njihovog organizma prethodno već pretrpeo određenu traumu. Subjektivni faktor je takođe uključen. Neke osobe su rezilijentnije od drugih. Jedan od načina da se



redukuje učestalost porođajnih trauma može biti identifikacija rizičnih trudnica kojima će biti ponudena podrška koja im je potrebna. Babice bi trebalo da budu obučene za efikasno sprovođenje ovog postupka, naročito s obzirom na to da nekim ženama može biti neugodno da odgovaraju na pitanja vezana za prethodno iskustvo i traumu, posebno ukoliko ta pitanja nisu postavljena na delikatan i osećajan način.

I dalje nije poznato zbog čega neke žene koje imaju težak porođaj razviju porođajnu traumu, a druge ne. Bilo kako bilo, vrlo često, ukoliko žena planira prirodan porođaj, „nesklad“ između onoga što ona zamišlja i očekuje i realnosti kroz koju prođe, uz visok stepen medikalizovanih intervencija, neadekvatan pristup i manjak tolerancije, može biti posebno traumatičan. Pogotovo kada njena osećanja, nakon ovog preplavljujućeg iskustva, ostanu „ispod radara“, neprepoznata, kada nisu identifikovana i procesuirana.

Kao što vidimo, najčešći zaključak ovih studija je da se žene usled onoga kroz šta prolaze osećaju kao da su u mraku, a to rezultira konfuzijom i strahom koji vodi u porođajnu traumu.

Zdravstveni radnici bi ovo mogli da preduprede primenjujući pristup orijentisan ka pacijentkinji i usredsređen na nju (patient-centred approach).

ŠTA BI TO ONDA ČINILO POZITIVNO ISKUSTVO POROĐAJA?

Većina ljudi misli da je traumatičan porođaj samo onaj tokom kog su i majci i bebi nanete emocionalne i fizičke traume. Možda zato što su primeri poput velike hemoragije kod majke ili prevremenog rođenja bebe upadljiviji od nekih drugih situacija (iako čak kod i ovakvih slučajeva podrška ume da izostane).

Bilo kako bilo, traumatičan porođaj ne mora biti samo onaj koji je očigledno neuobičajen, životno ugrožavajući i opasan. Porođaj koji je za majku predstavljao traumatično iskustvo okolini može delovati potpuno normalno. Mnogim ljudima je ponekad zapravo teško da neki porođaj prepoznaju kao traumatičan. A zašto?

Zato što većina ljudi, uključujući i mnoge zdravstvene radnike, nije svesna da postoji skrivena mreža osećanja koja utiče na svaki aspekt porođaja i koja formira ženine predstave

i doživljaje u postnatalnom periodu. To su upravo one emocije koje je ona iskusila tokom i neposredno posle porođaja, a koje mogu uticati na njene doživljaje u nedeljama i mesecima nakon porođaja.

Tokom pozitivnog porođajnog iskustva žena treba da oseti:

- snagu (da oseti da aktivno učestvuje u porođaju, a ne da joj se on dešava i da to iskustvo ponese sa sobom),
- sigurnost,
- podršku drugih, ali i korist od sopstvene edukacije i znanja koje je stekla,
- poštovanje,
- brigu,
- da ima priliku da postavlja pitanja
- da njeno mišljenje o sebi i detetu bude priznato i uvaženo.

Sve je to smisljeno i logično. Ako se osećate sigurno, zbrinuto, poštovano i podržano tokom jednog od najvažnijih životnih iskustava, velike su šanse da ćete to iskustvo poneti sa sobom kao korisno i biti sigurniji u sebe nadalje. Isto tako, prilikom negativnog porođajnog iskustva žena može osetiti manjak snage, konfuziju, strah, izolovanost ili napuštenost, i imati utisak da njene emocije nisu priznate i da je unutrašnji osećaj koji ima o svom telu i svojoj bebi zanemaren.

Dakle, način na koji je žena doživela porođaj i njen odgovor na njega indikuju da li je porođajno iskustvo bilo traumatično ili nije, pre nego ono što se manifestuje na površini i postane vidljivo okolini.

Svaki porođaj može biti pozitivno iskustvo, što znači da svaki porođaj može pružiti ženi osećaj osnaženosti, uključenosti, poštovanja, brige, čak i kada se odvija drugačije nego što se očekivalo, čak i ukoliko dođe do komplikacija, čak i ako rezultira određenim izazovima. I pored svega toga, moguće je da budete dobro ukoliko kroz



ova iskustva prolazite uz podršku. Međutim, čak i ukoliko nešto pođe kako ne treba, to ne znači da je to vaša greška. To znači da okolnosti u kojima se porođaj odvijao, podrška koja vam je ukazana, briga sredine koja vas je okruživala, kao i kvalitet informacija i antenatalne edukacije, možda nisu bili na dovoljno visokom nivou, kako biste bili u mogućnosti da iskusite sva pozitivna osećanja koja porođaj nosi.

