

# Gu-gu

GODINA I, BROJ 1  
OKTOBAR 2020.  
BESPLATNI PRIMERAK

DEXY CO  
baby

## INTERVJU S MAMOM

Anastasija Đurić  
**KAD SREĆA  
POŽURI**

## REČ STRUČNJAKA

Pregledi koji vas  
očekuju u trudnoći  
Zašto se deca vezuju za  
predmete i mirise  
Nega bebine kože

## POKLON

Letak sa spiskom  
neophodnih  
stvari za  
novorođenče

*Drugo stanje*

**KAKO DA SE**

**NASPAVATE**



# 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



- REČ STRUČNJAKA  
**2 PREGLEDI KOJI VAS ČEKAJU U TRUDNOĆI**  
Ass. dr Slađana Mihajlović  
specijalista ginekologije i akušerstva
- DNEVNIK JEDNE TRUDNICE  
**4 KAKO DA SE NASPAVAM**
- DA LI ZNATE  
**5 ONA JE IZMISLILA PELENE ZA JEDNOKRATNU UPOTREBU**
- MAMA DAMA  
**6 ISPROBAJTE BESPLATNI PRIRODNI LIFTING KOD KUĆE**  
Ponavljanjem jednostavnih pokreta lako možete da utičete na tonus mišića lica i vrata
- REČ STRUČNJAKA  
**8 PRENATALNA MUZIČKA STIMULACIJA**  
Milijana Majstorović Kožul  
defektolog, muzikoterapeut
- 11 GU-GU IZLOG**
- MOJI NAJMILIJ  
**13 ZAŠTO JE TETKA OMILJENI LIK U PORODICI**
- REČ STRUČNJAKA  
**14 DECA SE VEZUJU ZA PREDMETE I MIRISE?**  
Ksenija Babić  
diplomirani psiholog
- REČ STRUČNJAKA  
**16 UVOĐENJE NEMLEČNE ISHRANE**  
Dr Snežana Zdjelar  
specijalista pedijatar
- NJAM, NJAM  
**18 ZAŠTO JE OVA JUŽNOAMERIČKA VOĆKA DOBRA ZA MAME I DECU – AVOKADO**
- ZANIMLJIVO  
**20 VAŠA BEBA RASTE KAO VOĆKICA**  
Pogledajte kako se razvoj bebe poklapa sa veličinom voća i povrća nedelju po nedelju!
- IGRAMO SE I RASTEMO  
**24 ZAVRTIMO OBRUČ – JEDNOSTAVNA IGRA KOJA POKREĆE**

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

- REČ STRUČNJAKA  
**25 PRVE VEŽBE MALIŠANA KROZ IGRO I ZABAVU**  
Dr Mirjana Lukić  
specijalista fizijatar

- REČ STRUČNJAKA  
**26 NEGA KOŽE VAŠE BEBE**  
Dr Jelena Božić  
specijalista dermatolog

- INTERVJU SA MAMOM  
**28 ANASTASIJA ĐURIĆ – KAD SREĆA POŽURI**
- KAKO DA SE PRIPREMITE  
**31 STASALI SMO ZA VRTIĆ**  
Da li je moje dete spremno za društvo van porodice?
- GU-GU NOVITETI  
**32 ABC DESIGN – NOVI BREND NA NAŠEM TRŽIŠTU BEBI-OPREME**



# PREGLEDI KOJI VAS ČEKAJU U TRUDNOĆI



Ass. dr. Slađana Mihajlović  
specijalista ginekologije i akušerstva

**D**anašnjica je obojena morem saveta o trudnoći, najčešće dobronamernim, koji su mnoštvo pretočenih iskustava, ličnih ili preuzetih sa interneta i društvenih mreža. To je sasvim razumljivo, imajući u vidu pristup nepresušnom izvoru informacija, njihovu dostupnost i većitu brigu majke za svoje potomstvo.

Napredak medicine i saznanja o prenatalnoj dijagnostici, kao i trend emancipacije žena, te njihov kasniji ulazak u majčinstvo, omogućili su praćenje trudnoće na savremen i sveobuhvatan način. Ono što se nikada nije promenilo jeste činjenica da svaka žena najbolje poznaje svoje telo, navike i ume da prepozna promene koje su značajne za svaku trudnicu ponaosob.

Takođe, i pored mnogobrojnih škola za trudnice i načina za psihofizičku pripremu za porođaj i edukaciju, trebalo bi uvek imati na umu osobu kojoj ćete se obratiti na prvom mestu kada Vam je potreban savet za Vas i Vašu nerođenu bebu. To je lekar, ginekolog, osoba od poverenja i neko ko će Vam uvek izaći u susret kako bi rešio Vaše nedoumice i pitanja za koje niste sigurni da znate odgovor. To je potpuno razumljivo, jer je trudnoća istovremeno predivno stanje puno emocija i iščekivanja, kao i strepnji, briga i nestrpljenja.

Iako je tematika u vezi sa trudnoćom nepregledna, počecemo sa najbazičnijim i vrlo korisnim pregledom svih neophodnih analiza koje bi svaka trudnoća trebalo da obuhvati. Praćenje trudnoće je u svojoj kompleksnosti zapravo jednostavno, trebalo bi se samo pridržavati saveta lekara i redovno, da ne kažemo dosledno i vojnički, termina koji svaka trudnica već unapred zna iako joj je možda prva trudnoća. Svakako, kao podsetnik, neće škoditi da napomenemo nekoliko osnovnih termina i razloga zbog kojih ćete posetiti lekarsku ordinaciju.

Od ukupnog broja pregleda, preporučuje se 4 do 5 kontrolnih pregleda kod ginekologa i 3 do 4 ultrazvučna

pregleda. Osim redovnog praćenja razvitka ploda, na pregledima se prati i telesna težina trudnice, kao i krvna slika i krvni pritisak. Pored ginekoloških pregleda, trudnicama se savetuju i pregledi stomatologa.

**Obavezni kontrolni pregledi** tokom trudnoće podrazumevaju redovne mesečne kontrole kod ginekologa na kojima se prati razvoj, telesna težina i položaj ploda. Vaš lekar će proveriti i položaj placente, kao i količinu plodove vode. U trudnoći su obavezni vaginalni i cervikalni bris koji se rade na svakoj drugoj ili trećoj kontroli. Poželjno je uraditi Papanikolau test i pregled dojki koje će imati važnu ulogu u ranom razvoju Vaše bebe.

**Obavezni ultrazvučni pregledi** rade se 5 do 7 puta u toku trudnoće, i to na početku prilikom utvrđivanja trudnoće, nakon čega slede pregledi na mesec dana ili, prema savetu lekara, na dva meseca. Ukoliko postoji potreba za tim, pregledi mogu biti i češći, a najdetaljniji ultrazvučni pregled se obavlja između 12. i 14. nedelje i obuhvata i test iz krvi poznatiji kao Dabl test. Između 22. i 24. nedelje trud-



noće ekspretni 4D ultrazvučni pregled koji predstavlja najdetaljniji i najpouzdaniji pregled ploda.

Kod zdravih trudnica sa nerizičnom trudnoćom do 28. nedelje pregledi se obavljaju na oko svakih mesec dana, a zatim do 36. nedelje na svake tri nedelje.

Nakon 36. nedelje uključuju se i pregledi koji obuhvataju praćenje materičnih kontrakcija i srčanih tonova bebe, poznatiji kao CTG (*kardiotokografija*). Ovi pregledi obavljaju se jednom nedeljno sve do termina. U poslednjoj nedelji pred porođaj mogu biti i svakodnevni.

Prvi pregled se obavlja između 7. i 8. nedelje, a svrha je utvrđivanje trudnoće. Iako je kućni test, odnosno test urina, potvrdio Vašu trudnoću, on ne pokazuje da li je sve u redu sa plodom i da li je trudnoća vitalna. Zato je prvi pregled kod doktora, u stvari, najmerodavniji u konstatovanju trudnoće i potvrđivanju da se plod razvija kako treba. Vrlo je moguće da ćete na prvom ultrazvučnom pregledu moći da čujete otkucaje bebinog srca i odrediti starost ploda, termin porođaja i mogućnost višeplođnih trudnoća.

Detaljan ultrazvučni pregled praćen Dabl testom očekuje vas između 12. i 14. nedelje trudnoće. Ovim pregledom i testom iz krvi može se detektovati veliki procenat naslednih bolesti.

U zavisnosti od rezultata testa i drugih okolnosti vezanih za Vašu trudnoću, doktor može preporučiti dodatna testiranja i analize, kao što su tripl test i amniocenteza.

Ekspertni ultrazvuk radi se između 22. i 24. nedelje, jer je tada beba dovoljno velika i ima dovoljno plodove vode da bi se uradio detaljan pregled anatomije ploda i funkcije organa. Takođe se meri dužina grlića materice uz kompletnu laboratorijsku analizu.

Test opterećenja glukozom (OGTT test) koji se radi između 26. i 28. nedelje trudnoće, pokazatelj je koliko dobro Vaše telo podnosi šećere iz hrane. Ukoliko se pojavi visok nivo šećera u krvi, iako ranije niste imali problema sa tim, nemojte se zabrinuti. Stanje poznatije kao gestacijski dijabetes je česta pojava kod trudnica. Iako nosi određeni rizik po trudnicu i bebu, može se kontrolisati režimom ishrane, terapijom i fizičkim aktivnostima kako biste rodili zdravi bebu i trudnoću kontrolisali do momenta porođaja.

Ulazak u 9. mesec započinjete sa CTG pregledima kako biste merili srčane otkucaje bebe i kontrakcije. Vaš lekar Vam može i ranije preporučiti ovaj vid pregleda ukoliko posumnja da su bebini pokreti sporiji ili ređi, utvrdi manjak plodove vode ili uoči hipertenziju. Važno je znati da je trudnoća fiziološko stanje, odnosno da ona sama po sebi ne menja krvni pritisak, ali dešava se da se u toku trudnoće pritisak povisi i tada se uvodi terapija koja će Vam regulisati krvni pritisak, zaštititi fetus od posledica terapije i istovremeno minimizirati rizike kratkoročnog povišenja krvnog pritiska.

Praćenjem Vašeg i bebinog stanja, slušajući savete lekara, uvidećete da je trudnoća period Vašeg života koji je prvenstveno blagodet i priprema Vas za najlepše momente u životu. Majčinstvo je obojeno raznim bojama, ali one najlepše dolaze sa prvim bebinim otkucanjima srca i neodoljivim osmehom kojim će Vas počastiti već u prvim mesecima života.



