

GODINA 1, BROJ 2
APRIL 2021.
IZLAZI TROMESEČNO
BESPLATNI PRIMERAK



Gu-gu

DEXY CO
baby

MARINA ĆOSIĆ

Nova, najdraža uloga

- Mamino mleko - čarobna hrana
- Uloga šećera u ishrani dece
- Od prve reči do prve rečenice

**MAMA, IMAMO
DRUŠTVO U STOMAKU!**

- Bezbedan dom



TWISTSHAKE

with passion for babies



It's not ordinary, It's Twistshake

MADE BY SWEDEN 

T W I S T S H A K E . C O M



S A D R Ž A J

- 2 GU-GU AVANTURE
MALI PUSTOLOVI
- REČ STRUČNJAKA
4 **DRUŠTVENI ŽIVOT DECE**
Radmila Čkuljević
vaspitač
- 6 **NICANJE MLEČNIH I STALNIH ZUBA**
dr Mina Vještica
stomatolog
- 8 **MAMINO MLEKO – ČAROBNA HRANA**
dr sci. med. Ivana Filipović
pedijatar
- 10 **GU-GU IZLOG**
- MAME PRIČAJU
12 **NOVA, NAJDRAŽA ULOGA**
- REČ STRUČNJAKA
14 **MAMA, IMAMO DRUŠTVO U STOMAKU!**
dr Branka Jovanović
ginekolog akušer
- GU-GU NOVITETI
16 **AUTO-SEDIŠTA**
- REČ STRUČNJAKA
18 **BEBA – NOVI ČLAN PORODICE**
Ksenija Babić
psiholog

Oslanjajući se na dugogodišnje iskustvo u poslu usmerenom na razvoj i bezbrižno odrastanje dece uz igru, kreirali smo koristan, edukativan, zabavan i podsticajan sadržaj, sa željom da ohrabrimo roditelje i podsetimo ih da je ovo najvažnija uloga u njihovom životu koju treba da prihvate sa uživanjem i verom u sebe i porodicu. Nadamo se da ćete uživati.

Dexy Co baby

- 20 **ULOGA ŠEĆERA U ISHRANI DECE**
Mihaila Čubrović
nutricionista
- DA LI STE ZNALI
22 **KAKO DIZNI MENJA SVET**
- REČ STRUČNJAKA
23 **OD PRVE REČI DO PRVE REČENICE**
Jasmina Vujović
master logoped, senzorni pedagog i Tomatis praktičar
Katarina Anđelković
master logoped, senzorni pedagog i Tomatis praktičar
- 24 **BORAVAK U PRIRODI**
dr Mirjana Lukić
fizijatar
- GU-GU NOVITETI
25 **ABC DESIGN LIMBO KOLICA**

- FIT MAMA
26 **OSEĆAJTE SE DOBRO U SVOJOJ KOŽI NAKON POROĐAJA**

- NJAM, NJAM
28 **PROLEĆNA TRPEZA**

- BEBIN SVET
31 **BEZBEDAN DOM**

- GU-GU BIBLIOTEKA
32 **365 PRIČA ZA LAKU NOĆ**



Gu-gu

Časopis Gu-gu

Bebe na prvom mestu

Izdavač: Dexy co kids d.o.o.,
Adresa: Tošin bunar 272, 11070 Novi Beograd;
web: www.dexycobaby.rs
e-mail: gugu@dexycobaby.rs

Odgovorno lice: Atila Kiš

Urednica: Katarina Đurić

Marketing i oglašavanje: Marijana Matić
Redakcija: dr Branka Jovanović,
dr Ivana Filipović, dr Mirjana Lukić, dr
Mina Vještica, Jasmina Vujović, Katarina
Anđelković, Ksenija Babić, Radmila
Čkuljević, Mihaila Čubrović
Dizajn korice: Dušanka Savić-Aracki
Lektura: Milica Očigrija
Dizajn, priprema za štampu
i distribucija: New Assist d.o.o.
Štampa: Politika a.d.
Tiraž: 15.000 primeraka
ISSN 2738-0831

Časopis je besplatan i distribuira se svim
Dexy Co Kids prodajnim objektima
u Srbiji, GAK Narodni Front i bolnici
za ginekologiju i akušerstvo
„Dr Dragiša Mišović - Dedinje”

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Narodna biblioteka Srbije, Beograd
613.952

Gu-gu : bebe na prvom mestu
urednica Katarina Đurić. - God. 1, br. 2
(april 2021) - Beograd : Dexy co kids, 2021 -
(Beograd : Politika). - 29 cm

Tromesečno.
ISSN 2738-0831 = Gu-gu (Beograd)
COBISS.SR-ID 27295497



Mali PUSTOLOVI

*Prolećne avanture –
kako kvalitetno provesti
vreme sa decom tokom
sunčanih dana*

Proleće je idealno godišnje doba za boravak van kuće, upijanje sunčevih zraka i svežeg vazduha, bez bojazni da će vam biti mnogo hladno ili straha od visokih temperatura po kojima je teško biti razigran i aktivan. Prolećni meseci su zato najpopularniji period za porodična putovanja, bilo da želite da pobegnute od gradske vreve u prirodu ili da posetite neki od gradova u kojima nikad niste bili. Ove godine svojoj porodici darujte kratak odmor, iskoristite vikend za dnevne izlete ili praznike sa spojenim neradnim danima za malo duža putovanja.

Zoološki vrt

Iskoristite vedre dane za posetu lokalnom zoološkom vrtu i provedite zabavan dan sa decom. Čak će i najmlađi uživati u upoznavanju sa životinjama. Ako u svom gradu nemate zoološki vrt ili ste ga već nekoliko puta posetili, organizujte celodnevno putovanje kako biste upoznali životinje iz vrta u drugom gradu, na primer onog u blizini Palića. Uživaćete u promeni okruženja, a možda ćete videti i neke životinje koje do tada niste.

Porodični roštilj

Ne morate čekati prvomajske praznike kako biste sa porodicom i prijateljima organizovali druženje uz

roštilj. Potreban vam je samo lep i sunčan dan i dobro raspoloženje. Organizujte društvo i podelite obaveze, a za decu ponesite loptu ili neke druge rekvizite koji će ih zabavljati dok odrasli „petljaju“ oko hrane. Samo vodite računa o tome da lokaciju birate shodno pravilima. Obavestite se o izletištimu na kojima je dozvoljen ovakav način razonode, dobro proverite da li ste ugasili i poslednju trunku žara i obavezno počistite za sobom!

Čuvajte se opekotina od sunca i ujeda insekata

Zaštitu od sunca treba koristiti tokom cele godine, a ne samo tokom letnjih meseci, kao što se to obično misli. Ukoliko ste se odlučili za izlet u prirodi, obavezno ponesite kreme sa visokim zaštitnim SPF faktorom, a po potrebi i šeširiće ili kačkete. Obavezna stavka za izlet u prirodi jeste zaštita od ujeda insekata, posebno ako boravite u blizini vode. Vodite računa i o krpeljima, s obzirom na to da su u ovom periodu najaktivniji. Ne dozvolite deci da se igraju u visokoj travi, a pre polaska kući obavezno ih pregledajte od glave do pete, posebno nogavice, čarape i obuću. Ukoliko sa sobom vodite kućnog ljubimca, s vremena na vreme mu pregledajte celo telo.

Poseta ergeli

Maženje konja, čas jahanja za decu i odrasle, vožnje fijakerom, posete hipodromu i galerijama... Poseta ergeli zasigurno će biti autentično iskustvo koje će vaše dete dugo pamtit. U Srbiji postoji nekoliko renomiranih ergela kao što su Ljubičevo, Karađorđevo, Zobnatica ili Kelebija, pa lako možete pronaći neku u blizini mesta gde živite.

Šetnje po prirodi

Ako više volite aktivniji odmor i boravak u prirodi, provedite dan u šetnji i uživanju u zvucima prirode, van grada, na primer u poseti Fruškoj gori. U ovom nacionalnom parku postoje mnoge retke biljne i životinjske vrste, a odlikuju ga prostrane padine i vrh ukrašen gustim šumama. U

Spakujte sve što bi deci moglo da zatreba

Bilo da idete na izlet od samo nekoliko sati ili na nekoliko dana, ponesite sve bez čega vaša deca ne mogu: adekvatnu odeću, lekove, igračke, maramice, pelene, zaštitu od sunca i insekata, nešto hrane. Ukoliko ste za destinaciju izabrali grad, verovatno ćete sve potrebštine moći da kupite, ali svakako ne želite da slobodno vreme namenjeno za razgledanje i opuštanje provedete u jurcanju po prodavnicama. Zato dva puta proverite listu za pakovanje.

blizini se nalazi mnoštvo atraktivnih izletišta i čak 16 pravoslavnih manastira koje možete obići.

Arheološka nalazišta

Srbija ima veoma bogatu i dugu istoriju i mnoštvo istorijskih lokaliteta koje možete obići sa decom. Kada odlazimo u inostranstvo, takve destinacije nikada ne propuštamo, a znate li da one postoje i u Srbiji? Uostalom, gotovo svako dete u nekom trenutku želi da postane arheolog kada poraste, tako da posete ovakvim mestima mogu da

zadovolje avanturističke potrebe mališana. Posetite Vinču, prvo veliko naselje koje je bilo sedište prve urbane evropske civilizacije, Viminacijum koji krije ostatke marmuta, Lepenski vir, Caričin grad i brojna druga nalazišta od velikog svetskog značaja.

Odmor u banjama

Banje su veoma popularne turističke destinacije tokom cele godine, a posebno u prolećnim danima. U Srbiji postoji preko 60 banja, a u svakoj je zagarantovano punjenje baterija, tako da smo sigurni da ćete lako pronaći pravo mesto za sebe. Vrnjačka banja je najpoznatija, a osim što nudi okrepljenje, odlikuju je brojni zanimljivi kulturni sadržaji. Banja Ždrelo je poznata po toplim slanim bazenima i akvaparku, dok Sokobanju okružuje prelepa priroda. Odredite svoje prioritete i uživajte u blagodetima prirode!

Putovanje u drugi grad ili državu

Ako odlučite da nekoliko dana provedete van svog grada, kada odaberete destinaciju za putovanje obavestite se o zanimljivim mestima koja možete posetiti. Kratko vreme provedeno na sajtovim i blogovima posvećenim turistima biće vam dovoljno da napravite plan. Raspitajte se o muzejima, parkovima i restoranima, kao i svim sadržajima koji bi mogli biti zabavni deci. Zajedno odlučite o tempu i redosledu obilazaka i lepo se provedite!



Društveni život dece



Radmila Čkuljević
vaspitač

Roditelji na samom početku često brinu samo o fiziološkim potrebama svog deteta. Preokupirani time da li je dete sito, suvo ili da li ga nešto boli, ne razmišljaju o socijalnom razvoju deteta. Proces socijalizacije deteta se odvija paralelno sa sticanjem drugih znanja.

Mama je najvažnija osoba prvih dana bebinog života. Beba u početku ne razlikuje sebe od majke. Ne ume da pravi razliku između svog i majčinog bića, već je to za nju jedinstvo i najvažnije joj je da oseća majčin dodir i otkucaje njenog srca.

Iz tog razloga, bebe se smiruju u majčinom naručju i prvih par meseci najradije spavaju uz majku. Prvih dana je potrebno da budete stalno tu za svoju bebu i držite je na grudima. Od te simbioze ćete imati samo korist. To su prvi dani pravilnog razvoja jedne osobe, i na ljubavi i nežnosti koju bude osećala tokom ovog perioda zasnivaju se svi odnosi koje će se kasnije graditi sa drugim ljudima.

Novorođenče ne može da se razmazi ili navikne na ruke. Bebina jedina potreba, osim hrane i čistih pelena, jeste da bude bezbedna i sigurna, a tako će se osećati kada bude u vašem zagrljaju. Beba plače jer ne zna drugi način da dozove majku. Time što se smiri kada je majka uzme u naručje i dok je drži i miluje, samo pokazuje da se plaši da ostane sama. Od trećeg meseca beba će početi osmehom da pokazuje kada je zadovoljna i već do polovine prve godine, znaće i drugima da pokaže kada je tužna, a kada srećna. Tada će hteti da dozvoli i nepoznatim osobama da je uzmu, jer još uvek nema razvijen strah od nepoznatog.

Bebino okruženje

Najvažniju ulogu u socijalizaciji deteta, pored majke, ima i čitava porodica u kojoj beba provodi svoje prve mesece života. Beba će se osećati najsigurnije u poznatom okruženju, sa dva meseca će već reagovati na ljudske glasove i biti zadovoljna kada joj se priča ili peva. Već tokom trećeg meseca svesno će se smeјati i reagovati pozitivno i kada joj se drugi obraćaju. Sa pet meseci se mogu primetiti prvi znaci tuge kada joj roditelji nisu u vidokrugu.

Sa punih šest meseci beba će početi aktivnije da zahteva pažnju, „dozivanjem“, bacanjem predmeta, kako bi pozvala poznate osobe na interakciju. Što je beba starija, to će više razvijati strah od nepoznatih. Nemojte da vas to uznemirava. Sva živa bića imaju urođeni instinkt da se klone potencijalne opasnosti, a za bebu opasnost predstavlja sve ono što joj nije poznato. Ona je najsigurnija i najbezbednija u prisustvu roditelja i poznatog okruženja.

Polovinu prve godine života beba ne obraća pažnju na druge bebe. Tada je skoncentrisana na odrasle i jedino oni zadovoljavaju njene potrebe. Kako beba raste, tako sve više ima potrebu za upoznavanjem drugih. Sa sedam meseci će već dodirivati, vući i pokušavati da otme predmet drugoj bebi. Jednogodišnje dete uglavnom ne zna da se igra sa detetom svog uzrasta. Deca ovog uzrasta se igraju svako za sebe i komuniciraju pipanjem, gurkanjem i pokretima. Posmatrana sa strane, deluju zadovoljno načinom na koji se zabavljaju, ali prave međusobne igre ima veoma retko. U periodu od jedne do tri godine, dete ima sve intenzivniju potrebu za društvom svog uzrasta.

Igra sa vršnjacima je deci neophodna zbog pravilnog psihičkog razvoja, podjednako kao i zadovoljavanje fizioloških potreba. Detetu je nakon treće godine neophodno da provodi vreme sa svojim vršnjacima, ali ne tako što će se družiti u parkiću, dok roditelji kontrolišu šta oni rade i svakog časa se uključuju da nešto ispravljaju i usmeravaju. Do treće godine druženje sa vršnjacima se obično svodi na dodirivanje, udaranje, otimanje igračkaka i često plakanje. Međutim, dete će brzo naučiti da poštuje drugu decu, kao i da ne treba da ih udara ili im otima igračke. Na najsigurniji ali i najprirodniji način, dete će u igri sa vršnjacima naučiti da mu može biti uzvraćeno istom merom i da nije centar svih dešavanja.

Zašto je vrtić potreban deci?

Dete će vremenom naučiti da postoje pravila društva. Brzo će naučiti da ne može da se bavi samo zadovoljavanjem sopstvenih potreba, već će početi da uvažava i potrebe drugih. Boravak u vrtiću je ključan za pravilan razvoj deteta. Predškolske ustanove imaju veoma važan uticaj na intelektualni i socijalni razvoj deteta. Dete uči kroz igru i interakciju sa svojim drugarima.