I za kraj...

Ne zaboravimo da mama ima svoje, beba svoje, a tata pak svoje iskustvo i doživljaj porođaja. Zato kada govorimo o porođajnoj traumi uvek treba da uzmemo u obzir kompletnu sliku i sagledamo posledice koje bi ona mogla imati na njihove živote. Svaki put ka porođaju može biti dobar, ukoliko imate prave informacije i podršku kako biste bili u prilici da iskusite ta pozitivna osećanja. Treba takode da imate na umu i da su stvari popravljive i da vaš sledeći porođaj ne mora biti obojen prethodnim iskustvom. U tome veliku ulogu igraju edukacije i informativne obuke koje uzimaju u obzir kompletnu sliku, ne samo psihofiziološku pripremu za porođaj ili snalaženje sa bebom kada ona već dođe na svet, već mnogo šire znanje, empatiju, ozbiljnost i dubinu samog događaja radanja, ali i vašu odgovornost da se na najbolji mogući način pripremite, edukujete, informišete unapred, jer na taj način možete mnogo toga da prevenirate i učinite svoje porođajno iskustvo pozitivnim i dragocenim.



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



VARIČELE ILI OVČIJE BOGINJE

ŠTA SU VARIČELE ILI OVČIJE BOGINJE?

Varičele su uglavnom blago oboljenje karakteristično za dečiji uzrast, koje prolazi samo od sebe i ne zahteva nikakav drugi tretman osim simptomatskog. Uzrokovane su varičela zoster (Varicella zoster) virusom i period inkubacije (od kontakta sa zaraženom osobom do pojave prvih simptoma) traje od 7 do 21 dana. Deca su 2 dana pre pojave simptoma odnosno osipa već sposobna da prenesu virus dalje, i tako je sve dok se na svakoj promeni ne formira krasta. To između ostalog objašnjava visoku zaraznost među decom, posebno ako se ona kreću u kolektivu.

KOJI SU SIMPTOMI VARIČELA?

Promenama na koži mogu prethoditi glavobolja, osećaj malaksalosti, umor, povišena telesna temperatura i gubitak apetita, i to 3 do 5

dana ranije. Osip se pojavljuje u vidu malih crvenih tačkica koje se u roku od jednog dana pretvaraju u male plikove ispunjene bistrom tečnošću, koji se pak u narednih 10 dana polako zasušuju i pretvaraju u krastice. Ove promene izrazito svrbe i javljaju se u više navrata tj. naleta. Mogu se pojaviti bilo gde na telu, koži i sluzokoži. Najbrojnije su na poglavini, licu, trupu, u usnoj dupli, na vežnjačama, ali i u genitalnoj regiji. Često su okružene jarkim crvenilom koje se polako povlači. Karakteristično za kliničku sliku varičela je da se u isto vreme u jednoj regiji kože mogu naći promene u svim fazama razvoja (crvene tačke, plikovi, kraste).

Dijagnoza se postavlja na osnovu kliničke slike, dok su PCR testovi na varičela zoster virus indikovani samo ako treba da se potvrdi infekcija kod imunokompromitovanih osoba ili novorođenčadi.

KOMPLIKACIJE I OSOBE POD RIZIKOM OD KOMPLIKACIJA INFEKCIJE VARIČELA VIRUSOM

Najčešće komplikacije su bakterijske superinfekcije, zapaljenja pluća, mozga, jetre, zglobova, Rejev sindrom, i češće su kod nedonoščadi, posebno ako se simptomi pojave u prvih 7 dana po rođenju, zatim kod neimunizovanih adolescenata i imunokompromitovane dece.

Pod rizikom su takode novorođenčad i odojčad čije majke nisu obolele ili nisu vakcinisane protiv VZV infekcije, adolescenti i odrasli, trudnice koje nisu preležale varičele ili nisu vakcinisane, osobe koje puše duvan, osobe sa imunokompromitovanim imunim sistemom, osobe na hemioterapiji ili oboleli od sistemskih ili teških bolesti, kao i osobe koje u terapiji imaju sistemske kortikosteroide.

TRETMAN OVČIJIH BOGINJA

Kod zdrave dece zaražene ovčijim boginjama, uzrasta od 7 dana do 12 godina, tretman je uglavnom asimptomatski. Ako sumnjate da vaše dete ima varičele, svakako je potrebno da se javite lekaru. Nesteroidne analgetike koristite samo ako dete ima povišenu telesnu temperaturu, ne koristite aspirin. Decu kupajte svakodnevno, uljanim kupkama ili blagim gelovima bez deterdženata, prosušite im kožu tapkanjem i nanesite krem koji u sebi sadrži cink-oksidi koji pomaže bržem zasušivanju promena. Nemojte im dozvoljavati da češu promene jer to pospešuje bakterijsku superinfekciju, ne vodite ih u kolektive i nemojte ih izlagati fizičkim naporima.