## DA LI ZNATE

**T**okom 40 nedelja trudnoće dešavaju se razne promene, od kojih su neke poznate, a neke nepredvidive i iznenađujuće. Navešćemo neke neobične pojave koje se događaju u trudnoći:

- Do trećeg tromesečja, dete u razvoju može prepoznati majčin glas u materici.
- Trudnice mogu početi da proizvode mleko čak u 14. nedelji trudnoće.
- Tokom trudnoće glas trudnice može biti izmenjen usled hormonskih promena koje su uzrok otoka glasnih žica.
- Volumen krvi u telu tokom trudnoće povećava se za čak 40 do 50 posto. Ovo povećanje obezbeđuje dodatni kiseonik potreban za održavanje zdrave trudnoće.
- Jedna od 2.000 beba rađa se sa zubima. To su natalni zubi i ponekad doktor treba da ih ukloni kako dojenje ne bi bilo bolno za majku ili da ih beba ne bi progutala.
- Materica se može proširiti tokom trudnoće. U prvom tromesečju reč je o veličini narandže, a do trećeg tromesečja proširuje se na veličinu lubenice.
- Mnoge trudnice u Kini izbegavaju hladnu hranu poput sladoleda i lubenice, piju vruće napitke poput čaja i supe, jer veruju da je trudnoća „hladne“ prirode i da vruće tečnosti pomažu u ravnoteži.

- Bebe mogu da plaču u materici. Istraživači su pomoću ultrazvuka otkrili bebine izraze nezadovoljstva, počevši od 28. nedelje trudnoće.
- Bebe u stomaku mogu da osećaju ukus hrane koju mama jede. Možda zato i imate žudnju za određenom hranom.
- Trudnicama mogu da narastu stopala za jedan broj u trudnoći zbog hormona relaksina koji opušta ligamente čašice, ali i stopala zbog povećane telesne težine.

# KAKO DA SE NASPAVAM

**D**a, imaćemo bebu! Stomak raste, osmeh ne silazi s lica. On i Ona imaju nova imena i oslovljavaju se „mama“ i „tata“. Tata je srećan i svaki čas mazi mamin stomacić željno iščekujući trenutak kad se beba pomeri.

Lepota! Mučnine su prošle, sve je potaman. Mama je na bolovanju, ima više slobodnog vremena pa se informiše o svakojakim temama.

Niko joj ne zamera što joj se jede čas ovo ili ono, ili što svaki čas u kuhinji „mućka“ neke koktele od cvekle i šargarepe, pa ni to što je češće pospana i usporena...

Trudnoća je period velikih promena – čak i kada je reč o spavanju.

Oko 7. meseca trudnoće budućim mamama će biti sve teže da se udobno nameste kako bi prespavale noć i odmorile se. Bez obzira na to koji vam je položaj bio omiljeni ili najbolji za spavanje pre trudnoće – sada morate da pronađete novi!

Evo šta savetuju stručnjaci:

## IZBEGAVAJTE SPAVANJE NA LEĐIMA

Mnoge žene pre trudnoće najčešće spavaju na leđima ili na stomaku. Kako trudnoća bude napredovala, spavanje na stomaku biće nemoguće.

Međutim, preporuka stručnjaka je da se izbegava i spavanje na leđima. Razlog je to što stomak vremenom, kako bude rastao, a beba se razvijala i napredovala, može da predstavlja teret za kičmu, creva i krvotok.

Razumljivo je da nećete celu noć provesti spavajući u jednom položaju, pa ako se u jednom momentu nađete upravo na leđima – nemojte brinuti. Preporuka je da se ne leži stalno i celu noć na leđima, pogotovo u poslednjim mesecima trudnoće.

– Najbolja poza za spavanje u trudnoći je na levom boku, kažu stručnjaci.



- Spavanje na boku smanjuje opterećenje na kičmu, tako da se leđa mogu odmoriti tokom noći. U ovom položaju stomak ne predstavlja nikakav pritisak na dijafragmu – pa vam ni disanje neće biti otežano, što je veoma važno za zdrav i pravilan san.
- Spavanje na levoj strani tokom trudnoće povećava dotok krvi, a samim tim i hranljivih materija koje dolaze do placente i hrane bebu.

## KAKO SE NAVIĆI NA NOVE POLOŽAJE ZA SPAVANJE

Možda će vam biti potrebno izvesno vreme da se naviknete na nove položaje za spavanje.

Ukoliko ste pre trudnoće obično spavali na leđima ili na stomaku, postepeno menjajte položaj spavanja na bok.

U promeni položaja za spavanje mogu vam pomoći dugački jastuci za trudnice ili tanji jastuci koje možete staviti između nogu u predelu kolena, jer će vam biti udobnije dok se potpuno ne naviknete.

## PORASTAO BROJ TREĆEROĐENIH I ČETVORTOROĐENIH BEBA

„Srbija je jedina zemlja u regionu u kojoj je prošle godine porastao broj beba, a posebno je porastao broj trećerođenih i četvrtorođenih beba“.

Slavica Đukić Dejanović, ministarka bez portfelja zadužena za populacionu politiku



## DA LI ZNATE

Heroina svih majki

# ONA JE IZMISLILA PELENE ZA JEDNOKRATNU UPOTREBU

**B**ritanka Valeri Hanter Gordon, majka šestoro dece nije bila naučnica, ali je olakšala posao svim majkama koje odgajaju bebe. Ona je izmislila prve pelene za jednokratnu upotrebu!

Pošto je rodila svoje treće dete – sina Najdžela, 1947. godine shvatila je, piše *Istorijski zabavnik*, da ne želi da provede svoj život u pranju, sušenju i peglanju pamučnih pelena. Valeri je nove pelene za jednokratnu upotrebu u prvo vreme izrađivala od starih padobrana, pamuka i vate, a napravila je stotine komada sedeći za šivaćom mašinom.

„Prvo sam mislila da je pelene za jednokratnu upotrebu sigurno moguće negde kupiti. Bila sam šokirana da se



toga niko ranije nije dosetio i pomislila sam – to je lako, ja ću to napraviti! Nije bilo lako uopšte, ali je vredelo” - ispričala je Valeri u intervjuu za BBC još 2015. godine.

Ona i njen muž registrovali su svoj patent 1948. godine i uskoro su im stigle ponude od nekih velikih kompanija. Prve pelene „Padi“ našle su se na rafovima prodavnica 1949. godine. Bile su modelovane i izrađene po veličini Valerijinog i Patovog sina, Najdžela. Samo do kraja 1949. godine prodato je više od 750.000 pakovanja ovih pelena.

Valeri je umrla 2016, u 94. godini, okružena porodicom i prijateljima. Nadživelo ju je šestoro dece, 19 unučića i 18 praunučića... i svi su joj bili zahvalni na izumu!



## ISPROBAJTE BESPLATNI PRIRODNI LIFTING KOD KUĆE

*Ponavljanjem jednostavnih pokreta lako možete da utičete na tonus mišića lica i vrata*

### KAPCI

Geni mogu da budu razlog za spuštene kapke, ali je neminovno da se s godinama opuštaju i padaju. Ako ste tokom trudnoće nabacili malo više kilograma ili sad ne stižete da se adekvatno negujete, evo prilike da promenite nešto. Samo budite uporne.

- Čvrsto zatvorite oči, pa podižite očne jabučice što više nagore. Ponovite do 30 puta.
- Kažiprstom i srednjim prstom „štikajte” obrve. Počnite od početka obrva, iznad nosa, pa tako pomerajte prste sve do slepoočnica.
- Otvorite oči što više možete i maksimalno podignite obrve. Istovremeno snažno pritisnite prstima bore koje su se pojavile na čelu. Držite oči otvorene dok izbrojite do pet, pa držeći i dalje podignute obrve i prste na čelu, polako spustite kapke i zažmurite.



išak kilograma posle porođaja nije ništa neobično ni tragično i to ne treba da vas opterećuje.

Važno je da beba dobro napreduje, a mama se, obično najviše brinući o njoj, postepeno vraća na staru liniju. Ginekolozi smatraju da novopečene mame sa laganim vežbanjem mogu da krenu šest do osam nedelja nakon porođaja, ali za gimnastiku lica nema prepreka.

Odmah možete početi da praktikujete ove vežbice, a efekti će vas ohrabriti i učiniti još zadovoljnijom mamom.

Aktivirajte mišiće vrata i lica, podignite jagodice i obraze, eliminišite podbradak!

Možete da vežbate bilo kada i na bilo kom mestu, čak i dok dojite bebu.





### PODBRADAK

- Dok sedite, zabacite glavu licem usmerenim ka plafonu. Otvorite usta u oblik slova „O”, bez naprezanja, i zadržite taj položaj od 10 do 20 sekundi. Zatvorite usta i vratite se u početni položaj, pa ponovite vežbu do 12 puta.
- Zabacite glavu tako da gledate u plafon. Podignite što više donju usnu preko gornje. Budite u tom položaju pet sekundi i ponovite vežbu 10 puta.
- Širom otvorite usta i isplazite jezik najviše što možete. Ova vežba zateže mišiće vrata, brade i lica. Isplazite jezik i u tom položaju budite 10 sekundi. Zatvorite usta, pa ponovite vežbu 10 puta.
- Nadlanicom i gornjim delovima prstiju lagano lupkajte podbradak bar pola minuta. Tako ćete podstaći cirkulaciju i pomoći da se masne naslage brže tope.

### USTA I OBRAZI

- Spojite usne i napućite se baš kao kada nekoga želite da poljubite, a zatim ih povucite u široki osmeh i dalje spojenih usana. Zadržite se u svakom položaju po tri sekunde, ali ponovite vežbu 10 puta.
- Spojene usne podižite ka nosu i ostanite u tom položaju oko pet sekundi. Ponovite pet puta. Tu vežbu rade manekenke da bi im usne izgledale veće i punije.
- Zatvorenih usta nadujte obraze i držite ovaj položaj 45 sekundi.

### ZANIMLJIVOST

*Od ukupno 57 mišića u predelu vrata i lica aktivno koristimo tek desetak.*



### ČELO

Ova vežba treba da pomogne mišićima čela da se zategnu.

- Zatvorite oči i podignite obrve što više možete, dok istovremeno kapke držite zatvorenim. Ponovite vežbu 10 puta.
- Naslonite čelo na ruku i gurajte glavu unapred uprkos otporu ruke. Uradite to 20 puta.
- Stavite prste na čelo i postavite ih oko centimetar iznad obrva. Bez njihovog pomeranja, podignite obrve. Ponovite ovu vežbu 10 puta. Ova jednostavna akcija ojačaće područje čela i izglati horizontalne bore.

# PRENATALNA MUZIČKA STIMULACIJA

*Pevaj mi  
pesmu laku,  
još dok sam u  
stomaku*



Milijana Majstorović Kožul  
defektolog, muzikoterapeut  
prenatalni i perinatalni edukator u  
edukaciji (APPPAH)

**U** plemenu Himba, Namibija, Južna Afrika, datum rođenja deteta računa se NE onda kada je ono stiglo na svet, već mnogo ranije. Od trenutka kada je bilo još misao svoje majke. Kada žena odluči da ima dete, ona sedne ispod drveta i osluškuje sve dok ne čuje pesmu svog deteta koje želi da se rodi. Kada čuje pesmu svog deteta, odlazi kod muškarca koji će biti otac, kako bi ga naučila toj istoj pesmi. I onda, kada vode ljubav, pevaju tu pesmu detetu, kako bi ga pozvali. Kada majka ostane trudna, ona uči babice i starije žene u selu istoj toj pesmi.