U vrtiću se stvaraju prva prijateljstva i pravila u vrtiću su drugačija od onih u porodici. Dete se u vrtiću bori za svoj položaj, uči da se osamostaljuje, stiče rutinu i shvata pravila igre. U predškolskom uzrastu će se dešavati da se dete koleba između odlaska da se igra sa vršnjacima i ostanka sa roditeljima. To je sasvim normalno. Tokom ranog uzrasta deci je potrebno da budu sigurna i zaštićena, a kako odrastaju, potrebno im je i da osećaju pripadnost društvu svojih vršnjaka.

Stručnjaci smatraju da je idealan uzrast za polazak deteta u vrtić oko godinu i po dana. Tada adaptacija deteta na novo okruženje traje kraće i odvajanje od roditelja protiče manje stresno.

CURAPROX

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

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

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

Najranije od 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 izbiće. 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.

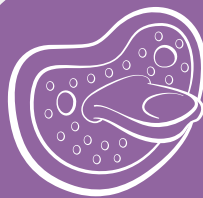
Dečije zube moramo posebno dobro negovati, jer su zbog tanje gleđi osetljiviji na karijes. Oni su vrlo značajni jer omogućavaju detetu pravilno žvakanje hrane i čuvaju prostor za stalne zube. **CURAPROX Baby četkica** ima 4260 izuzetno finih mekih vlakana i olakšava roditeljima i detetu proces navikavanja na četkanje zuba jer je izuzetno nežna i omogućava da prvi kontakt deteta sa četkicom bude prijatan 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 ugodno



Duda



Smiruje bebu



Sprečava nepravilno nicanje zuba i otvoreni zagrižaj



Podstiče pravilan razvoj vilice i nepca



Obezbeđuje optimalno disanje

CURAPROX

Baby

~Srećna deca, srećni roditelji~



Curaprox Srbija



curaprox.srbija



Dudu 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.

Nicanje mlečnih i stalnih zuba

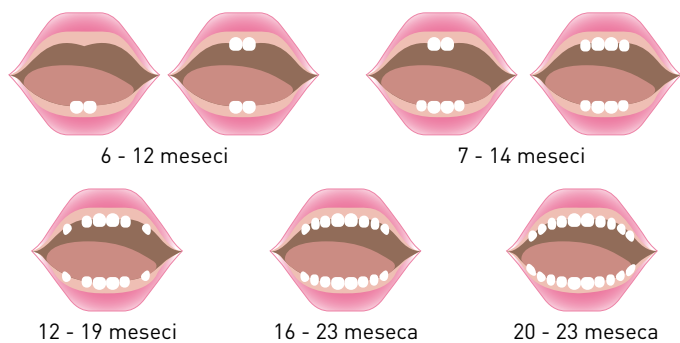


dr Mina Vještica
stomatolog



Nicanje mlečnih zuba, koji svojom pojavom izazivaju radost svakog roditelja, od izuzetnog je značaja. Rast zuba kod dece često uzrokuje osetljive desni, što decu čini nervoznom, uznemirenom, plačljivom. Neretko dolazi do pojačanog lučenja pljuvačke, svraba, ali može doći i do povišene telesne temperature. U tom periodu bebine desni postaju natečene i bolne, pa je ona zbog toga veoma razdražljiva, plačljiva i uznemirena. Vreme nicanja prvog zubića najčešće je oko 6. meseca, ali može biti i do prvog bebinog rođendana.

Već oko 3. meseca beba počinje da istražuje svet svojim ustima i pokušavajući da stavi u usta sve što joj dopadne šaka. Time umiruje desni i možete očekivati da će uskoro proviriti prvi zubić, ali neretko se to dešava tek za par meseci. Uobičajen redosled nicanja mlečnih zuba:



Nicanje bebinih zuba čini je razdražljivom i plačljivom, ponekad može doći i do blago povišene temperature. Često se dešava da balavi i da nije raspoložena za hranu, jer su joj

desni otečene. Kako je sve individualno, neke bebe neće imati nikakve simptome, pa ni to ne bi trebalo da vas zabrinjava.

Da bi se otklonile eventualne poteškoće koje mogu dovesti do uznemirenosti deteta i roditelja i olakšalo samo nicanje zuba, preporučuje se upotreba različitih tečnosti i gelova za premazivanje bezubih lukova, kao i korišćenje gumenih ili plastičnih predmeta ili specijalnih četkica, kako bi deca grickanjem stimulisala nicanje zuba. U ovom periodu je od izuzetne važnosti redovno praćenje nicanja mlečnih zuba, kao i rano otkrivanje tendencije nicanja pojedinih zuba ili grupe zuba u obrnuti preklap ili ukršteni zagrižaj. Pojava mlečne denticije u ustima započinje oko 6. meseca nicanjem donjih sekutića. U prvoj godini dete ima sve mlečne sekutiće, koje prati nicanje prvih mlečnih molara do 16. meseca života, zatim očnjaka, oko 19. meseca, a nicanjem drugih mlečnih molara u trećoj godini života završava se postavljanje mlečnih zuba u zubni niz. Varijacije redosleda nicanja mlečnih zuba nisu česte, ali mogu postojati individualne vremenske razlike u nicanju pojedinih grupa zuba.

Prvu posetu zubaru bi trebalo da obavite čim bebi nikne prvi zubić, a najkasnije do prvog rođendana, jer čak i bebini zubi mogu da obole od karijesa, koji ako se ne leči, može izazvati da budu izvađeni pre vremena. Karijes treba shvatiti veoma ozbiljno, jer je on zapravo bakterijska infekcija koja se kasnije može proširiti i na druge mlečne ili stalne zube deteta, ili čak i na zube druge vaše dece. Sve to utiče na rast stalnih zuba i njihov kasniji raspored u vilici. Oralna higijena i nega zuba su veoma važne, kako u periodu nicanja mlečnih zuba, tako i u vreme njihovog rasta. Pored redovnog

pranja, kontrolišite im zubiće i vodite računa o higijeni četkice kao i redovnoj zameni za novu.

Nicanje stalnih zuba

Nicanje stalnih zuba počinje u 6. godini, pojavom prvih stalnih donjih molara, zatim nicanjem stalnih gornjih molara i stalnih donjih centralnih sekutića. Gornji centralni sekutići, donji i gornji lateralni sekutići, niču između 7. i 9. godine života, donji očnjaci i svi premolari između 10. i 11. godine. Među poslednjima u ustima pojavljuju se gornji očnjaci i drugi stalni molari, tako da se nicanje stalnih zuba završava do 12. ili 13. godine. Treći stalni molari niču kasnije.

Priprema za stalne zubiće

U formiranju pravilne postavke stalnih zuba u zubni niz od izuzetnog značaja je uloga drugih mlečnih molara koji upravljaju nicanjem prvih stalnih molara. Čuvanje zuba u ustima do njihove fiziološke smene podstiče pravilan rast vilice, njenu normalnu funkciju i stabilnu okluziju. Zbog toga je bitno dete voditi kod stomatologa od najranijih dana kako bi se otklonio strah, stvorila adekvatna navika i prevenirale sve komplikacije koje mogu nastati preranim gubitkom mlečnog zuba. Prevrneno vađenje mlečnih zuba najčešće nastaje kao posledica karijesa ili traume zuba. To dovodi do pomeranja okolnih zuba i zuba iz suprotne vilice u novostvoreni slobodan prostor i stvaranja malokluzija, odnosno ortodontskih nepravilnosti. Da bi se to sprečilo, neophodno je pridržavati se sledećih saveta:

- Prirodna ishrana (dojenje) je nesumnjivo najbolji stimulan za pravilan razvoj orofacijalnog sistema, kao i za fizički i psihički razvitak deteta. Iz tog razloga treba insistirati na dojenju najmanje 6 meseci, a najduže godinu dana po ro-

đenju deteta. Ukoliko dođe do preranog gubitka mleka kod majke i prelaska na veštačku ishranu, ovakva vrsta prehrane se primenjuje po striktnim savetima stomatologa ili pedijatra.

- Po prestanku dojenja najpravičnije je preći na ishranu pomoću čaše i kašičice. U ovom periodu se ne preporučuje prehrana pomoću bočice sa cuclom zbog brojnih negativnih efekata koje ovakav način ishrane ostavlja na oralno zdravlje.

- Sa nicanjem mlečnih zuba ishrana se mora menjati i prilagođavati uzrastu deteta. Hrana treba da bude sve čvršća kako bi dete postepeno ovladalo funkcijom žvakanja.

- Potrebno je otklanjanje loših navika koje su najkarakterističnije za period odojčeta i malog deteta. Među ovim navikama se izdvajaju: sisanje prsta, usana, stranih predmeta, tiskanje jezika, disanje na usta, škripanje zubima, samopovređivanje itd. Posledice se ogledaju u poremećaju ravnoteže funkcija mišića obraza, jezika i usana, što utiče na nepravilno formiranje oralnih koštanih struktura. Otklanjanje loših navika se najbolje postiže ako se roditeljima ukaže na ozbiljnost posledica i daju saveti kako da pomognu svom detetu u odvikavanju od njih.

Otežano nicanje mlečnih i stalnih zuba

Ukoliko prilikom nicanja mlečnih zuba dođe do infekcije desni, preporučuje se premazivanje čajem od kamilice ili troprocentnim vodonikom. Otežano nicanje stalnih zuba, pogotovo donjih umnjaka, daleko je ozbiljnije od otežanog nicanja mlečnih zuba. Ukoliko dođe do pojave bola, otoka, crvenila, povišene telesne temperature, ograničenog otvaranja usta, uvećanja regionalnih limfnih čvorova, neophodno je odmah se obratiti stomatologu.



AZETA[®] bio

Made in Italy



ORGANSKE ZUBNE PASTE ZA BEBE I DECU

SMEJU
DA SE
GUTAJU

Dizajn pumpice
osigurava lako i
kontrolisano
korišćenje



Dostupne su
u 6 ukusa
(banana, jabuka,
jagoda, malina,
breskva, menta)

Ne sadrže
fluor, SLS,
niti paraben

Sastoje se od
Ksilitolu/šećera
iz breze, koji
efikasno sprečava
kvarenje zuba

Mamino mleko – čarobna hrana



dr. sci. med. Ivana Filipović
pedijatar

Nema sumnje da je majčino mleko najbolja i najukusnija hrana za bebe. Prednosti majčinog mleka su višestruke, počev od idealnog sastava koji u potpunosti odgovara potrebama beba, preko ništa manje značajne emotivne komponente. U savremenim porodilištima se primenjuje standard „Baby-friendly hospital“ – „Bolnica – prijatelj beba“ i radi se na poštovanju principa: „deset koraka do uspešnog dojenja“. Kako bi se što brže, bolje i uspešnije uspostavila laktacija i ostvarila emotivna veza sa majkom, odmah posle normalnog porođaja, ukoliko je dobro, dete se stavlja na grudi majke. Na taj način se stimuliše prirodna ishrana (stvaranje i izlučivanje mleka), uspostavljanje kontakta između majke i deteta i brže „rađanje“ posteljice. Posle carskog reza, po prestanku dejstva narkoze i oporavku majke, dete joj se stavlja na grudi, čime se stimuliše prirodna ishrana i uspostavljanje kontakta između majke i deteta. Od samog rođenja, dodir je od ključnog značaja za psihički i fizički razvoj. Bebe koje su doživele dodir „koža na kožu“ uspešno sisaju, smirenije su i bolje spavaju. Bebe položene na stomak majke odmah po rođenju, u prvih 30 minuta, instinktivno žele doći do majčine bradavice. Ako nema medicinskih prepreka, kontakt „koža na kožu“ treba održavati u prvih 60 minuta po rođenju bebe. Ovakav dodir takođe omogućava mami i bebi da se upoznaju. Mame se u ovom slučaju osećaju sigurno i sposobno u ispunjavanju potreba bebe. Osim važnosti ranog hranjenja za stvaranje privrženosti, beba u naručju majke može pomoći da se brže izbaci posteljica, čime se smanjuje rizik od obilnog postporođajnog krvarenja. Dodirom „koža na kožu“ pospešuje se dojenje. Bebe na ovaj način odmah upoznaju majčin miris i dodir, a izlaganje bakterijama na koži majke, pomaže razvoju imunog sistema.

Nakon inicijalnog pregleda bebe u porodilištu i prijema na odeljenje neonatologije, merenja telesne dužine, mase, obima glave i grudnog koša, davanja vitamina K i vakcine protiv hepatitisa B, ukoliko su majka i novorođenče dobro, oni se spajaju i novorođenče sve vreme boravka u bolnici provodi sa majkom.

Šta sve sadrži majčino mleko

Majčino mleko najvećim delom čini voda – 87%. Iz tog razloga nije potrebno da novorođenčad koja su na prirodnoj ishrani majčinim mlekom piju vodu. Nivo belančevina u humanom mleku, iako prilično nizak, po svom aminokiselinskom sastavu maksimalno je prilagođen potrebama odojčeta. U majčinom mleku proteini surutke dominiraju nad proteinima kazeina (odnos 80:20). Aminokiselina taurin iz

majčinog mleka je izuzetno važna za razvoj centralnog nervnog sistema. Masti su glavni izvor energije (2-2,5% u kolostrumu, 2,5-3,5% u prelaznom, 3,5-4,5% u zreom majčinom mleku). Odnos zasićenih i nezasićenih masnih kiselina je u majčinom mleku idealan. U njemu preovlađuju nezasićene masne kiseline (oleinska, linolna, linoleinska, arahidonska), a sadrži i dugolančanu omega 3 masnu kiselinu, kao i nespecifičnu lipazu, tako da je njegoa iskoristljivost 90-95%.

Glavni ugljeni hidrat majčinog mleka je laktoza (7% u zreom mleku). Osim što je glavni izvor energije, laktoza je veoma važna jer favorizuje rast laktičnih bakterija (koje imaju zaštitnu ulogu u borbi protiv bakterija i virusa i mogu prevenirati razvoj alergijskih bolesti). Majčino mleko ima neprocenjivu vrednost jer sadrži sve što je potrebno za fizički, psihički, socijalni, emocionalni i saznavni razvoj, razvoj svih čula i inteligencije, a takođe štiti od mnogih infekcija i alergija.

Sa 3.5 puta manjom koncentracijom minerala nego, na primer, u kravljem mleku, i odnosom kalcijuma i fosfata 2:1, humano mleko je apsolutno idealno prilagođeno fiziološkim potrebama novorođenčeta. Što se oligomineralnog sastava tiče, najvažnije je napomenuti da je koncentracija gvožđa, iako veoma niska, praktično idealna, jer je njegoa iskoristljivost nebrojeno puta veća u odnosu na apsorpciju ovog oligoelementa iz drugih namirnica. Koncentracija florida zavisi od sastava vode koju majka pije. Majčino mleko sadrži dovoljnu koncentraciju svih vitamina, izuzev vitamina D3, iz tog razloga se od 8. dana života novorođenčeta preporučuje dodatak vitamina D3 400 IJ, najčešće u kombinaciji sa K1.

Ono po čemu se majčino mleko najviše razlikuje od adaptiranih mlečnih formula su njegoa imunološka svojstva. Ni najbolja i najsavremenija adaptirana mlečna formula nema u svom sastavu makrofage, T i B limfocite, antitela, laktoferin, lizozime, koji su od neprikosnovenog značaja za rani razvoj imunog sistema novorođenčeta.