KADA JE POTREBNO HITNO SE JAVITI LEKARU?

Lekaru se obavezno treba javiti ako temperatura ne spada ili su njene vrednosti više od 38,9 °C, ako dete izgleda loše, ima poremećaj svesti, ukočen vrat, vrtoglavicu, izraženu glavobolju, mučninu i povraćanje, kašalj, ako su promene primetne na vežnjačama oka, ako se pojave žute kraste, izraženije crvenilo, bol ili otok na mestu izbijanja ospi.

Lekaru treba da se jave i svi koji su bili u kontaktu sa obolelim, ukoliko imaju poremećaj imunog sistema, udružena sistemska oboljenja ili ukoliko je reč o deci mlađoj od 6 meseci. Tretman sistemskim antivirusnim lekovima je rezervisan za prevremeno rođene bebe ili novorođenčad koja razviju kliničku sliku u prvih 7 dana života, decu sa kompromitovanim imunim sistemom ili bolestima centralnog nervnog sistema. Varičela zoster imunoglobulini se primenjuju kod novorođenčadi čija majka razvije simptome infekcije u periodu od 7 dana pre porođaja do 2 dana posle porođaja.

ŠTA JE HERPES ZOSTER I DA LI JE POVEZAN SA VARIČELA INFEKCIJOM?

Lokalizovana infekcija varičela zoster je rekurentna infekcija varičela virusom koja se pojavljuje na određenom dermatomu (delu kože koji je inervisan nervom niz čiji se gangliom virus aktivirao i spustio do kože) i kod dece ne mora kao kod odraslih strogo pratiti područje inervacije kože, ali zato uglavnom ima blaže simptome nego kod odraslih i retko se razvija postherpetični bol (neuralgija) nakon povlačenja promena na koži. Osobe koje imaju herpes zoster su zarazne za osobe koje nisu primile vakcinu ili preležale varičele.

VAKCINACIJA

U mnogim zemljama sveta sprovodi se redovna vakcinacija vakcinom u dve doze sa razmakom od 4 nedelje u periodu od 12 meseci do 14 godina. VZV vakcina je bezbedan i efikasan način sprečavanja infekcije varičela zoster virusom kao i njenih komplikacija. Može se desiti, što je redak slučaj, da vakcinisana osoba oboli od varičela, ali su simptomi uvek blagi. Na mestu aplikacije vakcine može se javiti crvenilo, blaži otok ili crvena tačkica, međutim, ovi simptomi se spontano povuu u roku od nekoliko dana.



Jelena Božić
dermatolog

TAJNI ŽIVOT NEROĐENOG DETETA

AUTORI: TOMAS VERNI I DŽON KELI
IZDAVAČ: KOLO DOO

Nakon tačno četrdeset godina od originalnog izdanja ove knjige, ona se zahvaljujući izdavačkoj kući KOLO pojavila i kod nas. Autori knjige su pioniri nove naučne discipline koja se naziva prenatalna psihologija. Tomas Verni (*Thomas Verny*) i Džon Keli (*John Kelly*) su rad na knjizi započeli davne 1975.

godine i trebalo im je šest godina istraživačkog rada da je „porode”. Predstoje nam novogodišnji i božićni praznici, pa ako u porodici imate trudnicu, ovo je prigodan poklon koji će joj na nežan i naučno zasnovan način objasniti da ona zapravo ne čeka bebu, jer je beba već tu. Ovu promenu paradigme iz „čekamo bebu” u „beba je već tu” autori potvrđuju mnogim naučnim studijama, ali evo i odlomka iz knjige koji govori upravo o tome: „Kada bi više trudnica počelo da komunicira sa svojom decom pre rođenja, bio bi to spektakularan početak. Samo zamislite kako biste se vi osećali da se tokom šest, sedam ili osam meseci nalazite sami u prostoriji, bez ikakve emocionalne ili intelektualne stimulacije. To je, manje-više, efekat koji izaziva ignorisanje deteta koje se još uvek nije rodilo. Jasno je da su njegove emocionalne i intelektualne potrebe daleko primitivnije od naših, ali je važno biti

svestan da ih ono ipak ima. Dete mora osetiti da je snažno željeno i voljeno, i to mu je potrebno podjednako, a možda i više nego odraslima. Neophodno je pričati detetu i pokazati mu brižnost.