Kada se dete rodi, majka i svi ostali pevaju pesmu dobrodošlice bebi. Kako dete raste, drugi stanovnici sela uče tu pesmu, i ukoliko se dete povredi, uvek se nađe neko da ga podigne i da mu je otpeva. Takođe ako dete uradi nešto predivno, opet mu se peva ta pesma. Pleme prepoznaje da korigovanje neadekvatnog ponašanja ne treba da se svede na kaznu već da podseti dete na ljubav i identitet. Kada prepoznate svoju pesmu, ne želite i nemate potrebu da naudite drugima. Kako raste i stari, ležeći u postelji spreman/spremna na odlazak sa ovog sveta svi meštani mu/joj i dalje pevaju doduše, poslednji put, tu istu pesmu.

Da, ovo deluje kao jedna lepa i dirljiva priča, ali zapravo to je realnost jedne kulture, koja govori koliko samo jedna pesma ume da bude jako sredstvo i most povezivanja, regulacije, identifikacije, ljubavi, komunikacije...

Vratimo se iz daleke Afrike u naše krajeve i pokušajmo da ovu priču približimo našim čitateljicama. Postoji veliki broj naučnih istraživanja i dokaza koji govore da beba/fetus, pored toga što čuje, oseća, seća se i počinje da uči još u stomaku majke. Bebe su svesna bića još intrauterino. Nije li to prelepo i moćno saznanje?

Naime, oblast prenatalne i perinatalne psihologije, razvojne psihologije i mnogih drugih naučnih disciplina svakodnevno dokazuje koliko je prenatalni period kao i perinatalni (period oko porođaja, uključujući i njega) vrlo važan, i za bebu i za majku. U ovom tekstu malo ćemo pisati baš o



njemu kao i o važnosti i primeni zvuka/muzike/glasa u ovom periodu.

## MAMIN GLAS

Jedan od najvažnijih i najistaknutijih zvukova u dečjem životu je svakako mamin glas. On je prvi kojeg čuju, povezuju se sa njim, prepoznaju i razlikuju od drugih glasova/vokala. Sve ove 4 karakteristike su prisutne pre i posle rođenja. Ovde počinje prvi proces učenja koji bebe prolaze. Mamin glas je onaj koji miluje, teši, grli, podržava i hrani bebu. Dolaskom na ovaj svet, kada čuje mamin glas, beba stiže u

Pored senzornog sveta, treba imati u vidu da razvoj nervnog sistema, tokom trudnoće, ne zavisi samo od nasleđenog genetskog materijala, intrauterina sredina ima takođe oblikujuću ulogu/funkciju i ona je takođe važna, nosi veliko značenje i istinsku odgovornost uloge majke tokom trudnoće. Stoga, pazite šta mislite, kako se osećate, sa kim provodite svoje vreme i kako komunicirate sa bebom dok je u stomaku. Nauka koja se bavi ovim delom zove se epigenetika.



## PRENATALNA MUZIČKA STIMULACIJA I NJENI BENEFITI

Kada govorimo o prenatalnoj muzičkoj stimulaciji imamo u vidu nekoliko ciljeva: povezivanje i komunikacija mame i ploda tokom trudnoće, zatim postizanje mamine opuštenosti primenom određenih muzičkih aktivnosti, ali i podsticanje ranog procesa učenja kod bebe još u stomaku.

Prenatalno povezivanje nudi sjajne rezultate i u svetu postoji nekoliko programa koji pokrivaju ovu oblast. Primenom ovakvih programa mamina unutrašnja percepcija postaje bolje podešena sa bebom; prenatalna povezanost stvara veću sigurnost i asertivnost tokom porođaja; mama i beba postaju i deluju kao tim; prenatalna povezanost pokazala je smanjenu stopu intervencija tokom trudnoće kao i sniženu mogućnost carskog reza i drugih, potencijalnih, traumatskih događaja; intuitivna komunikacija majke i ploda je jača...

Jedna od bitnih stvari koje se tiču prenatalnog perioda i muzike/zvuka/glasa ogleda se i u tome da prenatalne zvučne forme predstavljaju važnu razvojnu komponentu, s obzirom na to da stvaraju osnovu za kasniji proces učenja i ponašanja. Muzika stimuliše rast moždanih struktura ploda i konektuje mnoga moždana područja. Prenatalna muzička stimulacija može da pruži sjajne rezultate kad je reč o snu i regulaciji bebe po rođenju. Takođe, pokazala je sjajne rezultate za razvoj jezičkog kapaciteta, slušne percepcije, inteligencije, dara za imitaciju, kreativnost...

mamino naručje bez gubljenja kontakta i komunikacije. Bar bi tako trebalo da bude. Kako idemo dalje, mamin glas može da pomogne u tranzicijama, povezivanju i produbljivanju odnosa, komunikaciji, umirivanju, opuštanju bebe. Konkretno, za novorođenče mamin glas predstavlja osnovu za prevazilaženje tranzicija, npr. jedna od velikih tranzicija je upravo porođaj – materica/spoljni svet, ali i za mnoge druge tranzicije poput uspavlivanja – budnost/san, presvlačenja, vožnje kolima, izlaska iz kuće. No svakako naj-snažnija vrednost glasa leži u boji, emotivnosti, načinu na koji se obraćamo bebi.

Mamin glas predstavlja važnu kariku zdrave povezanosti (eng. *bonding*), zatim osnovu za razvoj i produbljivanje kontakta (glasom) koji je ujedno, pored dodira, neophodan i za stvaranje baze za prve komunikacijske veštine. U kombinaciji sa toplim dodirrom, glas je najčešće esencijalna komponenta za umirivanje. Zapamtite, dete ne zanima kako vaš glas zvuči – upravo takav kakav jeste najprijatniji je i najveličanstveniji instrument za njegove uši, mozak i celo telo. Glas ima adaptivnu ulogu – on održava majku fizički i emocionalno bliskom svojoj bebi te usaglašenom sa njenim potrebama, što se ne može reći za slučaj postnatalne depresije, gde ova funkcija uglavnom izostaje.

Glas je instrument našeg tela i on nam pruža mogućnost da iskažemo svoje emocije, senzacije, da razmenimo informacije, misli. Pevanjem se njime izražavamo. Terapeutski gledano, glas može da sjedini svesni i nesvesni um (terapeutska vrednost pevanja). Kada mama peva svojoj bebi ne samo da je miluje vibracijama svojih govornih organa, već je i kupa svojim glasom.

### KAKO FETALNO SLUŠANJE DELUJE

Sad kada znamo koliko je mamin glas snažan i važan, primenimo ga u prenatalnom periodu. Hajde da vidimo kako ga bebe čuju.

Od svih čula, čulo sluha je jedino koje pruža priliku da plod uspostavi neku komunikaciju sa spoljnim svetom dok je u stomaku, i to je jedino čulo koje se može najbolje stimulisati. Bebe počinju da čuju između 4. i 5. meseca. Od tog momenta one mogu da čuju zvuk koji ih stimuliše ili ometa. Često bebe na zvuk odgovaraju pokretom ruku, nožica ili glave.

Između 6. i 9. meseca takve reakciju su neverovatno vidljive. Početkom trećeg trimestra, auditivni sistem smatra se funkcionalnim sa anatomske perspektive i kompletno je razvijeno i sposobno da uhvati širok dijapazon zvukova.

Plod prima različite bogate informacije putem zvuka. Mamino telo nije prigušena (tiha) sredina, stoga je i bebina zvučna sredina napravljena od konstantnog, stimulirajućeg i vrlo kompleksnog zvučnog univerzuma. Na to sve dodajemo zvuke spoljne sredine, doduše nešto slabijeg intenziteta, jer su prigušeni stomakom i amnionskom tečnošću. Svi ovi zvuci prisutni su 24 sata i nestaju nakon rođenja. Kako beba raste u stomaku, spoljašnji i unutrašnji zvukovi postaju sve intenziviji. Amnionska tečnost dozvoljava svakom zvuku ulazak jer je, inače, odličan provodnik vibracija.

Beba prima informacije iz spoljne sredine na tri načina: 1. senzitivno – oseća (vibracije), 2. auditivno – čuje (zvukove), 3. hormonalno – stiče emotivni doživljaj.

Ukoliko određena muzika/zvuk/glas uzrokuje prijatne senzacije za majku i za bebu, i ukoliko je plod u stanju da ulovi zvukove, i naravno ukoliko je iskustvo ponavljano, dobićemo veću šansu da beba ima pozitivnu asocijaciju/impresiju i posle rođenja.

I kako smo počeli naš tekst onom lepom pričom iz daleke Afrike, završićemo je konstatacijom da primenu muzike u trudnoći možete iskusiti i nešto bliže – kod nas u Srbiji. Na stotine trudnica je prošlo naše radionice u poslednjih nekoliko godina. Pored edukativne podloge iz prenatalne i perinatalne psihologije, trudnice naravno imaju i razne muzičke aktivnosti: pevanje, sviranje, ples, muzičku relaksaciju, pravljenje pesme za bebu...

Stoga, posetite i Vi prenatalne muzičke radionice – Pevaj mi pesmu laku, još dok sam u stomaku. Rezultati neće izostati!

*Dragi roditelji,*



*Vam poklanja letak  
sa spiskom neophodnih stvari za  
novorođenče.*

**Posetite naš novootvoreni,  
a ujedno i najveći  
prodajni objekat  
sa najširim asortimanom  
bebi artikala i opreme!**

**BN BOS • Zemun • Galenika**





Boon podloga  
za sušenje bebi posuda



Nova Cool Club kolekcija je stigla u  
Dezy Co Kids prodavnice!



Clementoni baby  
muzička ptičica



Clementoni  
drugari za kolicima



COOL CLUB kapa

GU-GU JESENJI IZLOG!



Free ON  
noša sa poklopcem



COOL CLUB zeka



Free ON  
set za hranjenje od bambusa



Free ON  
hranilica Tin više položajna



Twistshake Tour  
kolicima



Bubaba  
jastuk za dojenje



Brevi  
Vicino kolevka



Boon  
svetleća figurica za kupanje

**HiPP**Najbolje iz prirode.  
Najbolje za prirodu.

# HiPP više od organskog.

**Više od organskog za nas znači da možemo učiniti više od onoga što je potrebno za dobijanje EU oznake za organske proizvode.**

- + HiPP ide korak dalje u organskoj proizvodnji
- + Briga o životinjama u skladu sa strogim HiPP smericama
- + Istraživanje u oblasti očuvanja vrsta i promovisanja biološke raznovrsnosti
- + Strože kontrole od onih propisanih zakonom
- + Više od 260 kontrola kvaliteta po teglici
- + Klimatski neutralna proizvodnja teglica

Garantujem svojim imenom.