Zašto je kolostrum važan?

U novije vreme se pažnja posebno skreće na značaj kolostruma – majčinog mleka koje se stvara u prvim danima života bebe i sadrži više belančevina, a manje masti i ugljenih hidrata. Obiluje vitaminom A, karotenom, vitaminom E, imunoglobulinima, antitelima na viruse i bakterije. Između kolostruma i zrelog mleka luči se prelazno mleko koje je promenljivog sastava. Zrelo mleko se stvara tek krajem prvog meseca. Deli se na prvo mleko koje sadrži više vode, a manje masti i zadnje ili skriveno mleko – veće energetske vrednosti.

Jedno od najčešćih pitanja koje majke postavljaju je: Da li imam dovoljno mleka? Kako da znam da li imam dovoljno mleka?

U idealnim uslovima količina majčinog mleka se povećava od 50 ml/24 h na 500 i više mililitara kolostruma krajem prvog meseca. Kako bi bila što sigurnija koliko mleka ima, nakon podoja bi bilo dobro da se majka izmaza. Ukoliko se proceni da majka nema dovoljno mleka, preporučuju se adaptirane mlečne formule, uz obavezan savet da se nastavi sa dojenjem i da se dojke prazne nakon svakog podoja. Veoma je važno majku podržati da nastavi sa dojenjem. Količina mleka koja je bebi potrebna u prvim danima života je (60 ml/kg TT u prvom danu, 70 ml/kg TT u drugom danu, 80 ml/kg TT u trećem danu ... do 170-180 ml x TT(kg)/8 u prvom mesecu života.

Koliko često treba da dojim svoju bebu?

Najnovije preporuke podržavaju dojenje na zahtev novorođenčeta, ali tako da razmak između dva podoja ne bude veći od 3 sata. Ukoliko postoji sumnja da beba lošije napreduje, savetuje se kraći razmak između dva podoja (2-2.5 sata). Podoj ne bi trebalo da traje duže od pola sata, idealno bi bilo od 20 do 30 minuta.

Da li je moja beba dobro napredovala?

Novorođena deca iz porodilišta obično odlaze kući trećeg ili četvrtog dana sa fiziološkim gubitkom u telesnoj masi od oko 5-7% u odnosu na porođajnu masu. U narednih petnaestak dana bi trebalo da adekvatnom ishranom, a pre svega podojima na zahtev, nadoknade izgublenu masu.

Kako da znam da je moja beba dobro?

Novorođenče je dobro ukoliko deluje zadovoljno, živahno, dobro spava, ima 5-6 mokrih pelena dnevno, urin mu je svetao, ima zadovoljavajući nedeljni prirast u telesnoj masi. U kojim to situacijama ne mogu da dojim svoju bebu? Kontraindikacije za dojenje su veoma retke. Mogu biti trajne i prolazne. Trajne kontraindikacije od strane majke: karcinom dojke, aktivna tuberkuloza, psihoza, bilo koja teška bolest koja iscrpljuje majku, HIV infekcija majke. Prolazne kontraindikacije: u slučaju primene nekih lekova, radioaktivnih supstanci u dijagnostičke ili terapijske svrhe i usled akutnih bolesti majke koje mogu biti opasne po dete (obavezan je savet ginekologa i/ili pedijatra). Kontraindikacije od strane deteta su izuzetno retke: galaktozemija, retke urođene bolesti metabolizma koje zahtevaju malu ili kontrolisanu primenu belančevina, dok je nemogućnost deteta da sisa kod, na primer, urođenih rascepa nepca relativna kontraindikacija, jer se u tom slučaju majčino mleko daje preko specijalnih cuclii ili, u nekim drugim stanjima bebe, preko nazogastrične sonde.

Mleko je bez sumnje najbolja i najukusnija hrana za bebe, ali, nije sve tako jednostavno.

Kao posledice dojenja, kod majke se mogu javiti ragade, kao i začepljenja mlečnog kanalića koja dovode do mastitisa, što može biti veoma bolno i frustrirajuće. Sa druge strane, veoma mali broj žena se u prvim danima po porođaju u potpunosti snađe i započne podoje. Relativno gladovanje dece u prvim danima života povezano je sa ranom žuticom. Vrlo često ta fiziološka žutica ne zahteva poseban tretman u smislu fototerapije, već samo praćenje i nadzor kalorijskog unosa novorođenčeta. U kasnijem periodu, 7-10 dana od rođenja, može se javiti prava laktacijska žutica – žutica izazvana majčinim mlekom. Razlog pojave ove žutice je prisustvo inhibitornih faktora u majčinom mleku koji sprečavaju razgradnju bilirubina, te se on taloži i dovodi do žute prebojenosti kože i sluznica.

Ova žutica nije za brigu, već samo za praćenje, ne zahteva prekid dojenja, osim u slučajevima izuzetno visokih vrednosti bilirubina. U situacijama kada majka želi da doji, ali mora da odsustvuje od kuće, postoji mogućnost čuvanja prethodno izmazanog mleka. Uslovi u kojima bi majčino mleko trebalo da se čuva su: na sobnoj temperaturi najviše do 4 sata, u frižideru na temperaturi do 4 stepena mleko može da se čuva 8 dana, u zamrzivaču na -15 stepeni može ostati do 14 dana, a u zamrzivaču na konstantnoj temperaturi od -18 stepeni mleko se može čuvati do 6 meseci. Mleko se čuva isključivo u sterilnim bočicama, najbolje u manjim porcijama, a postoji i mogućnost doniranja mleka tzv. bankama mleka.

Dojenje je najprirodniji dar, najzdraviji način ishrane novorođenčeta, odojčeta i malog deteta do navršene druge godine. Majčino mleko predstavlja hranu koja je prirodno najprilagođenija potrebama i mogućnostima zdravog odojčeta. Dojenje i majčino mleko unapređuju zdravlje majke i deteta, kao i zdravlje tokom čitavog života.

Majčino mleko predstavlja apsolutni standard ishrane jer je ne samo njegov sastav, već i količina idealno prilagođena uzrastu deteta i njegovim potrebama.

Prednosti dojenja za majku su mnogostruke: pomaže uspostavljanju emocionalne veze sa detetom, smanjuje rizik od postporođajne depresije, smanjuje krvarenje posle porođaja i rizik od pojave anemije, doprinosi normalizaciji telesne mase, a dugoročni efekti su smanjivanje rizika od pojave osteoporoze i malignih oboljenja dojke i jajnika. Pored toga, dojenje doprinosi skladnijim porodičnim odnosima, rasterećuje porodični budžet, štedi vreme.



GU-GU IZLOG



COOL CLUB jakna



TWISTSHAKE termos/posuda za hranu

Gu-gu
prolećni
izlog



Novi Cool Club kolekcija je stigla iz Dexy Co Kids prodavnice!



BABY ART porodični ram za otisak



TINY LOVE muzička vrteška Tummy Time mobile



BABY ART drvena muzička kutija za zid



COOL CLUB majica



POLLINO cipele



MAXI COSI ležaljka Kori



COOL CLUB komplet



Free On noša



BREVI stolica Picnic



COOL CLUB zeka

Nutrino

ZA BEBIN MIRAN SAN

Nutrino Mlekce je tečna žitna kaša, već spremna za upotrebu, namenjena bebama nakon navršenih 6 meseci. Idealno je za konzumiranje i kod kuće i u pokretu, jer je dostupno u Tetra Pak pakovanju.

Sadrži mleko i žitarice koje zbog obilja vlakana daju osećaj sitosti detetu, a dodatno je obogaćeno inulinom koji povoljno utiče na imuni sistem i digestivni trakt deteta. Inulin može povećati apsorpciju kalcijuma u organizmu, pomaže razvoju normalne crevne flore i deluje kao bilo koje biljno vlakno – olakšava probavu.

Pored dobro poznatih ukusa - ovas u kombinaciji sa bananom i ovas u kombinaciji sa keksom, koje od nedavno možete pronaći u novom redizajniranom pakovanju nepromenjenog sastava, dostupno je i novo mlekce - pirinčana kaša koja je bez glutena.



NOVA, NAJDRAŽA ULOGA

Glumica Marina Čosić, koju smo rado gledali u serijama Istine i laži i Urgentni centar, početkom ove godine na svet je donela ćerkicu Sofiju i zaigrala novu, najvažniju ulogu svog života. U ekskluzivnom intervjuu za Gu-gu razgovaramo sa Marinom o porođaju, dojenju, glumi i ključu za uspešno balansiranje između karijere i roditeljstva.

Drugo stanje, prvi put

Mnogo sam priča slušala od svojih poznanica, rođaka i drugarica kako im je protekao period drugog stanja, i naravno, zamišljala kako će biti meni. Sve do jedne su mi prepričavale razne simptome koji su ih sprečavali da nesmetano vode svoj život dok beba ne dođe, dok se sve ne okrene prema njoj. Imala sam tu „sreću“, da to tako nazovem, da nisam imala nijedan simptom koji bi mi otežao taj divni period. Osećala sam se predivno, bila sam puna energije. Do poslednjeg dana sam bila izuzetno aktivna. Iz tog perioda imam 4 trudničke stvari. Helanke, farmerke, hulahopke. I nosila sam ih samo u devetom mesecu. Ah, taj deveti mesec. Svakodnevno iščekivanje u drugoj nedelji devetog meseca da doktor kaže da će me zadržati u bolnici. I taj dan NIKAKO da dođe. Svakog dana sam bila toliko uzbuđena i nestrpljiva da upoznam svoju bebu, jer sam imala kontrakcije od polovine devetog meseca i svakodnevno išla na CTG. I napokon, baš onog dana kada sam ostavila sudove u sudoperi i veš u mašini da sredim posle pregleda, doktor mi je rekao da treba da me prime u bolnicu, ali ne da bih se porodila tog dana, već tek za četiri dana, jer je to bio petak ujutru, bližio se vikend i samim tim je cela procedura bila otežana. Bila sam očajna što ne mogu da idem kući, ali su me svi uveravali da je to najbolje što je moglo da se desi, jer mogu da se porodim svakog momenta, i zbog toga je bolje da su doktori tu, da mogu da me nadgledaju i odmah prime. Tog dana su mi dali neke lekove protiv bolova i za umirenje kontrakcija, misleći da su pripremljene. Međutim, kako se bližilo večer, kontrakcije su postajale sve jače i jače, a ja sam već znala da ću se kroz par sati poroditi. Nikome ništa nisam javljala dok se kontrakcije te noći, oko 2-3 sata, nisu ustalile na nekih 5-6 minuta. Tada sam obavestila sestru i otišle smo na pregled. Odmah sam bila pripremana za porođaj.



Foto: Aleksa Vukomanović

Što se samog porođaja tiče, prošla sam kurs disanja i legla sam na sto jako samouverena i bez straha. Porodila sam se za 3 i po sata i rodila svoju Sofiju u 6 ujutru, dan nakon što sam primljena. Bilo mi je bitno samo da je ona zdrava i da ne pati u toku porođaja, o sebi nisam puno razmišljala, zato se i ne sećam pojedinosti.

Porodiljsko/trudničko odsustvo

Trudničko odsustvo nisam imala jer nisam zaposlena ni u jednom pozorištu, tako da ne znam kako to izgleda. Radila sam kroz celu trudnoću, nesmetano. Porodiljsko odsustvo je nešto novo za žene preduzetnice, ali ono podrazumeva zatvaranje agencije u tom periodu, što nikako ne ide na ruku, tako da zvanično nemam ni porodiljsko odsustvo. Dobra stvar u mom poslu je što sam slobodna sve dok ne prihvatim neki projekat.

Najdraža uloga

Tu ljubav i taj umor, to poznavanje svog deteta i konstantni strah da li radite sve kako treba niko ne može da vam dočara dok ih ne iskusite sami. Hiljadu i jedan savet, teorija i način odgajanja ne pomažu mnogo, jer možete samo da se izgubite ako ih slepo pratite. Moj način je bio da pročitam i čujem koliko mogu, ali da pustim dete da samo pokaže svoj karakter i ono što njoj prija – kada želi da drema, jede, spava, i da prema tome polako uvodim rutinu – stavku po stavku. Meni je sada svakim danom sve lakše i lakše, a ona već ima neke ustaljene šablone kojima se vodim u toku dana.

Dojenje

Tema o kojoj bih mogla da pišem do sutra, jer ne mogu dovoljno puta da naglasim da informacije o njoj dobijete tek kada ih sami tražite. Ono što u porodilištu kažu ili što piše na slikama na zidu previše je šturo za ono kroz šta sva-

ka žena, koja želi isključivo da doji, prolazi. Mislim da zdravstvene ustanove MORAJU da nas informišu, da nam daju osnovne validne informacije o dojenju i napredovanju bebe u prvom mesecu, jer je to njihova obaveza. Da ni u kom slučaju ne smeju nakon prvog meseca da obeshrabre mame za dojenje, zato što beba nije napredovala po njihovom šablonu nego svojim tempom. Mislim da je suludo očekivati da će svaka beba tokom prvog meseca isto napredovati. Neki okviri su u redu, ali to su samo okviri. Ja sam sigurna da oni mogu da se promene kada se vremenom pojavi određeni broj dece koji se u njih ne uklapa, jer, ako ih svako drugo dete ne dostigne – onda to više nisu validni okviri. Mislim da je podrška dojenju u zdravstvenim ustanovama nedovoljna i da na tome mora mnogo da se radi.

Svi strahovi/zablude jedne nove mame

Drugo stanje. Opremanje stana i bebinog kutka. Kupovina cuclji, flašica, ležajeva, posteljine, kolica, ljulja, kolevki. Dođe beba – pola stvari neće ni da proba. Zvuči poznato? Ali onda se uključi zdrav razum – beba zna samo za mamu i samo se tu, u njenom zagrljaju, oseća prijatno. Zar nije suludo očekivati od tek rođene bebe da uživa u marami za nošenje? Ili u kolicima na ulici dok prolaze autobusi i bučni automobili koji trube? Ili dati bebi plastičnu cuclju, a ona se pita gde je njena prava, mamina, koja pušta mlekce dok se cucka?

Zatekla sam sebe u strahu da sam bespotrebno kupila toliko opreme i stvarčica za bebu, jer ih ona odbija. Ali onda sam „mučnula“ glavom, prestala da se plašim oko svega i počela malo po malo da je navikavam. Pa i ona mora da poraste. Neke stvari su je plašile dok je imala mesec dana, dve nedelje kasnije je uživala u njima, da i ne govorim koliko se situacija promenila mesec dana kasnije. Bebama samo treba dati vremena da se naviknu, pa kad su već „veće“ i kad sa razlogom negativno reaguju na nešto, onda to može da se odbaci i da se kaže da beba to nešto ne voli.

Zauvek omiljeni septembar

Dodaću: i januar. Ostaviću ovaj naslov da govori sam za sebe. Svaka druga rečenica bi bila suvišna.

Zašto gluma?

Zato što nije posao, nego ljubav. Ljubav prema drugačijim ličnostima i proučavanju njihovih života – proživljavanje njihovih života kroz svoj život. U jednom životu – živeti živote mnogih.