U narednim poglavljima knjige razmatra se pitanje na koji se način sva ta komunikacija odvija, ali glavni zaključak je da ona postoji i da možemo da preduzmemo nešto povodom nje. U određenoj meri možemo čak i da merimo njen kvalitet i neposrednost. Ličnost

nerodenog deteta koje žena nosi uglavnom je posledica kvaliteta komunikacije između majke i deteta, a takode i specifičnosti te komunikacije.

Ako je komunikacija bila intenzivna, bogata i što je najvažnije, nežna, velike su šanse da će beba biti krupna, zdrava i srećna.

Ova komunikacija čini značajan deo povezivanja između majke i deteta. A imajući u vidu da se svi istraživači koji su proučavali povezivanje nakon porođaja slažu da je ono neizmerno korisno i za majku i za dete, nameće se logičan zaključak da je i povezivanje pre rođenja takode bitno. Život, pa čak i onaj koji se odvija u prvih nekoliko minuta ili sati nakon rođenja, nudi bebi razne sadržaje koji joj privlače pažnju: prizore, zvukove, mirise i glasove. S druge strane, život bebe u materici mnogo je jednoličniji, u potpunosti ograničen na majku i



ono što ona kaže, oseti, pomisli i čemu se nada. Čak i spoljašnji zvukovi dopiru kroz majku. Stoga je sasvim očekivano da ova komunikacija ostavlja dubok trag na detetu, jer na njega utiče čak i majčin otkucaj srca koji se može činiti nečim sasvim običnim i banalnim? Bez sumnje, ova veza je suštinski deo detetovog instinkta i sistema za preživljavanje. Dete to naravno ne zna. Ono samo zna da je umirujući ritam otkucaja tog srca jedno od glavnih sazvežđa u njegovom univerzumu.

Uz njega se uspavljuje, budi, pokreće i odmara. Tom ritmu fetus postepeno pridodaje metafizičko značenje jer je ljudski um, pa čak i još nerodeni ljudski um u materici, entitet koji kreira simbole. To postojano bum-bum počinje da simbolizuje smirenost, sigurnost i ljubav koju dete prima. U njegovom prisustvu, dete najbolje napreduje. Ovo je pre nekoliko godina demonstrirala jedna jedinstvena, genijalna studija. U jaslicama sa tek rođenim bebama puštan je zvuk otkucaja

ljudskog srca. Istraživači su pretpostavili da ako ritam majčinog srca ima ikakav emocionalni značaj, novorođenčad u jaslicama će se onih dana kada se taj zvuk pušta ponašati drugačije nego onda kada ga nema. I upravo se to i dogodilo, pri čemu su same reakcije bile mnogo očiglednije nego što su naučnici očekivali.

Oni su razvijajući studiju bili prilično sigurni u to da će razlike biti vidljive, međutim, bili su zapanjeni brojnošću i razmerama tih razlika. Bebe koje su slušale otkucaje srca su doslovno na svim poljima bolje napredovale, u mnogim slučajevima čak znatno bolje. Jele su više, imale veću težinu, bolje su spavale i imale pravilnije disanje, manje su plakale i manje se razbolevale. One pritom nisu imale nikakav specijalan tretman, superiornije roditelje ili bolje lekare, već su samo bile izložene običnom snimku otkucaja ljudskog srca.”

PHILIPS

AVENT

SCF293/00

Bežbrižni pri svakom hranjenju

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

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



ŠKOLA RODITELJSTVA TRENDovi I PRAKTIČNI SAVETI

Postoji li optimalni način pripreme za porođaj? Možda, a možda i ne. Ipak, sigurno je da će pripremljena trudnica umeti da prepozna određene faze porođaja, te u kojoj meri konkretna faza traži njeno aktivno učešće.



Psihofizička priprema za porođaj je prva velika stvar koju majka čini za svoje dete. Žene kažu da je porođaj najnaporniji, ali i najsrećniji događaj u njihovim životima. Zbog neizvesnosti onoga što ih čeka u porođajnoj sali, žene su često uplašene i zabrinute. Iz tog razloga, mnoge trudnice pohađaju školu kako bi se što bolje pripremile za porođaj.

Trudnoća je posebno iskustvo u životu svake žene. Uprkos različitim iskustvima, svim budućim majkama je zajedničko iščekivanje novog života koji će preokrenuti njihov svet nabolje. Na tom putu, najvažnije je da majka i dete imaju najbolji mogući početak i svu podršku koju mogu dobiti. Škola za trudnice i roditelje „Čarolija“, čiji je osnivač Udruženje zdravstvenih radnika i saradnika TIM KME iz Beograda, predstavlja organizovani oblik grupnog zdravstveno-vaspitnog rada i smatra se najkorisnijim metodom savremenog savetovališnog rada u oblasti pripreme za zdravo i uspešno roditeljstvo.