*Stefan Hipp*



# Zašto JE TETKA OMILJENI LIK U PORODICI

*Kada bi svi odrasli koji čitaju ove redove malo zagrebali po svojim uspomenama, prisetili bi se kako su najlepše jeli kad im je tetka spremala jaje na oko ili prženice, kako je grlo prestajalo da ih boli od njenog karamelizovanog mleka, a tek kako su najviše i najponosnije voleli da nose baš „one“ patike koje je tetka kupila!*

„**M**ajke, rađajte deci sestre, jer one jednog dana postaju tetke, a tetke su najlepší, nezamenjivi dar svakom detinjstvu.“ I kad ne bismo znali da je autor ove mudre poruke pisac i novinar Duško Radović, zar ima neko ko se ne bi složio sa tim da mu je tetka omiljeni lik u porodici?

Tetka obično zna i razume sve. Ume da pronađe rešenje, da sakrije tajnu, čak i da primi kritiku umesto dece.

One su i bebisiterke kad mama i tata nekud idu, njihov sendvič je najukusniji zato što one obično unutra stave ono što klinci vole, a kad kupuju sladoled i slatkiše obično kažu „nećemo reći nikome“ i tajanstveno namignu.

Kad bi se malo napregli i zagrebali po uspomenama, sve mame i tate koje ovo čitaju prisetili bi se kako su se najlepše najeli kad im je tetka spremila jaje na oko, kako je grlo prestalo da ih boli od karamelizovanog mleka i kako su s najviše uživanja nosili „one“ patike koje je tetka kupila!

Devojčice se uz tetke krišom upoznaju sa šminkom, onda kad mama ne da! Tetke im dozvoljavaju da nose njihove štikle i vode ih u kafiće ili bioskop! Od dečaka tetke prave male frajere. S njima idu prvi put na šišanje kod pravog frizera, jer one imaju strpljenja. Igraju sa njima fudbal i to možda bolje od tate, jer tetke nikud ne žure kada čuvaju dete! I još nešto mnogo važno, njihova ljubav, strpljenje i zagrljaj ne slabe ni onda kad tetka dobije svoju decu. U tetkinom srcu ima mesta za svakog!



## INSPIRACIJA ZA TETKE

### TETKE I DEVOJČICE: RAZMRSITE KOSU

- Operite kosu devojčici šamponom, a regeneratorski balam joj nanesite samo na krajeve.
- Raščešljajte pažljivo još mokru kosicu češljem sa širokim zubcima.
- Osušite fenom, ali sa najslabijim stepenom toplote.

### TETKE I DEČACI: IGRAMO SE KAO NOVAK ĐOKOVIĆ

- Nabavite dva okrugla kartonska tanjirića i dva štapića od sladoleda.
- Zalepite lepkom štapiće za tanjiriće, tako da štapići mogu da se drže u ruci. Dobićete originalne reketi.
- Naduvajte mali balon i koristite ga umesto teniske loptice.



# Zašto se DECA VEZUJU ZA PREDMETE I MIRISE



Ksenija Babić  
diplomirani psiholog,  
psihoterapeut sistemske  
porodične terapije

**B** iološka predisponiranost za mirise i afektivno povezivanje sa njima urođeni su i ljudima i životinjama. Ako je vaše dete „opsednuto“ igračkom ili čebencetom, nema razloga za zabrinutost, to je zapravo dobra stvar. Takvi predmeti se nazivaju prelaznim objektima i pomažu detetu da se osamostali, pomoću njih se ono postepeno odvaja od majke i slobodnije istražuju svet oko sebe.



Prelazni objekat je normalni razvojni fenomen ranog dečjeg uzrasta koji olakšava detetovo odvajanje od majke. To je prvi predmet koji beba poseduje, a potreba za takvim predmetom posebno je izražena pred kraj prve godine, kada dete počinje da se prirodno odvaja od majke, da istražuje i dodiruje svet oko sebe.

Važno je da znate da plišana igračka ili čebence predstavljaju detetu **veliku utehu i osećaj sigurnosti**, posebno ako neko od roditelja nije u njegovoj neposrednoj blizini. Obično to nije nekakav skupi predmet ili igračka, ali je detetu od velikog značaja.

Prelazni objekat je predmet koji dete **mirisom, mekoćom i toplinom** podseća na majku te ima funkciju da je nado-

mesti dok nije pored njega. Mirisi su najdublje usađeni u našoj podsvesti. Odrastao čovek se tako, uz neki miris koji ga podseća na rano detinjstvo, automatski povezuje sa prošlošću (na primer, miris kuvanog mleka će nas podsetiće nas na pokojnu baku čijeg se lika i ne sećamo jer smo bili mali kada je umrla).

Uz pomoć takvog predmeta dete može izdržati dužu razdvojenost od majke, a sam predmet smanjuje nivo stresa koji uzrokuje odvajanje od roditelja. Potreban je kada se dete oseća uznemireno kako bi ga umirilo, a posebno želi da ga ima prilikom uspavlivanja (nije retkost da dete ponekad spava sa majčinom spavaćicom). Poželjno je da omiljenu igračku, ili čebence, dete ima u prvim danima polaska u vrtić, prilikom hospitalizacije i sličnih situacija koje za njega predstavljaju veoma stresne događaje, a koji su jedno od prvih dugotrajnih odvajanja od majke.

Prelazni objekat nema uvek jednak značaj u detetovom životu i postepeno gubi važnost što se više osamostaljuje. Ono dobro zna kako igračka ili čebence nisu majka, ali mu daju privremeni osećaj sigurnosti. Verovatno ćete primetiti da dete ima takvu važnu stvar do uzrasta od 18 meseci. Ako i nakon druge godine postoji potreba za takvim predmetom, potrebno je obratiti pažnju na to da se nije razvio neki od nesigurnih obrazaca afektivne vezanosti i potražiti savet stručnjaka.

Sprovedena istraživanja pokazala su da su deca koja su imala prelazni objekat bila manje sramežljiva i više fokusirana nego deca bez utešnih predmeta. Iako su roditelji ponekad zabrinuti zbog „opsednutosti“ dece određenim predmetima i u nekom trenutku žele da mu ih oduzmu, psiholozi savetuju da to ne čine – jer ukoliko je taj objekat odbačen, kritikovan ili oduzet na bilo koji način, kasnije u životu može doći do problema emocionalnog vezivanja.





## Maksimalna udobnost od prvih bebinih dana!

Kolica su dostupna u  
2u1 i 3u1 varijanti i poseduju:

- aluminijumski ram
- ravnu korpu od 0 do 9 meseci
- reverzibilno sportsko sedište od 6 do 36 meseci
- adaptere za auto-sedište
- držač za čašu, kišnu navlaku,  
mrežicu protiv insekata i zimsku navlaku
- u varijanti 3u1 se autosedište posebno kupuje

Hot Mom



Dr. Snežana Zdjelar  
specijalista pedijatar

**S**vi znamo da je majčino mleko najbolja hrana za bebu. Po definiciji SZO, dojenje je najefikasniji način da se obezbedi zdravlje, optimalan rast i razvoj dece. Majčino mleko predstavlja standard ishrane jer se ono i po sastavu, i po količini prilagođava uzrastu deteta i njegovim potrebama, te smanjuje verovatnoću nastanka infekcija u prvoj godini. Idealno bi bilo da mama doji bebu do kraja prve godine, a može i kasnije ukoliko želi.

Nažalost, ponekad zbog medicinskih indikacija, što je na sreću veoma retko, mama privremeno ili stalno ne može da doji bebu, a kao bezbedno rešenje koriste se kvalitetne mlečne formule.

Nikako ne smemo da zaboravimo da mlečna formula nije i ne može biti zamena za majčino mleko. Preporuke su da je beba isključivo na prirodnoj ishrani prvih četiri do šest meseci, a tek tada bi trebalo započeti sa nemlečnom ishranom. Nemlečna ishrana obuhvata sve grupe namirnica, osim

# Uvođenje nemlečne ishrane

majčinog mleka i mlečne formule, i ona se postepeno uvodi u ishranu odojčeta.

Iako postoje preporuke za uvođenje nemlečne ishrane, svaka beba na nju reaguje na svoj način. Zato je potrebno strpljivo praćenje reakcije bebe na svaku namirnicu.

Kao i za sve, za uvođenje nemlečne ishrane je potrebno da roditelji budu izuzetno strpljivi. Neće svaka beba sa istom voljom prihvatiti svaku namirnicu. Nekada je potrebno nekoliko dana zaredom ponuditi istu namirnicu kako bi se beba navikla na novi ukus. Beba sama odlučuje koliko će

Uzrast	Mleko	Mlečni proizvodi	Voće	Povrće	Žitarice	Meso	Jaja	Riba	Ulje
0 – 4 m	Majčino mleko								
5 m			Jabuka, kruška, banana	Šargarepa, krompir, tikvica	Pirinač, kukuruz				
6 m			Kajsija, breskva, šljiva	Blitva, spanać, bundeva					
7 m				Karfiol, brokoli		Piletina			
8 m			Borovnice			Teletina, junetina			Maslac
9 m		Jogurt, kiselo mleko		Grašak, pasulj	Pšenica ovas, raž, ječam		Žumance		
10 m		Krem sir						Bela riba	
11 m					Heljda				
12 m			Jagode, maline	Sočivo			Belance		

pojesti za svaki obrok. Za početak nije toliko važna količina namirnica, već da se beba navikne na nove ukuse.

Pravilo za uvođenje novih namirnica je da se uvodi jedna po jedna u toku dana, i to u prepodnevnom časovima, u malim količinama, nekoliko kašičica za prvi dan, a količine se postepeno povećavaju. Da bi se procenila bebina reakcija na neku hranu, uvek je potrebno novu namirnicu uvoditi samu barem tri dana. Nove namirnice se mogu kombinovati sa već uvedenim namirnicama, ali nikako dve nove istovremeno.

Uvođenje obroka se može započeti voćem i povrćem. Mogu se dati sveži ili skuvani, pečeni u rerni, u obliku kom-pota, ili u formi već pripremljenih voćnih kašica ili pirea adekvatnih za uzrast. Voće (provereno, sezonsko, najbolje organsko ili proverenog kvaliteta) davati detetu u početku kao jedini obrok, a kasnije kao užinu. Voće ne bi trebalo mešati sa majčinim mlekom.