Karijera i roditeljstvo

Odrasla sam u porodici karijerno uspešnih roditelja koji su i kao roditelji uspeli. Dakle – može. Uz veliki rad, može se sve. Mislim da je ključ svega – prisutnost. Kada su na poslu, na poslu su, i daju svoj maksimum, kada su kod kuće sa nama, bili su tu 110%. I još jedan „potključ“ – prioritete. Moj tata uvek govori: Čovek mora izabrati između porodi-

” Svi govore koliko je lepo i teško biti roditelj, ali niko ne može to da vam opiše dok ne osetite na svojoj koži. “

ce i prijatelja. Onome ko izabere porodicu za svoj prioritet jasno je zbog čega se „odriče“ i nije mu krivo, jer porodica je srž svega. A onaj koji izabere prijatelje, nikada nije dovoljno dobar za porodicu, jer uvek postoji nešto što prijateljima treba, dok na kraju dana, prijatelji nisu tu za njega, nego porodica, te godinama kasnije, ta ista osoba pati što je ostala i bez porodice i bez prijatelja, i dala bi sve da može drugači-



je. Naravno, ovo ne znači da smo mi asocijalna porodica i da nemamo prijatelje, niti da čovek ne treba da ima prijatelje da bi imao porodicu – daleko od toga. Ovde je akcenat na porodici kao stubu i srži svega, ali i na pažljivo odabranim prijateljima koji to razumeju i poštuju.

MAMA, IMAMO DRUŠTVO U STOMAKU!



dr. Branka Jovanović
ginekolog akušer

Nekada smatrana božanskim delom, multifetalna trudnoća zahteva pojačan oprez, kako lekara, tako i trudnice. Multifetalna je ona trudnoća u kojoj se u materici razvija više od jednog ploda. Najčešće se radi o blizanačkoj trudnoći, ređi su slučajevi sa tri ili više plodova. Ovakva trudnoća ima svoje zakonitosti, način nastanka, razvoj, uticaj na zdravlje majke, ali i na plodove koji se razvijaju u zajedničkoj sredini.

Postoji nekoliko razloga koji uzrokuju nastanak višeprodne trudnoće: nasledne osobine, rasa, broj prethodnih višeprodnih trudnoća, trudnoća u kasnim godinama, lečena neplodnost, vantelesna oplodnja.

Mehanizam nastanka višestruke trudnoće podrazumeva da se ona može razviti iz jedne ili više oplođenih jajnih ćelija, pa tako imamo jednojajčane i višejajčane trudnoće. Kada se radi o višeprodnoj trudnoći najčešće je ona blizanačka.

Jednojajčani ili dvojajčani blizanci

Blizance prema embriološkom nastanku delimo na monozigotne (jednojajčane) i dizigotne (dvojajčane). Monozigotni blizanci su mnogo ređi od dizigotnih. Monozigotni blizanci nastaju oplodnjom jedne jajne ćelije i njenim kasnijim deljenjem. Ako deoba ovih ćelija zakasni, te se desi na početku druge nedelje od oplodnje, formiraju se srasli (sijamski) blizanci. Dizigotna blizanačka trudnoća nastaje oplodnjom dve jajne ćelije koje mogu biti obe na jednom jajniku, po jedna na svakom jajniku ili, što je najčešće, dve jajne ćelije u istom mešku. Smatra se da dve jajne ćelije koje kod blizanačke trudnoće učestvuju u oplodnji potiču od iste ovulacije i bivaju oplođene u jednom polnom aktu.

Dizigotni blizanci mogu biti istog ili različitog pola i ne liče mnogo jedan na drugog. Oni u stvari i nisu pravi blizanci jer ne potiču iz iste jajne ćelije, samo se slučajno zajedno razvijaju u materici.

Blizance delimo i prema broju posteljica. Dizigotni blizanci uvek imaju dve posteljice i dva amniona i nastaju kada se oplođena jajna ćelija podeli unutar perioda od nultog do trećeg dana. Njih je procentualno oko 20-30%. Monozigotni blizanci uvek imaju jednu posteljicu (monohorionski), jedan (monoamnionski) ili dva amniona (diamnionski). Monohorionski diamnionski blizanci nastaju deljenjem jedne jajne ćelije unutar perioda od četvrtog do osmog dana nakon oplodnje. Najređi, monohorionski monoamni-

onski blizanci nastaju kada se oplođena jajna ćelija deli od osmog do petnaestog dana nakon oplodnje.

Uzrok nastajanja monozigotnih blizanaca nije jasan, dok se kod dizigotnih blizanaca smatra da je uzrok povišeni nivo ljudskog gonadotropina. Sa godinama majke, zahvaljujući lučenju ovog hormona koji podstiče ovulaciju, raste i broj blizanačkih trudnoća. Vantelesna oplodnja povećava verovatnoću nastanka multifetalnih trudnoća. Sa većim brojem vraćenih embriona u toku ovog postupka povećava se i verovatnoća trudnoće sa više plodova.

Specifičnosti višeprodne trudnoće

Tok višeprodne trudnoće se u suštini vrlo malo razlikuje od toka jednoprodne trudnoće. Višeprodna trudnoća zahteva redovno ambulantno ili bolničko lečenje. Neophodno je da pacijentkinja dolazi svake tri nedelje na ambulantne preglede koji se sastoje iz kliničkog, ginekološkog i UZ pregleda. Svrha ovih pregleda je da se na vreme uoče moguće komplikacije po zdravlje majke ili plodova.

Komplikacije su rezultat drastičnijih promena u fiziologiji blizanačke trudnoće. Materica je veće zapremine, veća je i zapremina cirkulišuće krvi majke, pa samim time može doći i do pojave povišenog krvnog pritiska, otoka, proširenih vena i anemije. Subjektivne tegobe u vidu mučnine, povraćanja i povišene telesne težine se teže podnose u višeprodnoj trudnoći.

Učestalost pobačaja kao jedne od najtežih komplikacija znatno je veća kod višestruke trudnoće. Češća je i pojava gestacijskog dijabetesa. Komplikacije je potrebno blagovremeno prepoznati, a samim time i na vreme hospitalizovati pacijentkinju kako bi se iste sprečile. Ne treba izgubiti iz vida da višeprodna trudnoća može proticati bez ikakvih komplikacija, pa čak i bez subjektivnih smetnji i teškoća.

Dijagnoza se postavlja na osnovu anamneze, kliničke slike, pregleda, a vrlo lako se potvrđuje UZ.

Kod žene koja nosi blizance stomak će postati naglašen već u 11. nedelji, skoro nedelju do dve pre nego kod žene koja nosi jednu bebu, a oko 24. nedelje trudnoće stomak počinje da izgleda znatno veće.

Kod blizanačke trudnoće češće se javljaju prevremeni porođaji. Budući da trudnoća traje 40 gestacijskih nedelja, prevremenim porođajem se smatra svaki porođaj do koga

dođe pre 37. gestacijske nedelje. Kod prevremenih porođaja dolazi do prevremene pojave kontrakcija, skraćivanja i otvaranja grlića materice. Kako je višeploidna trudnoća drugačija od trudnoće sa jednom bebom, tako i porođaj kod višeploidne trudnoće očekivano može biti drugačiji.

Blizanci se rađaju najčešće između 35. i 37. nedelje trudnoće. Porođaj se može završiti prirodnim putem, carskim rezom ili mešovito, što je i najređi slučaj.

Ishrana i nega

Pretpostavka da nositi dve bebe znači da treba dobiti duplu težinu u odnosu na trudnice koje nose jednu bebu je zabluda. Činjenica je da se dobija više kilograma, ali nikako da se težina udvostruči. Potrebno je jesti zdravo, umereno, u više manjih obroka u toku dana. Osnova zdrave ishrane je balans između masti, složenih ugljenih hidrata i proteina. Mame koje nose blizance ili trojke mogu očekivati da će dobiti između 17 i 25 kilograma za vreme trudnoće.

Kako je materica kod višeploidne trudnoće veća, tako je prisutno i veće rastezanje kože. Međutim, pojava strija nije povezana sa veličinom stomaka, već sa količinom kolagena i elastina u koži.

Za većinu roditelja blizanačka trudnoća je veoma uzbudljiva. Svaka trudnoća to jeste, ali blizanačka predstavlja nešto posebno. Šansa da se dobiju jednojajčani blizanci je 3-5:1000.

Izuzetno je važno u trudnoći uzimati folnu kiselinu, naročito u prvom trimestru. Kod blizanačke trudnoće je potrebno uzimati jedan miligram dnevno.

Šta kažu istraživanja

Blizanci začeti prirodnim putem, bez lečenja neplodnosti, najčešći su među afroameričkom populacijom, zatim kod belaca, pa kod Latinoamerikanaca i Azijata. U svetu ima više blizanaca nego blizakinja, ali se ova statistika menja u korist devojčica kada su u pitanju trojke.

Skoro 22% blizanaca je levoruko, za razliku od ostalog dela populacije, u okviru koje samo 10% ljudi daje prednost levoj ruci.

Nova istraživanja su pokazala da mame koje su prirodnim putem rodile blizance žive duže od drugih majki, zato što su generalno telesno jače, zdravije, izdržljivije i imaju duži reproduktivni period.

Savremena tehnologija koja je omogućila snimanje blizanaca u maminom stomaku, pokazala je interesantne činjenice, između ostalog i to da se oni zabavljaju ali i guraju još pre rođenja. Čak se dešava da dominantni blizanac stalno gura onog drugog koji mu nikada ne vraća.

Nositi dva ili više života u sebi nije ništa manje nego čarobno iskustvo. Držanje beba nakon svih bitki učini da roditelji zaborave na sve boli i prethodne probleme.



AUTO - SEDIŠTA

BIRAMO ZA VAS

Kvalitetno i sigurno auto - sedište nije definisano samo opštim bezbednosnim standardima, već i inovativnim karakteristikama koje omogućavaju da maksimalno zaštitite dete, a istovremeno mu pružite potrebnu udobnost.

GRUPA 0+

Maxi-Cosi Coral

Coral je prvo modularno sedište za bebe. Sastoji se od fiksne, sigurnosne školjke i laganog, mekog sedišta sa funkcijom prenosive nosiljke težine 1,7 kg. Inovativni dizajn nudi fantastičnu dvostruku funkciju i pruža da u svakom trenutku budete blizu svoje bebe.



- Bezbednost prema najvišem I-Size standardu
- Instalacija preko FamiliFix3 baze ili sigurnosnog pojasa
- Kompatibilno sa Maxi-Cosi ramom za kolica
- Zaštitni pojasevi u 3 tačke
- Različiti ergonomski položaji za nošenje
- Baby Hug uložak za visinu do 60cm
- Kaiš za lako unosenje i iznošenje
- Velika tenda za sunce
- Odobreno za upotrebu u avionu
- Navlaka koja se može prati
- Preporučena visina: 40 - 75 cm
- Maksimalna težina: oko 13 kg
- Težina sedišta: 6,5 kg



GRUPA 1/2/3

Free ON Advance (9-36kg)

Advance se prilagođava potrebama deteta uz podesivi naslon za glavu u 9 položaja i nagib sedišta od 12 ° koji omogućava udoban i siguran san u toku vožnje.

- Instalacija putem Isofix sistema
- Dvostruki L oblik okvira za dodatnu stabilnost
- Sigurnosni pojas u 5 tačaka
- SPS dodatna bočna zaštita
- Udobna memorijska pena
- Navlaka koja se skida
- Bezbednosni standard ECE R44/04



Možda niste znali...

ŠTA JE I-SIZE?

I-Size ili R129 je novi evropski standard za dečija auto-sedišta, a u budućnosti će vremenom zameniti aktuelni ECE R44/04 standard. Ideja vodilja je povećanje bezbednosti dece tokom vožnje, tako da je omogućena još bolja zaštita glave i vrata, kao i povećana sigurnost u slučaju frontalnog i bočnog udara. Glavne novine su što sedišta kreirana po i-Size standardu obezbeđuju da se beba iz bezbednosnih razloga što duže obavezno vozi u kontrasteru, imaju Isofix i prolaze kroz testove bočne zaštite.

GRUPA 2/3

ABC Design Mallow (15-36kg)

Mallow se prilagođava potrebama vašeg deteta i raste sa njim. Visina i širina četvorosmernog podesivog naslona i naslona za glavu mogu se prilagoditi visini i uzrastu vašeg deteta vrlo jednostavno. Mallow je jednako idealan za automobile sa Isofix sistemom ili bez njega.

- Sistem pričvršćivanja u 3 tačke
- Pametan sistem vođenja kaiša
- Navlaka koja se skida i pere
- Dimenzije sedišta 45cm x 55cm x 80cm
- Bezbednosni standard ECE R44/04
- Težina sedišta 7,2 kg

*Predstavljena auto-sedišta možete pronaći u Dexy Co Kids ponudil

BEBA – novi član porodice



Ksenija Babić
psiholog

Dolazak iz porodilišta može biti stresan ukoliko se na vreme dobro ne pripremite na sve što vas eventualno može očekivati kada sa svojom bebom dođete kući. Svaki porođaj i dolazak novog života na svet za ženu je svojevrstan stres. Prvo što će vam biti potrebno jeste mir i odmor. Kako to uskladiti sa ostalim članovima porodice koji sa nestrpljenjem i uzbuđenjem čekaju dolazak bebe i povratak mame? Mnogi očevi su uglavnom zbunjeni i nepripremljeni, pa očekuju od supruge da bude glavni organizator aktivnosti vezanih za bebu. Ukoliko već imate starije dete, veoma je važno i kako je ono pripremljeno za dolazak mlađeg brata ili sestre. Ljubomora je očekivana i normalna pojava, samo je bitno kako izbalansirati vreme i pažnju između dece.

Uloga seke i bate - kuća puna emocija

Starije dete treba od početka trudnoće pripremati na dolazak novog člana. Važno je da detetu iskreno kažete šta će se dogoditi kada dođe novorođenče. Pričajte mu kako će dobiti sestru ili brata, kako ćete vi imati više obaveza i manje vremena. Od samog početka ga uključite u sve što se tiče bebe: kupovinu stvari, odabir detalja i igraćaka za bebu, ali na način da dete oseća da i ono time dobija određenu pažnju. Kada beba dođe na svet, u zavisnosti od razlike u godinama, često se javlja ljubomora. Ona je uglavnom uzrok nedostatka pažnje i vaše prevelike brige o novom članu porodice.

Dolazak novog člana porodice je za decu, ako ih dobro ne pripreмимо, pravi šok. Detetu tada treba dopustiti da izrazi svoja osećanja, čak i onda kada su jaka i neprijatna.

Deca osećaju da dolaskom novog člana gube deo roditeljske ljubavi i pažnje, a to je izraženije kod mališana koji tokom prve godine života nisu ostvarili dovoljnu emocionalnu bliskost sa roditeljima. Čak i kada dete izgovori da ne voli mlađeg brata ili sestru, da želi da ga nema ili da ga roditelji vrate u bolnicu, ne treba od toga praviti tragediju. Dete mora izraziti svoje emocije i čuti da ga roditelj uprkos tome i dalje voli i prihvata. Zbog toga ga ne treba kažnjavati niti kritikovati, nego mu treba objasniti da je u redu da se tako oseća. Pritom treba jasno istaći da je danas tako, ali da je potrebno da u porodici postoji ljubav između svih članova, jer se tako gradi budući odnos među braćom i sestrama. Ne treba očekivati da će to odmah funkcionisati na najbolji mogući način, ali vremenom dete usvaja te stavove kao svoje i oseća da ga, bez obzira na njegovu ljutnju na prinovu, mama i tata i dalje prihvataju i vole. Tek tada ljutnja i otpor prema prino-vi mogu početi da jenjavaju.