Škola će vam pružiti jasne smernice i uputstva za zdravu trudnoću i porođaj, razvoj privrženosti između deteta i roditelja, podršku dojenju, higijenu i negu novorođenčeta, kao i psihofizičku pripremu trudnica za porođaj. Naš zadatak je da sadržaj obuke na najbolji način približimo polaznicima,

pružajući im znanja i informacije koje su u skladu sa najnovijim dostignućima struke iz zemlje i inostranstva. Naš tim je sačinjen od licenciranih predavača i relevantnih stručnjaka iz različitih oblasti od značaja za svaku od pomenutih tema. Predavači su eminentni stručnjaci sa iskustvom u pripremi trudnica za porođaj. Učenje teorije bez njene primene u stvarnosti predstavlja uzaludan trud. Zato u Školi za trudnice i roditelje „Čarolija“ za kratko vreme stičete isključivo znanja i praktične veštine uz pomoć kojih ćete moći da se ostvarite kao roditelji. Uključenost oba roditelja u odgajanje deteta obezbeđuje mu bogato, raznovrsno i stimulatívno okruženje za razvoj i odrastanje.

Psihofizičke pripreme za porođaj obično su namenjene za trudnice od 26. do 32. nedelje trudnoće do samog porođaja, uz saglasnost lekara nakon obavljenog pregleda, što podrazumeva da je grlić čvrst i zatvoren i da nema kontrakcija. Pripreme se sastoje od praktičnog i teorijskog dela. Ne bi trebalo da traju duže od 90 minuta, sprovode se jedanput nedeljno i završavaju se najmanje nedelju dana pre termina porođaja.

U teorijskom delu se prolazi tok porođaja od momenta kada započne pa do rađanja bebe.

Program psihofizičke pripreme za porodaj se sastoji od:

- fizičkih vežbi koje imaju za cilj povećanje opšte fizičke kondicije, jačanje grupa mišića koji se koriste u fazi istiskivanja bebe (trbušni, mišići karličnog dna),
- vežbi disanja kojima se poboljšava oksigenacija (bolja snabdevenost organizma kiseonikom) tokom trudnoće i tokom samog porodaja,
- upoznavanja sa disajnom muskulaturom i načinom njenog funkcionisanja, čime se obezbeđuje njena upotreba u fazi napinjanja i istiskivanja bebe,
- tehnika disanja koje se primenjuju tokom porodaja, kao i prepoznavanja faze i načina primene disanja za obezboljavanje kontrakcija,
- tehnika relaksacije – lokalne i opšte, koje se primenjuju u trudnoći i prilikom porodaja za otklanjanje straha, napetosti i bola, i kao prevencija lokalnog i opšteg zamora
- zauzimanja određenih položaja kojima se ublažava bol i smanjuje pritisak na matericu tokom porodaja
- tehnika napinjanja za istiskivanje bebe iz porodajnog kanala.

Osnovni sadržaji zdravstveno-vaspitnog rada u okviru teoretskog dela su:

- pridržavanje higijensko-dijetetskog režima u trudnoći (lična higijena, pravilna ishrana tokom trudnoće i nakon porodaja, odgovarajuća odeća, obuća, značaj kretanja);
- redovne posete stomatologu zbog kontrole stanja usta i zuba; Izbijanje i nega dečjih zubića;
- dolazak kod lekara uvek kada se jave neke od navedenih tegoba: pojačan sekret, svrab, otok, glavobolja, nesvestica, vrtoglavica, krvarenje, oticanje plodove vode, grčevi, trudovi, povišena telesna temperatura u trajanju preko 3 dana, uporno povraćanje, bol pri mokrenju, kao i ako dođe do pogoršanja postojećih patoloških stanja;
- kako pobediti strah od porodaja
- pripreme za dolazak bebe; kako opremiti bebinu sobu; prvi dani bebe;
- usvajanje znanja i veština u vezi sa održavanjem svakodnevne higijene deteta (kupanje, nega kože)
- značaj dojenja za pravilan razvoj i rast deteta

i zdravlje majke; prvi koraci ka uspešnom uspostavljanju dojenja u porodilištu; dinamika dojenja kod kuće

- uloga tate u trudnoći, tokom porodaja i roditeljstva
- značaj ranog psihomotornog i govorno-jezičkog razvoja...

Trudnice takode dobijaju i usvajaju za njih važne informacije kako bi što aktivnije saradivale u porodaju, a to su: koji su predznaci porodaja, kako prepoznati kontrakcije, kada krenuti u porodilište, šta znači pucanje vodenjaka i kako se ponašati kada se dogodi, kako napraviti razliku između bistre i zelene plodove vode, šta znači ispadanje krvavo-sluzavog čepa, šta poneti u porodilište, šta trudnicu očekuje u porodilištu od prijema do ulaska u porodajnu salu, kakav je kućni red porodilišta, kako saradivati sa babicama i lekarima, kako sprovesti elektronsku prijavu bebe...