Sledeće što se uvodi su žitarice dozvoljene za uzrast. Kao prvi u ishrani odojčadi, zbog minimalne mogućnosti da izazovu alergiju, preporučuju se pirinač i kukuruz. Prve žitarice za bebe mogu se davati sa majčinim mlekom ili eventualno, ako mama nema mleka, sa mlečnom formulom. Zato prve žitarice, po mogućnosti organske i kontrolisanog porekla, ne bi trebalo da sadrže mleko. Po uvođenju voća i povrća u ishranu može se započeti sa dodavanjem pilećeg mesa, teteline, junetine, ćuretine.

Posle mesa, voća i povrća u ishranu beba se uvodi žumance, zatim žitarice koje sadrže gluten (pšenica, ovas, ječam, raž)

kada beba napuni osam meseci. Do kraja prve godine ne daje se kravlje mleko, a ako pedijatar proceni da je dete napredno i zrelo (a u porodici nema alergije na proteine kravljeg mleka), oprezno se mogu uvoditi jogurt ili kiselo mleko.

Hranu ne treba dodatno soliti, dodavati ulje, niti šećere. U početku se uvodi jedan nemlečni obrok, vremenom beba ima dva nemlečna obroka, a do kraja prve godine dete treba da ima tri glavna obroka i dve užine. Zdravu ishranu treba nastaviti tokom celog detinjstva i treba se uvek truditi da ona bude što raznovrsnija, sa pažljivo odabranim sastojcima.

U prvoj godini života ne bi trebalo davati belance, jagodasto (i bobičasto) voće, med i proizvode na bazi meda. Tu ima izuzetaka – kada se bobičasto voće (na primer borovnica) nađe u sertifikovanoj hrani za bebe – može se dati bebi da proba (najčešće u uzrastu oko desetog meseca).

Citrusno voće ponekad može izazvati ranu alergiju ili nepodnošenje, pa je za njihovo uvođenje bolje sačekati. Čeđena pomorandža (prvo razblažena, a kasnije bez dodatka vode) odličan je izvor vitamina C pa je, iz ove grupe voća, najbolja za početak.

Ukoliko bebi ne odgovara neka namirnica, već u prvih dan-dva od njenog uvođenja pojavi se osip – crvenilo oko usana. Ako se produži davanje sporne namirnice, osip može i da se proširi. Ponekad se ovakve reakcije mogu prevideti ako su blaže – dete se unervozilo i ima gasove (grčevi). Nekad se može javiti i dijareja, retko i povraćanje.

## Nestlé NAN® OPTIPRO® 3 Za dobar početak!

**Nestlé NAN® OPTIPRO® 3**  
inovacija jedinstvene recepture,  
sada sa još nižim sadržajem proteina.

Sadrži 2'FL- strukturno identičan oligosaharid  
kao onaj koji se može pronaći u  
majčinom mleku.

Podržite skladan razvoj\* Vašeg deteta.



od 1. do 2. godine.



\*Gvožđe doprinosi normalnom kognitivnom razvoju deteta. Kalcijum doprinosi normalnom rastu i razvoju kostiju kod dece. Vitamin D doprinosi normalnoj funkciji imunog sistema dece.

Sadrži *L. reuteri* kulturu.

**Važna napomena:** Svetska zdravstvena organizacija (SZO) preporučuje isključivo dojenje tokom prvih 6 meseci i nastavak dojenja što je duže moguće posle toga. Mleka za malu decu su kreirana do zadovolje prehranbene potrebe zdrave male dece starije od godinu dana i nisu namenjena za odojčad. Raznovrsna i uravnotežena ishrana i zdrav način života su važni za zdravije Vašeg deteta.

# ZAŠTO JE OVA JUŽNOAMERIČKA VOĆKA DOBRA ZA MAME I DECU

*Avokado – izvor  
folne kiseline*

## KAKO SE JEDE AVOKADO

1. Nožem po dužini secite voćku tako da oštricom dođete do tvrde semenke.
2. Prstima razdvojite na polovine.
3. Izvadite semenku i iscedite malo limuna na obe polovine. Veoma je važno da dodate sok limuna pošto avokado veoma brzo oksidira, tj. na vazduhu tamni i suši se.
4. Oštricom noža blago zasecite nekoliko uzdužnih paralelnih linija po unutrašnjosti tako da ne oštetite koru. Obratite pažnju da ne probijete spoljnu opnu, jer to može da oteža vađenje mesa avokada.
5. Kašikom izdubite avokado vadeći unutrašnjost uz ivicu kore. Tako je spreman za jelo, a možete da ga kombinujete i sa drugim namirnicama.

## PROBAJTE

*Rolnice sa  
avokadom*

### SASTOJCI

- dve kašike izgnječenog avokada
- tortilja
- parče čureće salame
- parče nemasnog sira
- pola šolje omiljenog sosa
- četvrtina šolje rendane šargarepe

### PRIPREMA

Avokado premažite preko tortilje. Odozgo poredajte salamu, sir, dodajte sos i šargarepu pa urolajte tortilju.

**A**

voškado je bogat folnim kiselinama i masnoćama koje su veoma dobre za zdravlje srca i kardiovaskularnih sudova, a nutricionisti ga preporučuju i trudnicama i mamama koje već pripremaju kašice za svoje bebe.

Iako ne uspeva na našim prostorima, avokado se odomaćio kao izuzetno zdrava namirnica pa ga jedemo i kao sastojak doručka, užine, u salatama ili ga pijemo u smudijima.

Avokado sadrži više folne kiseline od sveg ostalog voća, a ona je ključna za proizvodnju novih i održavanje starih ćelija zdravim.

Zato bi trudnice trebalo da ga uvrste u ishranu tokom prva tri meseca trudnoće jer se tokom tog perioda razvija centralni nervni sistem kod beba, a dokazano je da folna kiselina smanjuje rizik od urođenih mana.

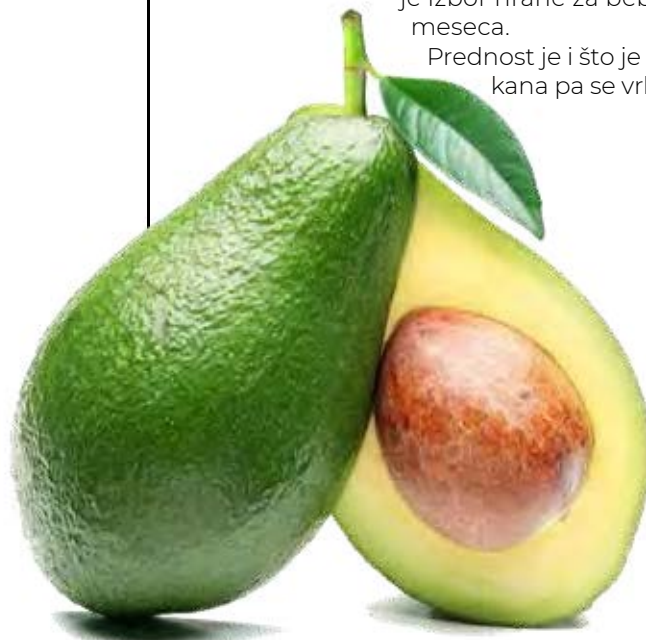
I žene koje pokušavaju da ostanu u drugom stanju treba da uzimaju oko 400 mg folne kiseline dnevno, bez obzira na to što lekar obično propisuje određene vitaminske dodatke.

Osim što je bogat folnom kiselinom, avokado je jedino voće koje sadrži mononezasićene masti koje štite od srčanih oboljenja.

Kada je reč o bebama, njima su mononezasićene masti neophodne. Čim počnu da jedu čvrstu hranu slobodno im na listu namirnica uvrstite i avokado koji će im obezbediti dobre masti jer su one važne za mentalni razvoj.

Avokado sadrži i više kalijuma nego banana, a banane se često nalaze na spisku sastojaka u prvim kašicama za bebe, i odličan je izbor hrane za bebe od četvrtog do šestog meseca.

Prednost je i što je unutrašnjost avokada mekana pa se vrlo lako priprema.



*Slatki pire od  
avokada za  
bebe*

### SASTOJCI:

- četvrtina breskve
- malo jogurta
- pola izgnječenog avokada

### PRIPREMA:

Izgnječite viljuškom avokado i breskvu. Dolijte jogurt da smesa bude srednje gustine.

# AVOKADO

*Drvo avokada nastalo je u južnom Meksiku i Kolumbiji pre oko 7.000 godina. Do 16. veka, Asteci i Inke su „delili” avokado sa španskim konkistadorima, koji su ih onda nazvali aguacate. Kasnije su ih zvali „aligatorske kruške” zbog njihove zelene boje, površine poput kože i oblika kruške. Danas postoji 80 vrsta avokada, a najpopularnija je has avokado.*

*Ovu vrstu je prvi uzgojio poštar i baštovan amater Rudolf Has po kome je avokado sa tamnozelenom brazdastom korom i dobio ime.*

# Volim ovo pakovanje!

Novo Humana pakovanje čini pripremu bezbednom, higijenskom i lakšom nego ikad.

Novo



## Bezbedno je:

- Zaštitni sloj
- Lako otvaranje i bezbedno zatvaranje

## Higijenski je:

- Zaštitna barijera čuva svežinu i bezbednost proizvoda, štiteći ga od kiseonika i vlage.
- Nema kontakta sa kožom, zahvaljujući širokom otvoru

## Lako je:

- Rukovanje jednom rukom
- Držač za kašičicu i ravnalica su sastavni deo pakovanja





**PROBALANCE** je rezultat naše posvećenosti da bebama pružimo ishranu koja omogućava njihov prirodan razvoj: pažljivo **izbalansiranu**, sa svim **potrebnim** hranljivim sastojcima, u količinama **prilagođenim uzrastu**.

Dojenje je najbolja ishrana za vašu bebu. Ukoliko želite da koristite adaptirano mleko, posavetujte se sa svojim pedijatrom ili drugim zdravstvenim radnikom koji brine o zdravlju majke i bebe.

kidxpert

  
**Humana**  
za mamu i mene

 Humana\_Srbija  
 humana\_srbija

# Vaša beba raste kao voćkica

Pogledajte kako se razvoj bebe poklapa sa veličinom voća i povrća nedelju po nedelju!



## 3. nedelja

### Zrno maka

Beba je stvorena! Toliko je rano, da kada budete bili trudni tri nedelje nećete imati nikakvu predstavu o tome!



## 5. nedelja

### Seme jabuke

Beba formira najvažnije organe, srce, bubrege, jetru i stomak.

## 6. nedelja

### Grašak

Krv počinje da struji i beba počinje da razvija oči, uši, nos, obraze i bradu.



## 7. nedelja

### Borovnica

Zglobovi počinju da se formiraju, oblikuju se ruke i noge i svakog minuta se pojavljuju nove ćelije mozga.



## 17. nedelja

### Luk

Bebina hrskavica se sada pretvara u kosti. Formiraju se mišići na kostima.



## 16. nedelja

### Avokado

Beba sluša vaš glas zahvaljujući sitnim kostima koje se formiraju u ušima. Fetusu se formiraju dlake, trepavice i obrve.