Reakcije na promene

U tom periodu treba izbegavati druge velike promene za starije dete (polazak u vrtić, skidanje pelena, preseljenje...) jer dete to može doživeti kao potvrdu da je sada „manje važno“.

Iako je poželjno starijem detetu objasniti da će doći do promena i da će roditelji imati više obaveza, moramo biti svesni da dete ne reaguje previše na objašnjenja, nego na to kako se oseća u novoj situaciji i kakva su mu emocionalna iskustva. Poželjno je u odnos sa starijim detetom više uključiti i druge članove porodice (deku, baku, tetke...) koji će se njime aktivnije baviti.

Važno je da starije dete oseti da je dolaskom novorođenčeta i ono u „emotivnom plusu“. Bilo bi poželjno da mu ne uskraćujete najmilije trenutke, kao što je čitanje priče pre spavanja, kupanje, odlazak u kupovinu...

Idealna razlika između dece bi bila oko tri godine, jer se tokom četvrte godine deca polako emotivno odvajaju od majke. Starija deca su emocionalno, socijalno i intelektualno zrelija i mogu osetiti empatiju. Ona mogu pomagati oko novorođenčeta, ali imaju i neka svoja druga interesovanja (prijatelji, omiljene igre), što im olakšava prilagođavanje. Ipak, ni prevelika razlika između dece nije uvek dobra, jer nosi rizik da neki roditelji nesvesno deo obaveza oko novorođenčeta prebace na stariju decu, što im onemogućava da budu samo bezbrižna deca, na šta imaju pravo. Poželjno je i starijem detetu dopustiti da bude uključeno u brigu o bebi, ali samo onoliko koliko to dete želi i može. Starije dete ne bi trebalo da oseća obavezu niti teret ako ga zamolite da vam nešto pomogne oko bebe, ali će osećati ponos ukoliko mu ukažete to poverenje. Dete treba uključivati u aktivnosti oko bebe u skladu sa njegovim željama i mogućnostima.

Važno je znati da će ovakvu promenu deca lakše podneti ako su roditelji topli i pažljivi i ako im bez ljutnje dopuste da slobodno izraze ono što osećaju, a najčešće je to strah od gubitka ljubavi, ljutnja, ljubomora i rivalstvo.

Dolazak prinove svakako označava početak novog životnog ciklusa jedne porodice, te bi u skladu sa time ovaj značajni trenutak trebalo dobro isplanirati. Ukoliko osećate da ovi novi zahtevi za vas predstavljaju nove izazove i doprinose povišenom nivou stresa, anksioznosti ili izazivaju bilo kakvu drugu tegobu, ne ustručavajte se da potražite pomoć i na nekoj drugoj strani. To može biti vaša mama, prijateljica, neka druga osoba od poverenja, kao i stručna osoba koja će vam pomoći u prevazilaženju neprijatnih osećanja i pomoći vam da se adekvatnije snađete u novoj životnoj ulozi.



Co-Lactase®



0+



Kapi koje paze stomačić materine mame!

**Prolazna osetljivost na laktozu iz mleka javlja se kod nekih beba*
Postoji način da se, bez odlaganja početka hranjenja,
bebi olakša varenje laktoze**

Kapi sa enzimom laktaze smanjuju sadržaj laktoze u mleku

- **od prvog dana**
- **za bebe koje sisaju i one koje koriste mlečne formule**
- **bez odlaganja početka hranjenja**
- **bočica sadrži 200 kapi**
- **bez dodatih šećera, konzervanasa i aditiva**
- **225 FCC laktazne aktivnosti u jednoj kapi**

* Kearney PJ, Malone AJ, Hayes T, Cole M, Hyland M.
A trial of lactase in the management of infant colic. J Hum Nutr Dietet 1998;11(4):281-285.

ULOGA ŠEĆERA U ISHRANI DECE



Mihaila Čubrović
nutricionista

Često se roditelji pitaju koliko je šećer zaista štetan i da li treba da brinemo što naše dete jede slatkiše. Ukoliko je dete zdravo, nema potrebe potpuno mu ukidati omiljeni slatkiš, ali unos bi trebalo da bude strogo kontrolisan. Za svu decu slatkiši su poput magneta. Pored dobrog ukusa, šećer im obezbeđuje dovoljno energije za svakodnevnu fizičku aktivnost i igru. Naravno, postoji i onaj dobar šećer koji se nalazi u voću, povrću, mleku. On ima pozitivan uticaj na razvoj deteta, za razliku od rafinisanog šećera koji je danas zastupljen u skoro svim namirnicama industrijskog porekla.

Mnogi roditelji smanjuju deci i unos voća zbog određene količine šećera koje ono sadrži.

Ipak, uvek treba imati na umu da sve što je dozirano i umereno ima svoje benefite, a jedna od preporuka je:

- za dete od 4 do 7 godina – 19 g šećera,
- za dete od 7 do 11 godina – 24 g šećera,
- za dete od 11 do 17 godina – 30 g šećera.

Industrijski rafinisan šećer se ne preporučuje u ishrani dece mlađe od 2 godine.

Pored mnogobrojnih analiza, zaključak nauke je da je zdravi šećer neophodan za razvoj dece. Konzumiranjem prirodnog šećera deca svom telu obezbeđuju ne samo energiju, već i mnogobrojne minerale, vitamine i vlakna koja koriste iz prirodnih namirnica (voće, povrće i mleko). Vlakna iz voća i povrća su veoma dobra za održavanje crevne flore, te je zato mnogo bolje detetu dati celu voćku nego ceđeni sok.



Zdrave navike deteta grade se do pete ili šeste godine života. Veoma je važno detetu stvoriti naviku da se zdravo hrani tako što ćemo mu umesto keksića ili bombona uvek ponuditi bananu, jabuku, jagodu, malinu... Samim tim će ono zadovoljiti svoje potrebe za šećerom i neće razviti zavisnost od industrijskog šećera.

Važno je napomenuti da velika količina rafinisanog šećera u svakodnevnoj ishrani kod dece dovodi do određenih zdravstvenih problema. Sve češće se javlja gojaznost kod male dece, zatim problem sa zubčićima (javlja se karijes i na mlečnim zubima), smanjen apetit. Istraživanjima se čak došlo do zaključka da prevelika količina rafinisanog šećera utiče na moždane funkcije kod deteta (pažnja, razdražljivost itd.). Unos slatkiša obezbeđuje dovoljno energije organizmu, ali baš iz tog razloga ometa dečiji apetit i ostavlja manji prostor za unos zdravog obroka. Zato se roditeljima savetuje da deci

PALAČINKE ZA DECU

3 banane

3 jaja

6 kašika speltinog

brašna (može se

koristiti heljdino ili

pirinčano brašno)

Banane izgnječiti i

sjediniti sa umućenim

jajima, zatim dodavati

brašno dok se ne

postigne željena

gustina. Praviti male

palačinke i peći ih na

teflonskom tiganju.



BOMBICE

200 g urmi

150 g oraha

3 kašike kakao praha

Urme potopiti u vodu

na 15 minuta, oljuštiti

ih, zatim dodati ostale

sastojke i sjediniti ih u

blenderu.

Napraviti kuglice, zatim

ih uvaljati u kokos ili

mlevene orahe.



ne daju slatkiše pre doručka, ručka, odnosno večere, kao ni između obroka, već isključivo posle glavnog obroka.

Naravno, postoje načini da dete navikne da u svojoj ishrani ima više voća nego industrijskih slatkiša. Nekim roditeljima ovo deluje nemoguće, ali najbolji način da dete stekne dobre navike jeste da ga uvedete u proces kupovine namirnica kao i u samu pripremu obroka i zdravih poslastica. Svojim primerom zdrave ishrane ćete dete lakše privoleti na nove ukuse. Jedan od glavnih saveta za roditelje je da nikada ne koriste slatkiše kao nagradu ili zamenu za laku i brzu užinu.

ZDRAVI KEKSIĆI

2 zrele banane

8-10 kašika ovsenih pahuljica

20 g sušene brusnice ili dru-

gog sušenog voća po izboru

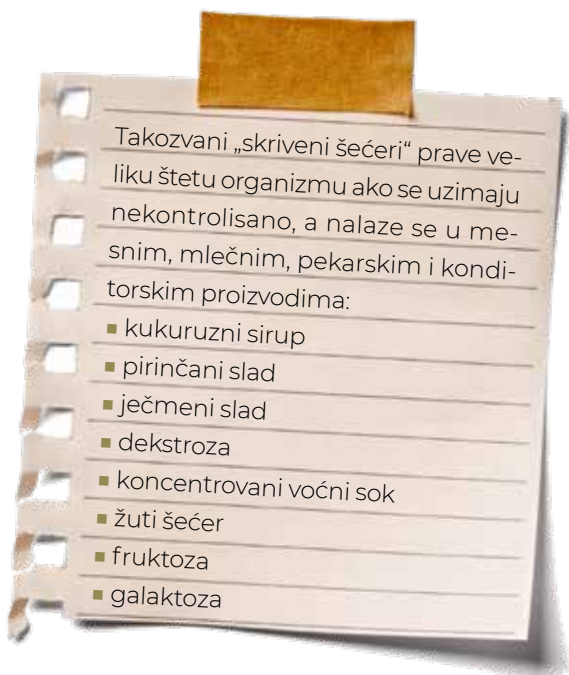
(suvo grožđe ili seckane suve

šljive)

Sve sastojke sjediniti i peći na

pek papiru na 180 stepeni 15

minuta.





Kada kažemo „crtani film” gotovo da odmah pomislimo na klasične crtače Volta Diznija uz koje su odrastale generacije. Zahvaljujući Diznijevim adaptacijama mnoga deca su se upoznala sa različitim kulturama, istorijskim periodima i mestima širom planete. Uticaj Diznijevih filmova je toliki da nam prva asocijacija na Pinokija, Zvonara Bogorodičine crkve ili Knjigu o džungli nisu originalna književna dela već crtani filmovi koji su njima inspirisani. Bajke poput onih o Snežani i sedam patuljaka, Maloj sireni ili Pepeljugi pamtimo kroz prilagođene animirane scene, često ne znajući kako su se zaista odvijale.

Dizniji animirani filmovi deo su odrastanja dece i danas, iako sve češće nailaze na oštre kritike. Kritičari smatraju da u crtačima ove produkcijske kuće ima i skrivenih poruka, zbog čega mogu negativno uticati na dečje ponašanje i poimanje sveta. Argumenti suprotne strane uglavnom se svode na to da deca umeju da prepoznaju negativne primere, ali ako je to zaista tako, kako onda objasniti poteze produkcijske kuće koji su uzdrmali mnoge ljubitelje Diznijevih klasika.

Naime, na sve češće osude zbog političke nekorektnosti u prikazu pojedinih likova koje se najčešće odnose na rasizam, striming platforma Dizni Plus najpre je odlučila da ubaci jedva vidljiva upozorenja o sadržaju pojedinih crtanih filmova, a zatim i da pre emitovanja problematičnih filmova objavi upozorenje preko celog ekrana koje glasi: „Ovaj program sadrži negativne prikaze ili loš tretman ljudi ili kultura. Ti stereotipi su bili pogrešni tada i pogrešni su sada. Umesto da odstranimo ovaj sadržaj, želimo da priznamo njegov štetan uticaj, učimo od njega i započnemo diskusiju koja će stvoriti inkluzivniju budućnost.” To, čini se, ipak nije bilo dovoljno i produkcija je popustila pod pritiscima kritičara. Početkom ove godine sa striming platforme su uklonjeni pojedini klasici na kojima smo odrastali, kao što su „Petar Pan”, „Mačke iz visokog društva”, „Maza i Lunja”, „Knjiga o džungli” i „Dambo”.

Ovaj poduhvat naišao je na nezadovoljstvo mnogih koji ovakve mere smatraju preteranim. No uprkos negodovanju širom sveta, „rat” protiv neprimerenih sadržaja namenjenih deci i dalje traje i s jednakom strogoćom tretira animirane i igrane filmove, kao i književna dela. Na meti cenzora našli su se romani Mihaela Endea, Marka Tvena i mnogih drugih. Sličnu sudbinu trenutno doživljava i čuveni film „Prohujalo s vihorom” koji je zbog rasnih stereo-

tipa uklonjen sa pojedinih striming platformi. Međutim, postavlja se pitanje, koliko je ovakav tip cenzure opasan. Mnogi stručnjaci smatraju da je ovakvo zaključavanje loše i da bi umesto toga kod dece trebalo razvijati svest o pogrešnom prikazivanju manjina, da je sa njima neophodno razgovarati o tome kako je određeno delo bilo znak svog vremena i da je i tada to bilo pogrešno.

Koja će klasična dela uz koja smo odrastali doživeti istu sudbinu, kako će izgledati filmovi za decu u budućnosti i koliko će sadržaj kojim su inspirisani prilagođavati savremenom dobu, pokazaće vreme.

Razlozi ukidanja čuvenih Diznijevih crtanih filmova

Maza i Lunja (1955)

Dve sijamske mačke, Si i Em predstavljene su sa antiazijskim stereotipima, a stereotipni su i prikazi sporednih junaka, poput čivave Pedra iz Meksika i ruskog hrta Borisa.

Mačke iz visokog društva (1970)

Sijamska mačka koja se zove Šan Gon prikazana je kao karikatura Azijata i svira klavir pomoću drvenih štapića za jelo.

Dambo (1941)

Grupa vrana koja pomaže Dambu da nauči da leti stereotipno portretiraju Afroamerikance.

Knjiga o džungli (1968)

Lik orangutana kralja Luija našao se na meti kritike jer je prikazan kao rasistička karikatura Afroamerikanaca.

Petar Pan (1953)

U filmu se o starosedelačkom stanovništvu govori kao o „crvenokošcima”. Pesma koja se prvobitno zvala „Šta čini crvenog čoveka crvenim” takođe je proglašena rasističkom, pa je kasnije preimenovana u „Šta hrabrog čoveka čini hrabrim”.

Pesma sa juga (1946)

Jedan od Diznijevih najkontroverznijih crtanih filmova prikazuje radnike na plantažama ujaka Remusa tako što podržava rasistički mit da su svi robovi bili srećni na poljima pamuka.

od PRVE REČI do PRVE REČENICE



Jasmina Vujović
master logoped, senzorni pedagog i
Tomatis praktičar

Prve reči koje ćete čuti od svojih mališana su *mama, baba, deda*, zatim oponašanje životinja i imenovanje objekata i igračaka iz detetovog okruženja. Prve reči možemo očekivati oko 12. meseca. U početku će to biti nepravilno izgovorene reči (npr. *oda* za vodu) ili samo prvi slog reči (*me* za mleko). Vremenom će ove prve reči dobijati pravilan oblik. Nove reči možemo očekivati svakodnevno. U uzrastu od 15. do 18. meseca dete usvaja fraze, npr. *daj vodu*. U početku se rečnik deteta bogati imenicama, posle čega možemo očekivati uvođenje u upotrebu glagola. Nakon toga, od 18. do 24. meseca, možemo očekivati pojavu prostih rečenica, npr. *Mama, dođi, Tata vozi...* Dete u ovom periodu govor koristi kako bi zahtevalo, imenovalo, komentarisalo, odgovaralo na postavljena pitanja. Naravno, tolerišu se određena razvojna odstupanja, ali za svako veće odstupanje treba potražiti mišljenje stručnjaka.