Naša škola podstiče trudnice da misle pozitivno o sebi i svojoj trudnoći i da se povezuju sa svojim bebama. Učimo ih da sve što rade, jedu, misle i osećaju direktno utiče na razvoj njihove bebe. Da bi se izbegli potencijalni problemi, kao i da bi se brže rešili ukoliko se ipak jave, važno je znati puno praktičnih stvari. Takode pričamo o porodaju, kako o svemu onome lepom, tako i o manje prijatnim stvarima. Za naše polaznice smo osmislili i praktične radionice koje uključuju baby handling i kupanje, povijanje, obradu pupka novorođenčeta.

Naše trudnice nisu samo lepe, zgodne i zadovoljne, već su i edukovane i emotivno i fizički povezane sa bebom i na najbolji način pripremljene za ono što donosi trudnoća, porodaj i majčinstvo.

Neka „Čarolija“ bude vaša oaza znanja i ugodnosti u trudnoći!



Nevenka Stojanović, babica
Predsednik Udruženja zdravstvenih
radnika i saradnika „TIM KME“
Osnivač i koordinator Škole za
trudnice i roditelje „Čarolija“
www.skolazatrudnicecarolija.com



DEXYCO NAJVEĆI PRIJATELJ DEDA MRAZEVA

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

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

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

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

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



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



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



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



NEINVAZIVNI TRETMAN KOJI VRAĆA TELO U FORMU POSLE POROĐAJA

Nedavno ste postali mama i vaše čedo je u vama probudilo hiljadu novih emocija, osećanja vam se menjaju, baš kao što se neprekidno smenjuju i živahnost i umor. Vaše telo se promenilo zajedno sa vašim bićem. Naravno, sve to je vredelo, zbog tog malenog života koji ste podarili. Uživajte u tim trenucima i ne mislite na svoj izgled, jer rešenje da se sve vrati na staro postoji. Vaša volja i neinvazivni italijanski tretman, endosfera tela, koji se u estetik centru Body Time radi još od 2018. godine, mogu vam pomoći da se vratite u formu ili da po prvi put oblikujete svoje telo i zategnete kožu.

KAKO JE ENDOSFERA POČELA DA SE RADI U BEOGRADU?

Naša priča, baš kao i većina lepih stvari u životu, otpočela je slučajno... i zahvaljujući njoj, pogled na lepotu se kod mnogih dama promenio. Naime, te 2018. godine, Sanja Samac, osnivač estetik centra Body Time, lansirala je novu ideju, a potom i realizovala istu. Sve je počelo tako što je, kao i većina žena, vodila računa o nezi kože, ali i svoje unutrašnje lepote. Uvek je smatrala da



je svaka žena lepa i da samo treba da istakne svoju prirodnu lepotu, a to se najbolje postiže dobrom negom koja je neinvazivna, pa samim tim i blaga i neškodljiva prema našem telu i biću. Ideja se rodila u magičnoj Italiji. Zemlji vina, zelenih toskanskih polja, mode i neopisivih lepota.

Baš tamo, tokom jednog putovanja, probala je tretman za koji nikad ranije nije čula – ENDOSFERU (ENDOSPHERE). Već tokom prve terapije u okviru pomenutog tretmana, osetila je blaženstvo koje endosfera pruža. Misao koja ju je „okupirala“ tokom i nakon tretmana je da Beogradanke zaslužuju da uživaju u endosferi, tretmanu koji ne samo da stvara osećaj blaženstva za vaše telo i um, već daje i neopisivo dobre rezultate i to već posle jednog jedinog tretmana. To je bio okidač koji ju je naveo da počne da radi endosferu u Srbiji.

BLAGI TRETMAN KOJI NE IZAZIVA KONTRAINDIKACIJE

Endosfera aparat koristi mehanizme kompresivnih mikrovibracija, na valjku koji se sastoji od kuglica od najfinijeg silikona (hipoalergenskog), čije je rotacijsko delovanje izuzetno blagonaklono prema našem telu. U toku tretmana se uz pomoć namenskog aparata iz organizma izbacuju toksini i višak vode, celulit nestaje, koža se zateže, a telo oblikuje. Tretman je toliko nežan da mogu da ga rade i osobe koje imaju problem sa proširenim venama i kapilarima. Vrlo brzo nakon što se ostvare u ulozi majke, dame mogu početi sa endosfera terapijom, već posle 3 meseca nakon porođaja.

ZAŠTO JE ENDOSFERA SAVRŠEN TRETMAN ZA NOVE MAME DA SE VRATE U FORMU?