## 18. nedelja

### Nar

Bivši embrion je sada i zvanično fetus, a ultrazvuk može da prikaže bebine otkucaje srca.



## 25-28. nedelja

### Patlidžan

Imuni sistem se sprema za spoljašnji svet upijanjem antitela. Bebine oči se formiraju i uskoro će početi da se otvaraju.

## 19. nedelja

### Mango

Fetus razvija zaštitni premaz na koži. Nervne ćelije za ukus, sluh, vid i miris razvijaju se u bebinom mozgu.



## 22-24. nedelja

### Papaja

Lice fetusa je potpuno formirano. Bebe se zabavljaju slušajući vaš glas i otkucaje srca.

## 20. nedelja

### Banana

Bebin probavni sistem se priprema za spoljni svet. Reproductivni sistem se takođe razvija.





## 9. nedelja

### Maslina

Bivši embrion je sada i zvanično fetus, a ultrazvuk može da prikaže bebine otkucaje srca.



## 8. nedelja

### Malina

Beba nastavlja da se ispravlja u trupu i pome-  
ra ruke, noge i prste.  
To još ne možete da  
osetite, ali zaista se  
događa.



## 10. nedelja

### Jagoda

Zglobovi ruku rade, kosti i  
hrskavica se formiraju i  
bebini vitalni organi  
počinju da funkcionišu.



## 11. nedelja

### Šljiva

Bebini prsti više  
nisu mrežasti.  
Nastaju zubi, dlake  
i nokti.



## 15. nedelja

### Pomorandža

Konačno, svi udovi imaju  
funkcionalne zglobove. Vaš fetus  
se izvija i migolji konstantno, iako  
vi to još uvek ne osećate.



## 13. nedelja

### Breskva

U ovoj nedelji može da  
se odredi bebin pol.  
Fetus sada ima glasnice,  
zube i otiske prstiju.



## 14. nedelja

### Limun

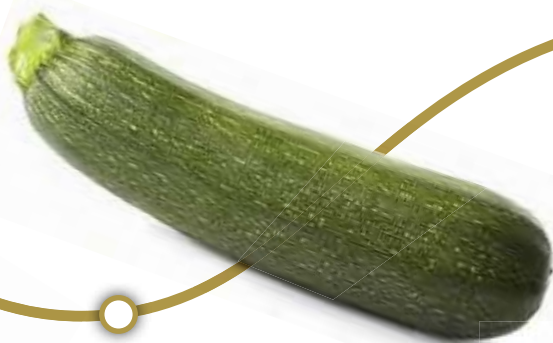
Vaš je plod zauzet  
sisanjem palca,  
mahanjem nožnim  
prstima i stvaranjem  
urina.



## 12. nedelja

### Limeta

Dok vi ulazite u  
drugo tromesečje svi  
bebini organi su  
formirani i odsad će  
beba samo rasti i  
razvijati se.



## 33–36. nedelja

### Dinja

Bebin sluh sada je  
potpuno razvijen, a  
fetus reaguje na  
bučne zvukove. Sve je  
bliži samostalnom  
disanju.



## 37. nedelja do porođaja

### Lubenica

Fetus se potpuno  
formirao i ostalo je  
samo da napusti  
sigurnost  
maminog  
stomaka.



## 29–32. nedelja

### Tikvica

Fetus prolazi kroz ključni  
razvoj mozga i živaca. Oči  
se takođe razvijaju – zenice  
sada mogu da reaguju na  
svetlost.

OD SADA U **DEXY CO** PRODAVNICAMA  
**kids**

# OSLONAC ZA MAME



Voda sa  
optimalnim  
sadržajem  
minerala

Uravnotežen  
sadržaj  
magnezijuma  
i kalcijuma

Nizak sadržaj  
Fluora

Za Bebe,  
trudnice i majke

Ne sadrži  
Bisfenol A





[www.saint-johns.com](http://www.saint-johns.com)

 [saint\\_johns\\_voda](https://www.instagram.com/saint_johns_voda)





## Jednostavna igra koja pokreće

**D**rage mame, zavrtnite obruč kao nekad i izađite sa svojom decom u prirodu – da se igrate! Diplomirana vaspitačica i autorka bloga „Igre bez telefona” Milica Milićević predlaže da ga uvrstite u rekvizite za igru jer svaki pokret koji deca izvode sa njim može biti veoma koristan za njihov razvoj.

**Provlačenje kroz obruč.** Ovu igru mogu igrati i bebe dok puze, ali i starija deca. Mlađem uzrastu je svakako potrebno pokazati igru. Za stariji uzrast ova igra može biti samo deo kompleksnijeg poligona.

**Skakanje u obruč.** Čim deca mogu da izvedu skok može im pokazati ovu igru. Skok može biti jednom nogom i obema. Pre igre sa skakanjem, mogu samo koračati u obruč i izlaziti iz njega. Ova igra takođe može biti deo poligona.

**Opisivanje kruga.** Igra se sastoji od koračanja oko obruča i unutar obruča. Pokazivanje je neophodno, a igra je pogodna za stariji uzrast.

**Hodanje sa obručom.** Dete hoda i istovremeno preskače obruč kao vijaču, gurajući i pridržavajući obruč rukama u laktovima – ispred sebe i iza sebe.

**Okretanje obruča.** Pokažite im okretanje obruča oko struka. Pokažite i okretanje obruča oko različitih delova ruku. Jedna naprednija igra je okretanje obruča oko podlaktice

uz prebacivanje i okretanje oko druge podlaktice. To jeste teža vežba, ali nije nemoguća. Svakako je možete pokazati starijem detetu.

**Obruč kao koš.** Možete ga držati kao koš dok dete ubacuje loptu ili ga možete zakačiti negde. Napolju možete držati uspravno obruč dok dete baca loptu kroz njega, a složenija varijanta koja će biti detetu veoma zanimljiva je da pomerate obruč dok ono pokušava da ubaci loptu.

**Takmičarska igra.** Ukoliko imate više dece možete organizovati takmičenje u kotrljanju obruča. Ono dete čiji se obruč otkotrlja najdalje je pobednik.

Dete će u jednom trenutku poželeti da smisli samostalno igru sa ovom igračkom. Dozvolite mu.

**Napomena:** Budite pored deteta prvih nekoliko puta dok se igra obručem i kad je u mlađem uzrastu. Držite obruč naslonjen na zid, a nikako na podu u dečjem kutku, možete se saplesti o njega.

# PRVE VEŽBE MALIŠANA KROZ IGRU I ZABAVU



Dr. Mirjana Lukić  
specijalista fizijatar

**U** svojim prvim interakcijama sa okolinom beba dobija informacije preko svojih čula. One uče o okolnom svetu tako što dodiruju, gledaju, probaju, mirišu, slušaju. Zbog toga je za njihov razvoj važna igra.

Kada dete počne da hvata predmete, dajte mu igračke jarkih boja i materijala – plišane, obložene folijama, gumom. Igrajte se zvečkama, pustite da je dete prati pogledom, dajte je detetu u ruku, podstaknite da prebacuje predmete iz ruke u ruku.

Podstaknite bebu da se okrene sa leđa na stomak i obratno za zvukom igračke. Kada dete sedi ponudite mu korpu sa igračkama različitog oblika i veličine, da vadi i ubacuje nazad igračke. Na tvrdj podlozi okružite dete igračkama, podstaknite da iz sedećeg i četvoronožnog položaja krene za omiljenom igračkom puzanjem. Ovo ćete postići oko 9. meseca, a od 10. meseca podignite igračku na krevet, foteľju, nizak sto. Tako ćete stimulisati dete da se podiže u stojećj položaj.

Finu motoriku stimulišete listanjem, ubacivanjem različitih oblika kroz otvore odgovarajućeg oblika, otvaranjem i zatvaranjem kutija, tegli, a ponudite detetu i olovku i sitne predmete (bockanje, zakopčavanje, otkopčavanje). Pri prohodavanju koristite guralice. Kad je dete stabilnije, neka podiže predmete sa podloge i dodaje ih vama. Kada je dete stabilno na svojim nogama nastavite da stimulišete grubu i finu motoriku. Igrajte se u kuhinji, dečjoj sobi, u dvorištu, parku.

U kuhinji podstaknite dete da vam pomaže, dodaje namirnice, mesi testo. Pri širenju veša, takođe može da vam dodaje komade veša. Tako će naučiti imena namirnica ili delova garderobe, čemu služe, učestvovalaće u pravljenju obroka, angažovalaće finu i grubu motoriku.

Iscrtajte kredom poligon, postavite niske prepreke. Malo dete može da hoda po linijama, gazi sa noge na nogu u kvadratiće, dok veće dete može da skače na dve noge, kasnije na jednoj nozi. Ovim vežbama se usavršava balans i koordinacija.

Lopta je jedna od najvažnijih igračaka, stimuliše kretanje i razvoj motorike.

Zalepite mali koš na zgodno mesto ili umesto koša upotrebite korpu da dete ubacuje loptu. Kotrljajte loptu da je malo dete hvata a kasnije, kada bude spretnije, dobacujete se loptom.

Pilates lopta je dobra za vežbanje balansa na stomaku i leđima, kao i jačanje stomačnih i leđnih mišića, od najranijeg uzrasta.

Vežbajte prelaženje i preskakanje prepreka, provlačenje ispod stola, klupe, penjanje uz stepenice ili na tobogan, hodanje po iscrtanoj liniji.

Skakanje na trambulinama podstiče razvoj asocijativnih puteva u mozgu kod mališana, pustite ih da skaču.

Nisu vam neophodne posebne sprave. Budite kreativni, igrajte se sa svojim detetom na svakom mestu i u različitim prilikama. Svaka smislena igra će podstaći motorički i psihički razvoj, kao i razvoj čula. Dete će biti zadovoljno, veselo, spretnije i veštije!





# NEGA KOŽE VAŠE BEBE



Dr Jelena Božić  
specijalista dermatolog

**V**aše voljeno i željno očekivano novorođenče je ugledalo svetlost dana, posle mnogo meseci provedenih u sigurnom okrilju maminog stomaka, okruženo amnionskom tečnošću.

Koža je najveći organ i odmah po dolasku na svet moramo joj posvetiti punu pažnju. Ne postoji ništa osetljivije i nežnije od bebine kože, pa crvena, ispućala i iritirana koža novorođenčeta može izazvati paniku kod roditelja. Većina osipa koja se javlja na koži bebe nije opasna i uz adekvatnu negu prolazi sama od sebe. Mada na prvi pogled saveti za negu dečje kože mogu delovati komplikovano, zaista postoji samo nekoliko smernica koje treba pratiti: šta se može lečiti kod kuće, kada dete odvesti kod pedijatra, odnosno dermatologa, i šta treba uraditi da se isto stanje opet ne pojavi.