Preduslovi za razvoj govora

Prvi preduslov za razvoj govora je uredan sluh deteta. Da bi dete moglo verbalno da se izrazi, neophodan je odgovarajući nivo razvoja receptivnog govora. Receptivni govor uvek prethodi ekspresivnom govoru. Ukoliko dete ne razume dovoljno, kasnije u razvoju ekspresivnog govora ili će ponavljati reči odnosno rečenice koje ne razume. Bitno je naglasiti da je žvakanje veoma bitan preduslov za pravilan razvoj artikulacije. Često se dešava da roditelji predugo pasiraju detetu hranu, što ima negativan uticaj na razvoj mišića oralne regije, a kasnije i na izgovor glasova. Osim razvijene motorike oralne regije, veoma je bitan i razvoj krupne i fine motorike. Bitan faktor je i detetova pažnja i motivisanost za komunikaciju. Ne treba zanemariti ni imitaciju, kao ključni element, ne samo u razvoju govora, već i igre i socijalizacije deteta.

Ekranizam – bolest modernog doba

U poslednje vreme često slušamo o negativnom uticaju tehnologije, odnosno konkretno ekrana na dečiji mozak, ali retko ko misli da će se on, tj. njegovo dete, naći u toj situaciji. Sve počinje postepeno, najčešće u situacijama kada dete odbija da jede ili je nervozno, pa mu, da bi bilo mirno, roditelji daju telefon ili tablet. U početku su roditelji često oduševljeni kako dete spretno barata uređajem i pronalazi sadržaje koji su mu zanimljivi. Međutim, poslednjih godina nam se sve više obraćaju roditelji čija deca po nekoliko sati bivaju izložena sadržajima sa ekrana. Neretko je to i po 5, 6 sati dnevno. Posledice su odsustvo govora, zastoj u razvoju govora, neodgovarajuća intonacija, korišćenje engleskih reči. Nije samo problem govora ono što zabrinjava, već i to što deca gube motivaciju za interakciju i igru sa roditeljima. Mimika lica je slabo razvijena i deca su odsutna. Do njih je često teško dopreti. Spoljni sadržaji im teško privlače i održavaju pažnju, dok je sadržaji sa elektronskih uređaja mogu održavati satima.



Katarina Anđelković
master logoped, senzorni pedagog i
Tomatis praktičar

Kako roditelji mogu stimulisati razvoj govora kod deteta?

Veoma je bitno ograničiti vreme provedeno ispred ekrana bilo koje vrste, kako u ranom, tako i u starijem uzrastu deteta. Kvalitetna interakcija i sveobuhvatna stimulacija su od ključnog značaja, kako za razvoj govora, tako i za celokupni razvoj deteta. Poželjno je da imenujete i objašnjavate pojmove i dešavanja iz detetovog okruženja. Zvučne knjige su još jedna stavka koju možete koristiti i biti sigurni da će dete biti usmereno i zainteresovano za aktivnost. Čitanjem knjiga ili slikovnica stimuliše se razvoj i bogati rečnik svakog deteta. Što im više čitate, nove reči će nadolaziti, dete će se upoznavati sa sve većim brojem pojmova. Na taj način fond reči vašeg deteta će se postepeno uvećavati. Deca uče kroz imitaciju, oponašaju naše pokrete, igru, mimiku, intonaciju, reči. Uključujte dete u svoje aktivnosti, ono će uživati i oponašati vas. Mišiće oralne regije možete razvijati tako što ćete se igrati sa detetom, duvajući papiriće, balone, radeći jednostavne vežbe za pokretanje jezika, kao što je npr. pomeranje jezika levo-desno, oblizivanje usana... Svaki detetov uloženi trud da vam nešto kaže ili objasni nagradite pozitivnom reakcijom, nadograđujte komunikaciju. U početku razvoja govora dete će više koristiti gestove i neverbalnu komunikaciju. Kako bude bogatilo svoj fond reči, manje će koristiti neverbalnu komunikaciju. Sve što želite da naučite dete, pokažite mu ili zahtevate od njega da ponovo uradi ili izgovori, radite isključivo kroz igru, jer je to najbrži i najlakši način. Menjajte uloge, igrajte igre pretvaranja, tzv. „kobajagi“ igre, budite i doktor, i beba, i mama, i majstor, pevušite, plešite...

Kada treba potražiti savet stručnjaka?

Neki od simptoma koji mogu biti pokazatelj da treba da se obratite stručnjaku su:

- ako dete ne reaguje na zvuk i ne obraća pažnju na govor,
- nema glasovne igre i ne imitira zvukove iz okoline,
- ne ostvaruje kontakt pogledom,
- ne odaziva se na ime i ponaša se kao da ne čuje, iako ima očuvan sluh,
- ne razume jednostavne naloge kao što su „daj loptu“, „pokaži oko“ do 18. meseca,
- ne pokazuje prstom u pravcu željenog objekta i nema zajedničku pažnju,
- do 30. meseca ne sastavlja proste rečenice,
- ukoliko je u trećoj godini govor deteta nerazumljiv za širu socijalnu sredinu.

„Lingua Logos“ logopedski centar
Novi Beograd, naselje Belvil
Đorđa Stanojevića 11d
www.lingualogos.com

BORAVAK U PRIRODI



dr. Mirjana Lukić
fizičar

Zbog sve većeg angažovanja roditelja na poslu, manjka vremena, umora od celodnevnih aktivnosti, deca sve više vremena provode u stanovima gledajući televiziju, igrajući igrice, koristeći društvene mreže za igru i zabavu.

Kao posledicu ovakvog načina života imamo visoku zastupljenost gojaznosti u dečjem uzrastu, nervozu, nedostatku kod dece energije da se pokrenu, manjak fizičke kondicije i spretnosti, slabu koncentraciju i pažnju, loš san. Boravak napolju, po mogućstvu u parku ili šumi, na čistom vazduhu, sa drugarima, koji daje slobodu kretanja i svih vrsta igara – to je sve što je detetu potrebno. Boravak u prirodi je veoma važan za psihičko i fizičko zdravlje, rast i razvoj deteta.

Od najranijeg uzrasta izvodite dete u park ili prostor gde ima drveća, još dok je u kolicima. Travnati tereni su odlični za prohodavanje jer daju detetu slobodu, mekana trava će sprečiti povređivanje i ohrabriti dete i roditelje za dečje prve korake. I u kasnijem uzrastu, kada dete samostalno hoda i trči, boravak pored reke, na livadi, u parku, u šumi, podstiče dečju radoznalost, maštu, želju za igrom, trčanjem, sakrivanjem, istraživanjem.

Pratite duge šetnje kroz šumu, kako bi dete u tim „fabrikama kiseonika“ koristilo čist vazduh, poboljšavalo kondiciju i snagu. Skupljajte lišće, posmatrajte bubice, tražite mahovinu, skupljajte žirove.

Šetnja pored reke, a naročito mora, blagotvorna je zbog udisanja vodenih isparenja. Naročito je korisno udisanje aerosoli iz mora, osobito za decu koja boluju od astme.

Veoma je poželjno svakodnevno trčanje i igra u parku. U parku su drugari sa kojima će dete trčati, skakati, igrati se loptom. U prisustvu roditelja decu treba pustiti da se penju po spravama u parku ili na igralištu, da se provlače, preskaču prepreke, penju se na drveće. Na taj način deca razvijaju koordinaciju i spretnost.

Još od najranijeg uzrasta pustite dete da skače. Na taj način se aktiviraju putevi u centralnom nervnom sistemu koji povezuju moždane ćelije i centre i doprinose razvoju mozga, razvoju asocijativnog razmišljanja i boljem povezivanju.

Ponesite loptu u prirodu. Dobacujte se njome, dajte detetu da je šutira, udara reketom, ubacuje u improvizovani koš. Sve ovo razvija motoričku spretnost i koordinaciju.

Naučite dete kako se koristi vijača, konopac, lastiš. Podstaknite dete da vozi bicikl, rolere, trotinet. Bicikli bez pedala u uzrastu od 2 godine i više pomažu uspostavljanju balansa, koordinacije.

Jahanje konja u uzrastu od 4 godine i starijem veoma je blagotvorno za fizički i psihički rast i razvoj. Druženje sa životinjama u prirodi pozitivno utiče i na emocionalno sazrevanje. Postoji mnogo načina da se zabavite sa detetom u prirodi, na čistom vazduhu, a rezultati su takođe višestruki.

Boravak i sve aktivnosti u prirodi doprinose jačanju i rastu mišića, kostiju, snage i izdržljivosti. Mnoge od ovih aktivnosti razvijaju koordinaciju i spretnost deteta. Fizičke aktivnosti kao što su trčanje, penjanje, provlačenje, igranje loptom, utiču na pravilan rast kičmenog stuba i stopala, čime se prevenira loše držanje i deformiteti koji mogu nastati kao posledica neaktivnosti. Pored toga što fizički nadražaji stimulišu razvoj mozga i asocijativnih puteva, dete postaje radoznalo, saznaje više o biljnom i životinjskom svetu, raste maštovito i kreativno.

Boravak u prirodi i na suncu utiče na sintezu vitamina D koji je neophodan za rast i razvoj kostiju, kao i ostalih tkiva, a jača i imunološki sistem dečjeg organizma.

Ukoliko dete veći deo dana provodi napolju u igri sa vršnjacima, manja je verovatnoća da bude gojazno.

Parkovi i šume proizvode kiseonik, a udisanje svežeg kiseonika doprinosi boljem snabdevanju svih organa njime, boljoj pažnji i koncentraciji, lakšem prihvatanju obaveza i pravila jer je dete raspoloženo i zadovoljno.

Uveče će dete biti umorno, imaće zdrav i bezbrižan san. Sa radošću će čekati novi dan za druženje u prirodi!

Svaki put kada izvedete dete u park, u obližnju šumu ili na livadu, budite zadovoljni jer ste učinili mnogo da se vaše dete zdravo razvija u fizičkom, psihičkom, emocionalnom i socijalnom pogledu, a vama će takođe prijati da se oslobodite umora, stresa i pritiska kojim ste svakodnevno izloženi.





On trend. Bold. Unique.

LIMBO KOLICA

MIDNIGHT

URBAN

Moderna torba sa elegantnim detaljima od kože i velikom pregradom u kojoj se mogu odlagati pelene i flašice. Dostupna je za sve modele kolica.



Sve tkanine korišćene za *Midnight* dezen proizvedene su od održivo recikliranog materijala. Na primer, od 170 do 250 2l PET boca reciklirano je za proizvodnju jednih kolica.

NAMENJENA UZRASTU 0+

LIMBO - SAVRŠEN PARTNER ZA SVAKODNEVNICU I PUTOVANJA!

Život u gradu je pun avantura i svakodnevnih izazova! Bez obzira na to gde se nalazite Limbo je vaš savršen pratilac! Ovaj novi ABC Design model je izuzetno uzak i lagan, a dimenzije sklopljenih kolica omogućavaju da ih bez problema odlažete čak i u veoma ograničenom prostoru. Točkovi garantuju stabilnu vožnju, dobru upravljivost i mnogo zabave! Sedište je udobno postavljeno, raste zajedno sa vašim mališanom uz mogućnost promene smera, produžavanja ili podešavanja u potpuno ravni položaj - uz samo nekoliko klikova.

• Upravljivost jednom rukom • Točkovi koji se skidaju • Ergonomski oblikovane ručke, podesive po visini • Pojasevi koji se vezuju u pet tačaka • Oslonac za noge podesiv po visini deteta • Težina kolica - 8.2 kg • Maksimalna nosivost - 15kg



ABC design proizvode možete pronaći samo u Dexy Co Kids prodavnicama!

Osećajte se dobro u svojoj koži nakon porođaja

Moderno vreme nikoga ne čeka i pritisci na novopečene mame stižu sa svih strana. Svakoga dana u medijima gledamo poznate supermame koje samo nekoliko dana nakon porođaja izgledaju nikad bolje, a onda se pogledamo u ogledalo i stres se samo gomila... Znamo da je lako reći, ali zaista, ne dozvolite da vam takve objave slome duh. Setite se da su to ipak poznate ličnosti koje iza sebe imaju čitav tim pomoćnika. Ipak, porođaj nije razlog da zaboravite sebe. S vremena na vreme izdvojite malo vremena kako biste povratili svoj stari sjaj. Upamtite da je suština da se osećate dobro u svojoj koži. Zaboravite na upoređivanje sa drugim mamama, pratite svoj ritam i radite samo ono što vam prija. Budite strpljive, mnogo je faktora od kojih zavisi koliko će oporavak trajati.

Prvo i osnovno – nadoknadite izgubljenju energiju

Vaše telo je prošlo kroz ogroman šok i velike promene. Pomozite mu da se odmori. Pored stalne brige o detetu novim mamama ne ostaje mnogo vremena za opuštanje, zato se postarajte da sebi priuštite odmor. San je vaš najbolji saveznik. Takođe, potrudite se da pronađete malo vremena za sebe u toku dana – uživajte u aktivnostima koje vas opuštaju, bilo da je to šolja toplog napitka, čitanje knjige, gledanje omiljene serije ili časkanje sa drugaricom. Pijte dosta vode i ne zaboravite na zdravu ishranu i vitamine. Na početku nosite udobnu, široku odeću i ne razmišljajte o farmerkama koje mesecima čekaju na dnu ormara. Biće vremena i za njih.

Nega kože

Baš kao i telo, i vaša koža zahteva dodatnu negu. Odvojite malo vremena za hidriranje kože i negovanje regija na kojima se pojavljuju strije. Trudnički hormoni, umor i stres odraziće se i na vašem licu, pa se nemojte čuditi ako odjednom uočite bubuljice, akne ili pege. Većina ovih promena ima kratak vek, ali redovno čišćenje i hidriranje lica je obavezno. Častite se hranljivom maskom, opustite se i verujte nam, vaše lice će vam biti zahvalno.

Nega kose

Kosa vam je stalno skupljena u punđu, nemate vremena često da je perete, a zbog rasejanosti i užurbanosti možda čak

nije ni dobro isprana... Mnoge mame su primetile da im kosa nakon porođaja dodatno opada, ali to nije razlog za brigu. Ubrzo će se sve vratiti na staro. Zamolite tatu da pričuva bebu i zakažite termin kod najbližeg frizera. Skratite krajeve (nemojte donositi radikalne odluke o novim frizurama zbog kojih ćete se kasnije kajati, biće vremena za eksperimentisanje), počastite se hranljivim tretmanom i feniranjem. Kosa će živnuti, a vi ćete se osetiti bolje i opuštenije. Znaite i same da lepo isfenirana kosa automatski podiže raspoloženje.