Pre svega zato što je blaga i smatra se odličnim terapijskim sredstvom. Ne samo da ćete zategnuti i oblikovati telo, rešiti se celulita i izbaciti višak tečnosti, već ćete tokom tretmana i uživati. Tretman će vas opustiti i samim tim relaksirati, posle čega ćete se osećati poletno i zadovoljno, a po njegovom završetku nije potrebno vreme za oporavak, tako da ćete praktično odmah biti u mogućnosti da se posvetite svom čedu.

KOJA JE PROCEDURA ENDOSFERE TELA?

Endosfera tela se radi u 12 koraka, odnosno sastoji se od 12 tretmana. Tokom svakog od njih se frekvencija odnosno brzina rotacije sfera (kuglica koje se nalaze na sondi kojom vas masiraju) postepeno povećava. Tretmani se rade tri puta nedeljno, jer je telu posle jednog tretmana potrebno 48 sati da izbaciti toksine i višak vode. Svaki tretman traje jedan sat. Prilikom tretmana endosfere koristi se i ulje koje je bez mirisa i parabena. Njime se vaše telo namaže i zatim sam tretman počinje otvaranjem limfe (najpre se aparatom tretira regija prepona i regija ispod kolena).

Da bismo vam bolje objasnili šta se dešava sa vašim telom tokom 12 tretmana endosfere, podelićemo ceo postupak u četiri faze kroz koje je neophodno proći da bi se stiglo do rezultata.

FAZE SU SLEDEĆE:

- od prvog do trećeg tretmana pokreće se metabolizam i izbacuje višak vode iz organizma
- od četvrtog do šestog tretmana celulit se izbacuje na površinu
- od sedmog do devetog tretmana vrši se eliminacija celulita
- od desetog do dvanaestog tretmana vrši se zatezanje kože i oblikovanje tela

Ciklus od 12 tretmana čini siguran put do novooblikovanog i zategnutog tela.

Međutim, treba da znate da endosfera nije magični štapić. Da bi ovaj tretman brže dao



rezultate, ali i da bi oni ostali vidljivi tokom dužeg vremenskog perioda, potrebno je da se pridržavate nekih pravila.

Preporuka je da sve vreme trajanja tretmana pijete od 2 do 2,5 litre vode na dan. Korigovanje ishrane je takođe neophodno da biste stigli do rezultata. Potrebno je da smanjite unos kalorija i što manje konzumirate belo brašno i šećer. Posle serije od 12 tretmana i uz redovno održavanje, rezultati endosfere mogu biti dugovečni. Održavanje se vrši u određenim vremenskim intervalima. Radi se jedan tretman i uglavnom je to na 1,5 do 3 meseca, što sve zavisi od vašeg organizma.

Endosfera vam neće samo otkloniti celulit, zategnuti kožu i podići zadnjicu, već će vam pružiti osećaj kao da hodate po oblacima jer će iz vas izbaciti toksine i višak vode i očistiti vam limfu. Čista limfa je kod žene pola zdravlja, ne samo u estetskom smislu, već je ključna i za pravilno funkcionisanje organizma.

Endosfera zaista budi hormon sreće, jer stvara ženu koja uživa u svom telu.

Zato, ako još niste posetile Body Time, onda je vreme da zakažete BESPLATNE konsultacije i saznate baš sve što vas interesuje o ovom italijanskom tretmanu koji je osvojio žene širom sveta. Budite srećne mame koje u potpunosti uživaju u svom čedu, ali i u svom telu i biću.

Vratite osmeh na lice i probudite hormon sreće!



Sanja Samac
vlasnica estetik centra „BodyTime“
www.bodytime.rs

KNJIGE UZ KOJE RASTEM I KOJE ČUVAM

Novogodišnjih
2000
nalepnica



Deda Mrazova
novogodišnja
čarolija



Bebe vole
Novu godinu



uzrast
0 - 3

uzrast
3 - 6

Draganče
lepotanče



Grčki
mitovi



10 ideja



Oslobodi se
napasnika



uzrast
6+

Velika knjiga
olimpijskih
igara



Tiny Love®



Dragi roditelji, obradujte najmlađe članove porodice uz Tiny Love edukativne igračke koje stimuliraju rast i razvoj beba. Posetite nas u Baby Parkovima i saznajte šta vas to šareno, pametno i veselo čeka na našim policama.

DEXYCO
BABY PARK

www.dexy.co.rs

INTERESANTNE ČINJENICE



VAŠ PULS I DISANJE SE MOGU SINHRONIZOVATI SA MUZIKOM KOJU SLUŠATE

TAČNO JE!