Bebu kupajte svakog dana u uljanim kupkama koje nemaju u sebi deterdžente već surfaktante, supstance koje ne oštećuju hidrolipidnu barijeru kože, otprilike 5 minuta. Ne dozvolite bebi duže igranje u vodi punoj sapunice jer bi to moglo dovesti do preteranog isušivanja njene kože i narušavanja njene barijerne funkcije. Nakon kupanja, ne sušite kožu trljanjem, već tapkanjem peškirom. Odmah posle kupanja, dok je koža još hidrirana, nanesite emolijentni krem na celu kožu (bez mirisa, boje, parfema i parabena) i

krem sa cink-oksidadom na pregibe. Ne koristite puder jer se može desiti da beba udahne sitne čestice pudera, što može oštetiti njena pluća.

Kod beba koje su malo duže čekale da ugledaju svetlost dana, može se javiti generalizovana suva koža sa ljuspom, koja ne treba da vas zabrine jer će, uz odgovarajuću negu, bebina koža biti ubrzo zdrava.

Ukoliko se javi crvenilo na regiji koju pokriva pelena, proverite da li su odgovarajuće veličine ili pak previše stegnute, da li ih menjate na vreme i da li koristite (odgovarajuće) kreme za negu kože pelenske regije. Možete izbeći pojavu pelenskog osipa ako držite regiju pelena što više otvorenu da bi koža „disala“. Koristite pelene odgovarajuće veličine,

## Uživajte u lepoj koži svoje bebe, jer koža je ogledalo tela.

menjajte ih čim se nakvase, prilikom svake zamene pelena operite kožu detaljno mlakom vodom i nanesite krem koji u sebi ima cink-oksidad. Ukoliko se pak javi sjajno crvenilo i okolo sitnije bubuljice, javite se lekaru.

Crvena, ispućala koža ponekad sa brašnastom ljuspom na obrazima bebe može biti prvi znak atopijskog dermatitisa, posebno ako u porodici ima obolelih od astme, sezonskih alergija ili atopijskog dermatitisa. Bebu ćete kupati u uljanim kupkama (po uputstvu proizvođača, najčešće jedan do dva čepa na kadicu mlake vode) i odmah nakon

kupanja nanećete posebno na kožu obraza, a i celu njenu kožu, krem za negu kože sklone atopijskom dermatitisu. Tokom leta postoje laganije formulacije u vidu krema i gelova, dok je tokom zimskih meseci, kada se koža više suši, potrebno intenzivno zamašćivanje kože mastima i balzovima, posebno delova koji su izloženi hladnoći, kao što su bebini obrašćići.

Male, sitne bubuljice na bebinom nosu se najčešće javljaju zbog povećanog rasta gljivice koja je inače normalan stanovnik kože, te se posle nekoliko nedelja spontano povlače. Ukoliko se ne povuku, javite se lekaru.

Ako se na temenu bebe pojavi crvenilo, posebno ako beba voli da spava sa glavom pritisnutom uz okvir krevca, ali i na obrvama, iza ušiju, uglovima nosa, koje je ponekad praćeno žučkastom, masnom ljušpom, za pranje kose koristite posebne šampone za temenjaću (anglosaksonski „cradle cap”, latinski seboreični dermatitis) koji treba da odstoje na glavi dva-tri minuta pre ispiranja. Posle pranja naneti losione ili kreme koje su preporučene za upotrebu kod tog stanja.

Na koži bebinog trupa, vrata, pazuha i drugih pregiba mogu se zbog zapuštenih izvodnih kanala znojnih žlezda pojaviti sitne crvene tačkice ili površne bubuljice koje se lako mogu skinuti trljanjem, tzv. milijarija. Obratite pažnju da li ste bebu previše utopili. Ne pretopljavajte bebu, do kože treba da budu samo prirodni (pamućni) materijali koji nisu stegnuti, u slojevima, kako biste lako mogli raskomo-

titi bebu ako uđete u topliju sredinu. Presvucite bebu ako se oznoji, posle kupanja uljanim kupkama nanesite na regiju na kojoj se javlja osip krem sa 5 do 10% uree.

Bele, sitne, ćvrste na dodir bubuljice tzv. milije na licu novorođenaćeta su ćesta pojava uzrokovana zatvorenim lojnim žlezdama koje će posle nekog vremena i same spontano nestati kad se te žlezde otvore, te tretman najćešće nije potreban.

Ukoliko su bebi jezik ili duplja obloćeni belim naslagama koje se ne skidaju lako, posebno ako je pre pojave promena dobijala antibiotike, javite se pedijatru.

Ukoliko je beba dehidrirana, koća iznad grudne kosti kad se uhvati nećno između dva prsta se teško vraća na svoje mesto. To je znak da joj hitno morate dati tećnosti. Pratite taj znak i ako beba ima povišenu telesnu temperaturu, dijareju ili povraćanje. Javite se obavezno lekaru u slućaju da beba ima ćuto prebojenu koću, ovo je ćesta pojava kod prevremeno rođjenih beba.

Bebinu koću ne smete izlagati direktnom dejstvu sunćevih zraka prvih 6 meseci ćivota, a posle iskljućivo u hladu, kratkotrajno, do 10 h i posle 16 h, uz nanošenje krema za zašćitu dećje koće od sunca sa SPF 50+ UVA/UVB (nanosi se 15-20 minuta pre izlaganja suncu).

Ukoliko se uz crvenilo na koći pojavi ćučkasta tećnost, ćute krastice, ljubićasti pećati ili pak beba deluje previše mirno, odmah se javite lekaru.

# Spavalica

ANATOMSKO  
GNEZDO

Uz anatomsko gnezdo “Spavalica” rođjenje deteta ne znaći da će mama narednih šest meseci morati da zaboravi na san. Spavalica pomaće vašoj bebi da utone u miran i ćvrst san, a kada beba lepo spava, onda i mama ima vremena za odmor.

Zašto je anatomsko gnezdo Spavalica savršen pomoćnik svake mame?

- Sa njim je san kvalitetniji i dući. Zahvaljući obliku gnezda, dete udobno leći i oseća se sigurno.
- Smanjuje se verovatnoća grćeva i refluxa.
- Omogućava udobno hranjenje u samom gnezdu.
- Smanjuje rizik od plagiocefalije (asimetrija lobanje ili “ravne glave”), ćija se verovatnoća povećava kada dete leći na ravnom dućeku.
- Smanjuje Moroov reflex.
- Podstiće bolji razvoj opće pokretljivosti, koordinaciju ruku i oćiju, što je neophodno za kasniji razvoj.
- Smanjuje verovatnoću pojaćanog mišićnog tonusa, što negativno utiće na harmoniju telesnog razvoja.
- Spavanje u poloćaju fetusa iskljućuje rizik od sindroma iznenadne smrti kod novorođenaćeta.
- Korisno je prilikom zajednićkog spavanja.

Za više informacija i on-line porudćbine posetite nać zvanićni web site [www.spavalica.rs](http://www.spavalica.rs) ili nas kontaktirajte na broj telefona **+381 64 644 69 69**.

Prodajna mesta: **Dexy Co Kids** i druge bolje opremljene bebi i dećje radnje.



 [spavalica.anatomskogneздо](https://www.youtube.com/spavalica.anatomskogneздо)  
 [spavalica.anatomskogneздо](https://www.instagram.com/spavalica.anatomskogneздо)  
 [spavalica.anatomskogneздо](https://www.facebook.com/spavalica.anatomskogneздо)

# KAD SREĆA POŽURI

*Anastasija Đurić je jedna od prvih dama sa naših prostora koja se godinama uspešno bavi influencerskim poslom. Po profesiji je ekonomista, a sve je počelo još pre 10 godina kada je pokrenula svoj blog sa ženskim temama.*

*Mnoge lepe i manje lepe događaje koje život nosi, kao i dragocene savete i iskustva, deli sa svojim pratiocima na društvenim mrežama.*



\*Na fotografiji: ABC Design kolica – Ping

## Dom pun smeha i igre

Andrej je pre 16 meseci doneo novu dimenziju radosti koja je Stevi i meni ranije bila nepoznata. Igramo se i uživamo u svakom trenutku. Trenutno smo u fazi opčinjenosti životinjama i svim onim što se kreće, igre sakrivanja su nam omiljene, a bebac je veseljak koji obožava muzičke igračke, pesmice, kao i šetnje, pošto je nedavno prohodao.

## VTO

Svoje iskustvo sam rado podelila jer i sama znam koliko i najmanje ohrabrenje nekada znači. Na našim prostorima ovo je neretko tabu tema. Bila sam iznenađena brojem pitanja i poruka koje sam dobijala iz dana u dan, javilo se toliko žena koje se bore za potomstvo kako bi podelile svoja iskustva i potražile savet.

## Kad ništa ne ide po planu...

Zbog iznenadnih komplikacija, provela sam tri nedelje u bolnici, hitan porođaj carskim rezom bio je neizbežan, Andreja nisam dođirnula, čak ni videla celih 8 dana, vratila sam se kući, a on je ostao zbog specijalne nege na Institutu za neonatologiju. Roditelji su nagrađeni nekom posebnom nadljudskom snagom da izdrže i izguraju sve.

## O dojenju

Pre samog porođaja nisam imala specijalne stavove o ovoj temi. Nisam imala nikakva očekivanja, niti sam zamišljala i brinula unapred kako će se sve odvijati. Pumpicu sam koristila još u porodilištu dok smo bili razdvojeni kako bih se dobro pripremila i održavala mleko do našeg susreta. S obzirom na to da je Andrej rođen dosta pre termina, osećala sam dužnost da ga dojim u okolnostima koje su nas zadesile i da mu pomognem da što brže i lakše napreduje. Bio je uspavan, lenj, nezainteresovan, što je donekle i opravdano jer nismo odmah vreme provodili zajedno, na Institutu za neonatologiju su ga hranili donorskim mlekom, na flašicu.

Ubrzo smo uhvatili ritam i navikli se jedno na drugo, dojenje je postalo naša slatka rutina. Nažalost, desilo se nešto što nas je skroz poremetilo, toliko da sam morala da odustanem i dam mu formulu. Formuli ništa ne fali, podržavam je i onda kada je stvar izbora, ne samo moranja, ali ja prosto nisam mogla da se pomirim sa tim. Želela sam opet da dojim, iako je u tom trenutku to delovalo sasvim nemoguće. Prevazišla sam sav taj stres, strah, zainatila se, i na kraju USPELA – ponovo sam dojila svoju bebu! Za vreme vanrednog stanja, sa punih 13 meseci, Andrej je spontano prestao da sisa, mislim da je meni ova novina teže pala nego njemu. Period dojenja i te posebne emotivne i fizičke bliskosti u kojoj smo uživali samo nas dvoje je zaista jedno od najlepših iskustava povezanih sa majčinstvom.