Vežbe

Vežbe koje se preporučuju već nekoliko sati nakon porođaja jesu Kegelove vežbe koje popravljaju tonus mišića karličnog dna. Izvode se tako što se izaziva kontrakcija karličnog dna (kao da prekidate mlaz mokraće) koja se održava u tra-



janju od nekoliko sekundi. Nakon desetak sekundi pauze kontrakcija se ponavlja. Vežbe se ponavljaju u serijama od pet do deset kontrakcija, nekoliko puta u toku dana.

Pre nego što i pomislite na nekakav fizički trening obavezno se posavetujte sa lekarom. Da, vaše telo ne izgleda atraktivno kao nekad, ali dajte mu vremena da se oporavi od porođaja. Ako dobijete zeleno svetlo od doktora, počnite sa laganim vežbama i nikada nemojte nešto raditi na silu. Ako se ne osećate dobro ili ste iscrpljeni, preskočite trening. Napravite plan i dopunjujte vežbe kako vaše telo jača. Za početak, možete raditi jednostavne vežbe kod kuće, u kratkim serijama. Nemojte se forsirati. Kada malo povratite kondiciju, možete se raspitati o grupnim treninzima koje vode stručnjaci za postporođajne vežbe. Na taj način ćete se izboriti sa viškom kilograma i, što je mnogo važnije, osećaćete se bolje i energičnije.



Podizanje dece prate veliki izazovi

Možete računati na našu **iskrenu podršku***



Novi **organski**
sastojci

450 ispitivanja i testova
po proizvodu

Posvećeni cilju
bez ugljenika do 2030



Uz vas od 1950

Mustela®

Prolećna TRPEZA

Sezona praznika i teške zimske hrane je iza nas i pravo je vreme da očistite organizam svežim namirnicama. Proleće je tu i donelo je pregršt svežeg voća i povrća, pa iako većinu namirnica možete pronaći u prodavnicama tokom cele godine, najbolje i najzdravije je konzumirati ih onda kada ih možemo naći u prirodi. Uostalom, ima li ičeg lepšeg od šarenih pijačnih tezgji na toplom, prolećnom suncu? Proleće je period kada se organizam regeneriše i kada mu je potreban dodatni unos vitamina i minerala, odnosno hrane bogate antioksidantima, i nije slučajno što je ponuda svežih namirnica najraznovrsnija i najkvalitetnija baš tokom prolećnih i letnjih dana. Izbegavajte industrijsku i prerađenu hranu na koju ste navikli tokom zime, proleće iskoristite da obogatite svoju ishranu i uspostavite nove navike. I zato pravac na pijacu! Ishrana u proleće podrazumeva malo masti i namirnice koje nam priroda nudi za to doba godine. Preporučuje se unos zelenog povrća koje je bogato vitaminima i mineralima, sadrži malo kalorija i najbolje je kada se koristi sveže. Stiže nam i sezona raznovrsnog voća koje obavezno treba uključiti u svakodnevni jelovnik, najbolje kao užinu ili umesto slatkiša.

PRATITE RITAM PRIRODE

POVRĆE	APRIL	MAJ	JUN
Crni luk			
Cvekla			
Grašak			
Keleraba			
Kopriva			
Luk vlašac			
Paprika			
Paradajz			
Rotkvica			
Zelena salata			
Spanać			
Šargarepa			
Sremuš			
Tikvica			

VOĆE	APRIL	MAJ	JUN
Breskva			
Jagoda			
Kajsija			
Malina			
Ribizla			
Trešnja			
Višnja			

Jedan od prvih vesnika proleća je sveža zelena salata, a uz nju stižu i mladi luk i rotkvice. Kada se na vašoj trpezi umesto turšije nađe ova salata, znate da je proleće iza ćoška. Zelena salata je odlična za topljenje kilograma koji su se prikrali tokom praznika. Sto grama zelene salate sadrži svega 15 kalorija, a uz to je bogata zdravim vlaknima koja će vas dugo držati sitim. Izvor je vitamina K, A i C, pa čuva srce i kosti. Zelenu salatu čini čak 95 odsto vode, što znači da je pravi izbor za tople dane jer vam pomaže da ostanete hidrirani. Salati dodajte rotkvice, male vitaminske bombe koje pomažu varenju, ali i izlučivanju sluzi iz disajnih organa kod alergija, prehlade i gripa.

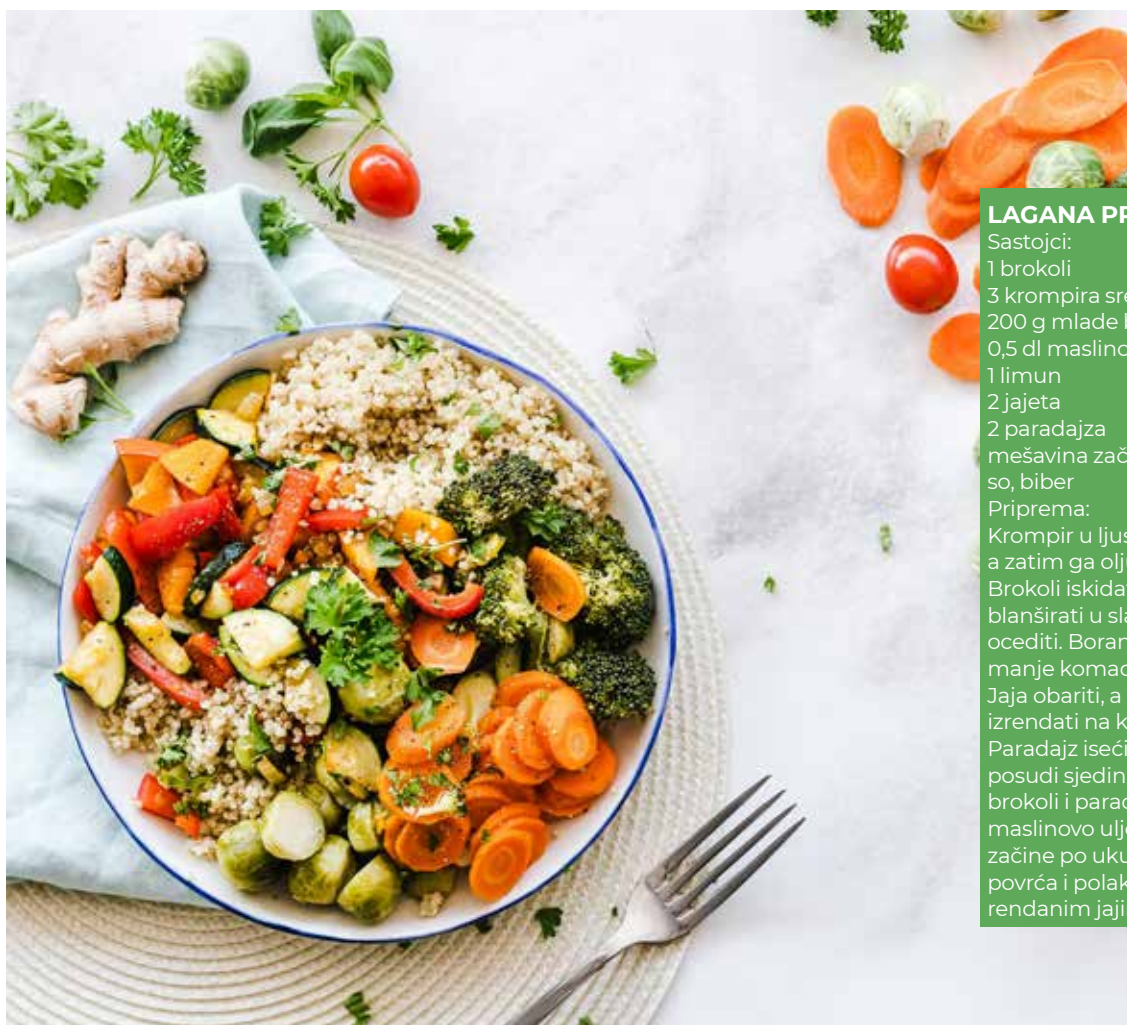
Sećate se Popaja, mornara koji je bio snažan zahvaljujući spanaću? Spanać nije slučajno izabran kao superjelo. Bogat je hlorofilom, proteinima, gvožđem, magnezijumom i drugim korisnim borcima za dobro zdravlje. Snažan je antioksidant, bogat vitaminima C i E, cinkom i selenom. Može se spremati na razne načine, ali najbolje je konzumirati ga svežeg, u salatama. Ukoliko vaša deca ne vole spanać, možete ga „kamufirati“ u raznim šejkovima i smutijima. Budući da nema jak ukus, možete ga staviti u voćni šejk i deci pripremiti ukusnu a zdravu poslasticu. Konzumiranje ovog superpovrća se, zbog oksalne kiseline, ne preporučuje češće od dva puta nedeljno.

Iako je leto kraljica voća, u proleće stižu prve domaće jagode i trešnje. Sezona im traje veoma kratko i na samom početku mogu biti prilično skupe, zato sačekajte malo, a onda navalite dok ih ima! Sigurni smo da nikoga nije potrebno ubeđivati da jede trešnje, ali mali podsetnik zbog čega su korisne za organizam nije naodmet. Bogate su vitaminima A i B, a sadrže i malu količinu vitamina C. Pored toga, sadrže melatonin i elagičnu kiselinu koja deaktivira kancerogene materije. Pomažu u borbi protiv raka, srčanih oboljenja, artritisa, a postoji uverenje da vas šaka svežih trešanja može lišiti i glavobolje! Jagode su, s druge strane, veoma bogate vitaminom C. Da li ste znali da je svega 8 velikih jagoda dovoljno da u organizam unesete preporučenu dnevnu količinu ovog vitamina? Pored toga, sadrže i optimalnu dozu mangana, a bogate su i vitaminom B9 i kalijumom. U manjim količinama, jagode sadrže i gvožđe, bakar, magnezijum, fosfor i vitamine K, E i B6.

Pravilno čuvanje i skladištenje svežih namirnica

Nažalost, čini se da što je namirnica zdravija, to joj je rok trajanja kraći. Iako se većina svežih namirnica može čuvati u zamrzivaču i koristiti tokom cele godine, najbolje je konzumirati ih sveže. Zato u proleće zaboravite na velike kupovine. Voće i povrće je najbolje kupovati u manjim količinama, tako da uvek bude sveže. Na taj način ćete sigurno izbeći bacanje hrane.

Iako čuvanje namirnica u frižideru produžava njihov vek, uvek postoje izuzeci. Tako na primer, limun i citruse ne treba čuvati u frižideru, posebno ne u plastičnim kesama. Juž-



LAGANA PROLEĆNA SALATA

Sastojci:

1 brokoli
3 krompira srednje veličine
200 g mlade boranije
0,5 dl maslinovog ulja
1 limun
2 jajeta
2 paradajza
mešavina začina
so, biber

Priprema:

Krompir u ljusci obariti u slanoj vodi, a zatim ga oljuštiti i iseći na kocke. Brokoli iskidati na cvetove i kratko blanširati u slanoj vodi, a potom ocediti. Boraniju očistiti, iseći na manje komade i obariti u slanoj vodi. Jaja obariti, a potom oljuštiti i izrendati na krupnom rendetu. Paradajz iseći na kockice. U većoj posudi sjediniti krompir, boraniju, brokoli i paradajz. Posebno umutiti maslinovo ulje, sok od limuna i začine po ukusu, te preliti preko povrća i polako promešati. Posuti rendanim jajima.

no i tropsko voće je ukusnije ako se čuva na sobnoj temperaturi u korpicama ili gajbicama u kojima može da diše. Postoje i pojedine vrste povrća koje je bolje držati van frižidera, na primer paradajz. Ne samo što u frižideru gubi ukus, već ne može ni da sazri ukoliko je prerano ubran. To je jedan od razloga zbog čega je paradajz sa pijace uvek ukusniji od onog iz marketa.

No, kako nemamo svi posebne ostave za povrće, skladištenje u frižideru je neminovno. Zato, ako čuvate sveže namirnice u frižideru, postarajte se da ih smestite u fioke koje su

za njih namenjene. Takođe, nikad ne perite povrće pre nego što ga stavite u frižider. Višak vlage privlači bakterije i ubrzava kvarenje.

Jeste li znali da postoje voćke koje ne vole društvo? Jabuke, avokado, kruške, smokve, nektarine i šljive nije preporučljivo mešati sa drugim voćem jer oslobađaju etilen koji pospešuje truljenje.

Sve ovo možda zvuči komplikovano, ali uz malo pažnje i truda, brzo ćete steći dobre navike i na taj način uštedeti vreme i novac, da i ne govorimo o tome što ćete iskoristiti maksimum svake od namirnica u kući.

RECEPT ZA ZELENI SOK

1 ili 1/2 šolje spanaća

1 banana

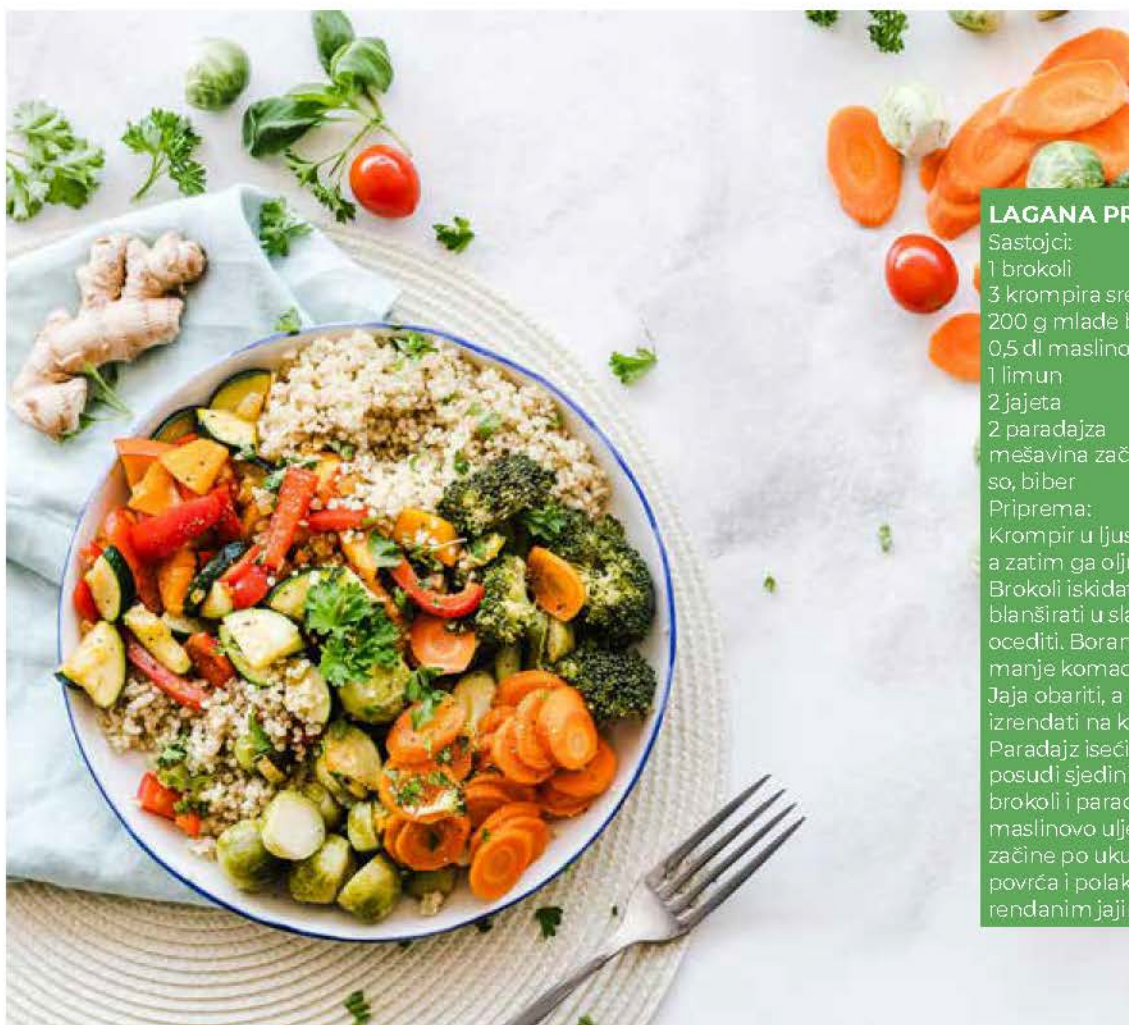
1/2 limuna

1 jabuka

200 ml vode

Sve sastojke stavite u blender i miksajte oko 2 minuta. Sok konzumirajte odmah posle pripreme, kako bi ostao svež i sačuvao hranljivu vrednost povrća. Ovaj sok može zameniti obrok, ukusan je i lagan i reguliše probavu.