Muzika koju slušate može izazvati fiziološke promene u vašem krvnom pritisku, otkucajima srca i disanju. Studije su otkrile da promene u kardiovaskularnom i respiratornom sistemu do kojih dolazi kada slušate muziku direktno odražavaju tempo i intenzitet onoga što slušate. Na primer, pesme sa krešendo (povećanjem jačine i intenziteta) mogu dovesti do proporcionalnog povećanja krvnog pritiska, ubrzanja otkucaja srca i disanja. Nasuprot tome, dekrešendo i periodi tišine dovode do snižavanja odnosno usporavanja ovih vitalnih elemenata. Istraživači su takode otkrili da se ljudski kardiovaskularni sistem može sinhronizovati sa ponavljanim ritmom muzike kojoj je izložen. Ove činjenice mogu omogućiti da se dode do novih terapija za moždani udar i druga stanja. Ovo nije jedini uticaj koji muzika može imati na vaš kardiovaskularni sistem. Utvrđeno je da slušanje muzike, sviranje instrumenta ili pevanje omogućava ljudima da duže vežbaju, pomaže da se otkucaji srca i krvni pritisak nakon fizičkog napora brže vrata na početnu vrednost, poboljšava funkciju krvnih sudova opuštanjem arterija, ublažava anksioznost kod onih koji su preživeli srčani udar. To može biti od pomoći ljudima koji se oporavljaju od operacije srca, kako bi umanjili bol i anksioznost. Ovaj uticaj je veći ukoliko poznajete muziku koju slušate, nego u slučaju da slušate pesme koje ne znate.

TRUDNIČKI MOZAK ISTINA ILI MIT?

TAČNO JE!

Vaš mozak se tokom trudnoće smanjuje. Ova činjenica daje potpuno novo značenje terminu „trudnički mozak.“ Studija iz 2017. godine objavljena u časopisu „Nature Neuroscience“ otkrila je da trudnice doživljavaju smanjenje debljine i površine korteksa u delovima mozga koji se nazivaju siva materija.

Ovaj gubitak sive materije prvenstveno se dešava u moždanoj kori, posebno u regionima koji utiču na socijalnu svest, gde obrađujemo ljudska osećanja i neverbalne signale. Umesto da ima negativan efekat, ovaj gubitak zapremine poboljšava sposobnost mozga da efikasnije obrađuje društvene situacije, posebno kada tumači bebine potrebe i emocije.

Studija je otkrila da mozak tokom trudnoće prolazi kroz ove promene, za koje se smatra da su evolutivne, kako bi poboljšao emocije i prepoznavanje lica, unapređio vezu između majke i deteta, olakšao majčinu sposobnost da prepozna potrebe svog deteta i brže obradi društvene stimule koji mogu predstavljati potencijalnu pretnju njenom detetu.

Otkriveno je da su ova smanjenja sive mase trajala najmanje dve godine nakon trudnoće, ali to je oborilo prvobitnu pretpostavku da trudnoća ostavlja trajne promene u mozgu žene.



POBEDNICI 2022.



UPOZNAJTE NOSIOCE NAJPRESTIŽNIJIH NAGRADA ZA BEZBEDNOST, UDOBNOŠĆ I ERGONOMIJU DOBIJENIH OD ADAC I STIWA KOMPANIJA KOJE SE BAVE NEZAVISNIM TESTIRANJEM AUTO-SEDIŠTA.

Ponosni smo na:

Auto-sedište *Titan Pro I-size* za vrhunsku zaštitu i najnoviju G-cell tehnologiju

Auto-sedište *Mica Pro Eco* jer je proglašeno "sedištem budućnosti"

Auto-sedište *Pearl 360 & Family Fix 360 bazu* jer nudi jedinstveni rotacioni sistem u bilo kom ležećem položaju

Auto-sedište *CabrioFix I-size* bezvremenski klasik koji je svojom lakoćom dokazao zašto je tako dugo deo Maxi-Cosi porodice.

Maxi-Cosi proizvode potražite u Baby Parku i Dexyco prodavnicama.

Mesto iz mašte!

DEXYCO
BABY
PARK

SVE ZA BEBE NA JEDNOM MESTU

BESPLATNA
isporuka i montaža
drvenog
nameštaja!

-5%
Svako četvrtka
na baby opremu

*osim na artikle koji
su već na akciji

Baby Park je mesto iz mašte jer ćete u njemu pronaći:

- **Širok asortiman proizvoda:** opremu za bebe, kolica, auto-sedišta, nameštaj, kozmetiku, igračke, odeću i obuću za novorođenče
- **Stručno, prodajno osoblje** koje će vam u svakom trenutku pružiti savete, da bi vam kupovina bila što jednostavnija i prijatnija
- **Inspiraciju** za opremanje sobice za vašu bebu uz miris bebi pudera koji opušta i umiruje
- **Kutak za trudnice i mame sa bebama**, stručnu literaturu i osveženje



• **BABY PARK Rakovica, Beograd**

• **BABY PARK AVA Shopping Park, kod robne kuće IKEA, Beograd**



BABYZEN



Mustela



FreeON

JOO LZ

bugaboo



Joie

BIBS



AVE IT