LAGANA PROLEĆNA SALATA

Sastojci:

1 brokoli
3 krompira srednje veličine
200 g mlade boranije
0,5 dl maslinovog ulja
1 limun
2 jajeta
2 paradajza
mešavina začina
so, biber

Priprema:

Krompir u ljusci obariti u slanoj vodi, a zatim ga oljuštiti i iseći na kocke. Brokoli iskidati na cvetove i kratko blanširati u slanoj vodi, a potom ocediti. Boraniju očistiti, iseći na manje komade i obariti u slanoj vodi. Jaja obariti, a potom oljuštiti i izrendati na krupnom rendetu. Paradajz iseći na kockice. U većoj posudi sjediniti krompir, boraniju, brokoli i paradajz. Posebno umutiti maslinovo ulje, sok od limuna i začine po ukusu, te preliti preko povrća i polako promešati. Posuti rendanim jajima.

no i tropsko voće je ukusnije ako se čuva na sobnoj temperaturi u korpicama ili gajbicama u kojima može da diše. Postoje i pojedine vrste povrća koje je bolje držati van frižidera, na primer paradajz. Ne samo što u frižideru gubi ukus, već ne može ni da sazri u koliko je prerano ubran. To je jedan od razloga zbog čega je paradajz sa pijace uvek ukusniji od onog iz marketa.

No, kako nemamo svi posebne ostave za povrće, skladištenje u frižideru je neminovno. Zato, ako čuvate sveže namirnice u frižideru, postarajte se da ih smestite u fioke koje su

za njih namenjene. Takođe, nikad ne perite povrće pre nego što ga stavite u frižider. Višak vlage privlači bakterije i ubrzava kvarenje.

Jeste li znali da postoje voćke koje ne vole društvo? Jabuke, avokado, kruške, smokve, nektarine i šljive nije preporučljivo mešati sa drugim voćem jer oslobađaju etilen koji pospešuje truljenje.

Sve ovo možda zvuči komplikovano, ali uz malo pažnje i truda, brzo ćete steći dobre navike i na taj način uštedeti vreme i novac, da i ne govorimo o tome što ćete iskoristiti maksimum svake od namirnica u kući.

RECEPT ZA ZELENI SOK

1 ili 1/2 šolje spanaća
1 banana
1/2 limuna
1 jabuka
200 ml vode
Sve sastojke stavite u blender i miksajte oko 2 minuta. Sok konzumirajte odmah posle pripreme, kako bi ostao svež i sačuvao hranljivu vrednost povrća. Ovaj sok može zameniti obrok, ukusan je i lagan i reguliše probavu.



Bezbedan dom

Bebini prvi koraci su važan događaj koji svako dočeka sa oduševljenjem. Ali, sa prvim koracima dolaze i nove brige, jer vaša beba sada može nesmetano da se kreće ka svemu što joj privuče pažnju. S obzirom na to da je put od prvog koraka do prvog stabilnog koraka prilično dug, sa prvim koracima stižu i opasnosti od povreda u stanu: zapinjanje, padanje, sudaranje sa nameštajem i svlačenje predmeta sa visokih površina. Zato na vreme stvorite bezbedno okruženje za male šetače, a mi ćemo vam dati nekoliko praktičnih saveta kako to da učinite.

1. Napravite poligon za šetnju

Ukoliko okolnosti to dozvoljavaju, obezbedite detetu otvoren prostor za kretanje. To zahteva razmeštaj u stanu koji možda neće biti praktičan za ostale ukućane, ali na taj način će vam dete uvek biti „na oku“ i neće nailaziti na prepreke o koje može da zapne ili udari. Uklonite sve staze i tepihe koji se klizaju, jer se deca o njihov često saplicu, podne saksije i ukrase zamenite jastučićima i uživajte u brojnjaku koraka koje vaša beba napravi u nizu.

2. Obezbedite utičnice

Sa prvim koracima kao da raste i radoznalost dece, a poznato je da im je najdraže ono što je zabranjeno. Sve bolje snabdevene prodavnice dečje opreme nude komplete za kućnu zaštitu, a zaštita za utičnice treba da bude prioritet. Isto važi i za kablove. Bebe vole da vuku kablove, pa se postarajte da ih držite van domašaja njihovih znatiželjnih ručica. Ne samo što mogu oboriti skupu tehniku i napraviti štetu, mogu se i povrediti, a to zasigurno ne želite.

3. Obratite pažnju na oštre ivice i nestabilne komade nameštaja

Kada ste opremali svoj dom i sa ushićenjem birali komade nameštaja, niste previše pažnje poklanjali oštrim ivicama. Setite se koliko ste puta udarili nogom o ivicu kreveta ili zakačili mali prst o nogu stola? Zamislite tek koliko se puta to može dogoditi vašoj bebi. Zato zaštitite oštre ivice mekanim odbojnicima za uglove. Možete ih kupiti u prodavnicama sa opremom za bebe, a za privremene, hitne situacije mogu poslužiti i „uradi sam“ rešenja. Ne zaboravite da proverite stabilnost nameštaja: uklonite ili učvrstite sve delove nameštaja koji se mogu lako oboriti ili prevrnuti.

4. Sklonite teške, ali i sitne predmete

Sa niskih, ravnih površina poput stočića, komoda i nižih polica posklanjajte teške vaze i figure, kako ih dete slučajno ne bi oborilo ili svuklo sa stola. Isto važi i za sitnice koje bi dete moglo da proguta. Ovo se posebno događa u prvoj godini života, čak i dok dete još puži i stavlja u usta sve na šta naiđe. Izbegavajte svakodnevno korišćenje stolnjaka i postarajte se da su sve zavese na prozorima čvrsto zakačene.

5. Držite hemikalije i oštre predmete van domašaja dece

Možda će vam se, kada dete prohoda, činiti da nemate dovoljno visećih elemenata, jer je držanje opasnih predmeta na visini koju mali radoznalci ne mogu da dohvate najsigurnije rešenje. Srećom, nije jedino. Osigurajte zaštitnim kopčama prozore, fioke, komode, frižider, vrata – sve što može biti privlačno malenim, radoznalim prstima – i više nećete morati da razmišljate o nezgodama.

6. Pazite na opekotine

Iako je grejna sezona iza nas, kada naiđu prohladne večeri i postane neophodno da uključite neko grejno telo, postarajte se da ono bude van domašaja deteta ili ga obezbedite specijalnim štitnicima za tu namenu. Nekada je dovoljno samo da trepnete, a ručice su se već približile grejalici. Isto važi i za rernu i šporet. U svakom trenutku budite sigurni da je vaše dete na bezbednoj razdaljini od predmeta koji emituju toplotu. Kada kuvate, uvek budite u blizini šporeta i hranu koja se kuva nikada ne ostavljajte bez nadzora. Ručke posuđa uvek okrenite ka zidu kada se nalaze na šporetu, tako da ne budu dostupne detetu, a za kuvanje (kad god je to moguće) koristite ringlu bližu zidu.

7. Obezbedite stepenište

Samo je pitanje vremena kada će vaše dete primetiti stepenište u kući ili stanu i doživeti ga kao izazov. Zato je važno da ga na vreme obezbedite, i to specijalnim ogradicama koje su napravljene baš za to (u ovom slučaju nemojte pribegavati „uradi sam“ varijantama). Premerite širinu stepeništa i birajte ograde sa vertikalnim, gušće postavljenim šipka-



Učinite svoj dom bezbednim mestom za srećno odrastanje!

Kompanija Safety 1st skoro četiri decenije širom planete uspešno sprovodi misiju da mališanima uz inovativne proizvode pruži radost što bezbednijeg odrastanja i upoznavanja sa svetom koji ih okružuje. Safety 1st proizvode od sada možete pronaći u ponudi Dexy Co Kids prodavnica i online na www.dexy.co.rs.

ma, kako se radoznale male glave ne bi zaglavile između njih. Iako ogradica ne predstavlja prepreku odraslima, nemojte je preskakati (makar ne u prisustvu deteta), jer ćete na taj način samo podsticati radoznalost mališana koji će i sami pokušati da učine isto. Ove ograde možete koristiti i da blokirate ulaz u prostorije koje nisu bezbedne za decu.

365

Disney

прича
за
лаку ноћ

Маза и Луња



Добра идеја

- Децо! Касно је, идите на спавање! - рече Маза. Немирни штенци је нису слушали. Једно штене жвакало је стару лоптицу за тенис, две сестре су јуриле једна другу а њихов брат се борио са папучом Драгог Џима, режећи као каква звер.

- У кревет! - понови Маза хватајући једно штене како би га пренела у велику корпу. Тек што је окренула леђа мала неваљалица искочи и сакри се испод столице!

Луња, кога је ово забављало, напокон устаде:

- Хајде! Морате да слушате своју мајку! Истог тренутка четири штенца отрчаше до корпе.

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

- У реду. Али само једну кратку...

Одушевљен, Луња се бацио на причање приче о обрачуну са пацовом који је претио сину Душице и Џима. У једном моменту је прекинуо са причом и приметио да ниједно штене није затворило очи!

- Нешто ти не иде та тактика! - задиркивала га је Маза.

- Пре ће бити да их твоје приче разбуђују! Али ја знам шта ће их смирити: успаванка! Приближила се Луња. На њен знак, обоје су почели да певају. Маза је певала песму о шетњи по ливади, док је Луња певао пратећи вокал! Резултат је био тотална дисхармонија звукова а штенци су праснули у смех...

- Какав промашај... - рече Луња.

- Поражавајуће... - додаде Маза. - Чекај... Мислим да имам идеју...

Да ли знате причу о пастиру који броји овце?

- Наравно! - узвикнуше штенци.

- А да ли знате име сваке овце? Колико је заправо било оваца?

- То не знамо... Никад их нисмо избројали!

- Ја знам, али вам нећу рећи. Тако да ћете морати ви сами да их избројите у тишини. Када будете завршили, шапнућете ми ваш одговор.

- У реду? - У реду! - прихватише малишани.

Десет минута касније, сви су чврсто спавали, а Маза се осмехнула Луњи. - Браво, драги! Лепо сањајте, моји малени!

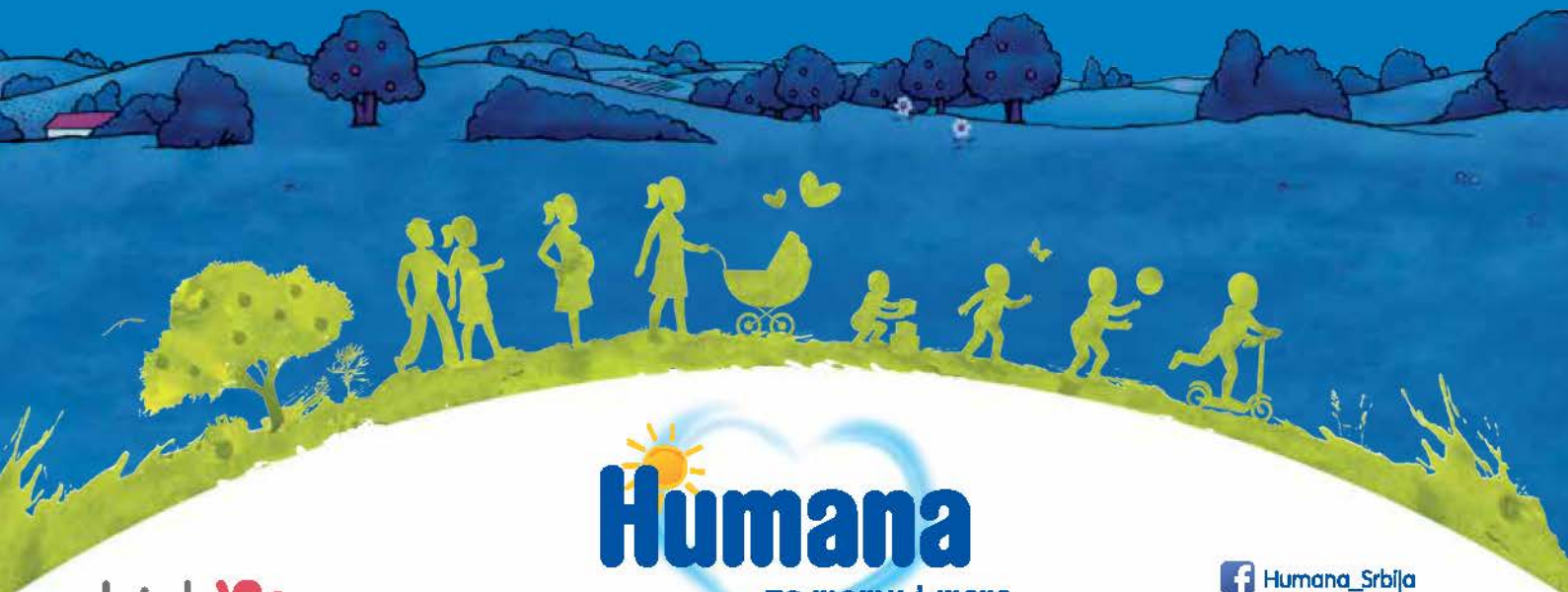


За вас смо издвојили једну од 365 Дизнијевих прича за лаку ноћ из истоимене књиге која је једна од омиљених из Деху Со библиотеке. Свако вече у години, од јануара до децембра, испратите малишане у земљу снова читајући им по једну нову, кратку причу пуну чаролије.

Издавач: Egmont



Humana
Mleko za laku noć
za slatke snove
Vaše bebe



kidexpert

Humana
za mamu i mene

[f Humana_Srbija](#)
[@humana_srbija](#)
www.humana-baby.rs



Joolz Geo²

- ✓ inovativan dizajn
- ✓ 2u1 sistem
- ✓ XL korpa za odlaganje
- ✓ točkovi prilagodljivi svakom terenu
- ✓ jednostavno sklapanje
- ✓ doživotna garancija



Joolz proizvode potražite u
Dexy Co Kids prodavnicama!