\*Na fotografiji: ABC Design kolica – Ping

## O čekalicama iz nove perspektive

Ako kraj sebe imate pravog partnera i zajednički san, ako vam ne manjka razumevanja, strpljenja i ljubavi – već ste sigurnim koracima na jedinom pravom putu. Uradite sve ono što je do vas, pa bezbrižno verujte u sve lepo što tek treba da vam dođe.

## Organizacija

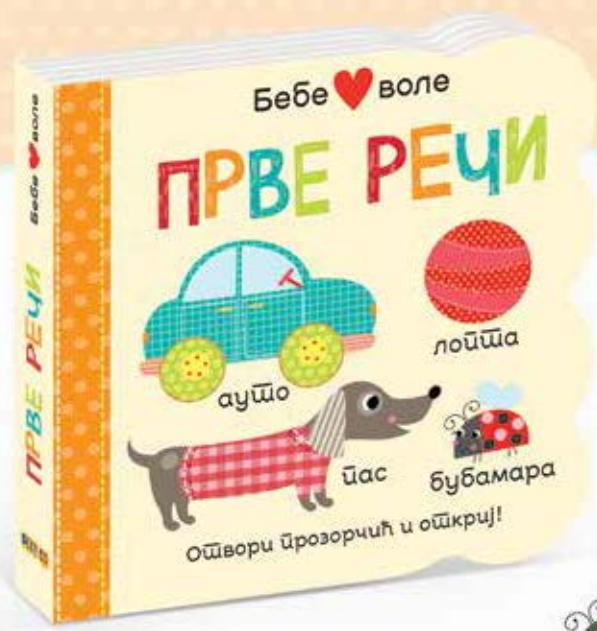
Posao kojim se bavim i klijenti sa kojima saradujem po prirodi zahtevaju moje prisustvo u različitim

periodima dana. Beskrajno sam zahvalna svojoj mami na pruženoj pomoći, danas zaista nije lako postići sve što se očekuje od jedne mame koja ima posao i živi u ovako velikom gradu.

## Vreme za sebe

Kada si novopečeni roditelj, koliko god nekada čeznuo za bezbrižnim danima koje si ranije imao samo za sebe, čak i kada dobiješ priliku za tako provedenim vremenom – misli su ti sa detetom. Trudim se da napravim balans, da se ponašam onako kako se osećam.

Бебе ♥ воле



♥ Буцмасћи прозорчићи које беба ошвара да би истраживала

♥ Изговор речи

♥ Разговор о сликама

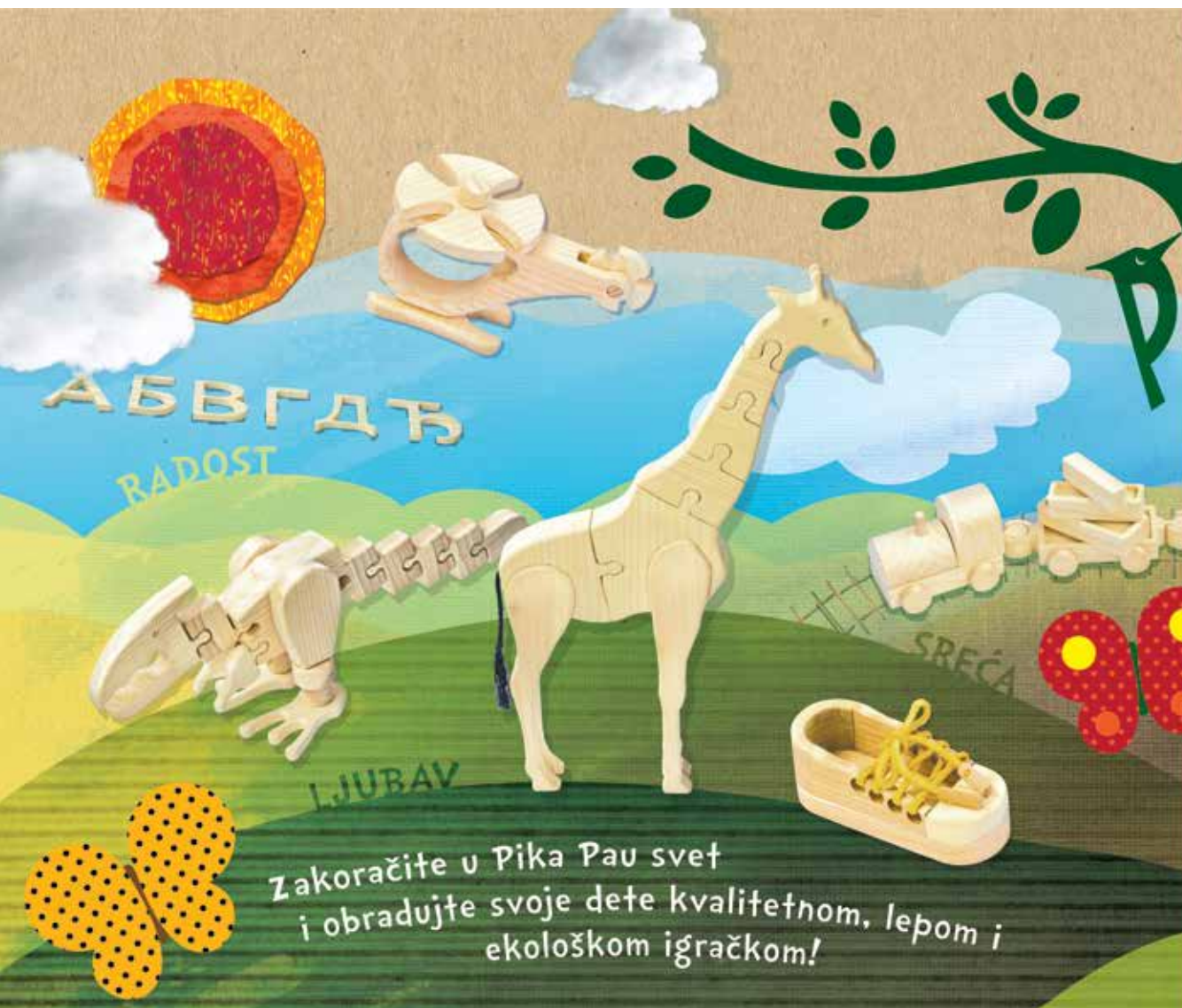
DEXY CO



Добро дошла на свет, малена!

Ова књиџа:  
забавља уз елементе знања и препознавања  
јомаже усвајање језика  
бодовичке контролу покрета руку и очију

0м+



Pika Pau

Ručno  
proizvedeno  
u Srbiji

Zakoračite u Pika Pau svet  
i obradujte svoje dete kvalitetnom, lepom i  
ekološkom igračkom!

ECOLINO  
www.pika-pau.com



## KAKO DA SE PRIPREMITE

# Stasali smo za VRTIĆ

## DA LI JE MOJE DETE SPREMNO ZA DRUŠTVO VAN PORODICE

### ŠTA JE POTREBNO ZA UPIS:

Osim upitnika koji roditelji popunjavaju, potrebno je da se dostavi i dokumentacija za upis, i to:

- izvod iz matične knjige rođenih (može i fotokopija, bez obzira na datum izdavanja), kao i izvod za svu decu u porodici, ako imate više dece;
- potvrda Doma zdravlja da je dete sposobno za boravak u kolektivu;
- potvrde da su oba roditelja u radnom odnosu. Potvrde moraju biti zvanične, sa jasno istaknutim nazivom radne organizacije, pečatom, datumom izdavanja i potpisom odgovorne osobe;
- za vlasnike preduzeća potrebna je fotokopija rešenja o upisu u registar;
- za one koji upisuju treće ili četvrto dete, potrebne su fotokopije izvoda za sve troje, odnosno četvoro dece.



**R**oditelji koji imaju mogućnosti da koriste takozvani „baka servis“ često do 4. rođendana mališana obično i ne pomišljaju da treba da ga upišu u vrtić.

Takvih je zaista malo, jer i bake i deke možda još rade ili jednostavno nisu u stanju da se brinu o unucima.

Iako su brojni roditelji prinuđeni da dete upišu i pre godinu i po dana u jaslice, pedagozi savetuju da pre treće godine ne bi trebalo dete upisivati u vrtić, jer većina mališana to vrlo teško podnosi. Ipak, napominju, treba pratiti ponašanje deteta.

Neki pokazatelji da je dete zrelo da krene u vrtić su, prema njihovoj proceni, ako često traži da nešto uradi samo, ostaje nekoliko sati bez roditelja kod bake ili sa bebi-siterkom, intenzivno postavlja pitanja, izražava svoje želje, potrebe, voli da se igra sa drugom decom.

### ONLAIN UPIS U BEOGRADSKÉ VRTIĆE

U svim predškolskim ustanovama na teritoriji Grada Beograda omogućen je i onlajn upis dece preko nacionalnog Portala eUprava [www.euprava.gov.rs](http://www.euprava.gov.rs). Tu ćete pronaći sve informacije o upisu dece.

■ Polazak u vrtić je veliki i važan događaj jer predstavlja prvi iskorak deteta iz porodice. Neka deca odvajanje doživljavaju lakše, druga ispoljavaju otpor i patnju. Ako se dete i ranije odvajalo od roditelja, na primer odlazilo na nekoliko dana kod bake, lakše će prihvatiti polazak u vrtić. Međutim, ako je imalo neko neprijatna iskustva u vezi sa odvajanjem od roditelja, moguće je da će teže podneti odlazak u vrtić.

■ Kolektiv je vrlo važan za dete. Što ranije nauči kako da funkcioniše u grupi, lakše će se kasnije uklopiti u društvo. Kada krene u vrtić, u grupi vršnjaka detetu će se razviti osećaj pripadnosti, naučiće da „čeka svoj red“, da deli igračke. Spontano će učiti od druge dece, procenjivati svoje vrednosti, slabosti i na vreme shvatiti da nismo svi isti. Takođe, upoznaće i druge odrasle osobe.



On trend. Bold. Unique.



## ZOOM

Korpa za ZOOM kolica se luku i jednostavno montira na Zoom model.

Sadrži mekani čišće i integriranu mrežu protiv komaraca. Namijenjena je deci do 9 kg težine.



Standard: EN1466:2014 / AC:2015



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

- 1) URBAN torba za pelene
- 2) Naramenica
- 3) Izolovani držač za boce
- 4) Prostirka za presvlačenje
- 5) Posuda za pranje
- 6) Univerzalni pričvršćivač



Urban torba je moderna torba za pelene sa elegantnim detaljima od kože i vrhunskim pregradama u kojoj se mogu odlagati pelene i flačice. Dostupna je za sve modele kolica.



ABC Design već 30 godina uspešno razvija, proizvodi i prodaje kolica, njihove delove i ostalu bebi opremu.

Kamen temeljac uspeha kompanije bila je ideja Dietmar Fischera da u Nemačkoj ponudi visokokvalitetne dečije proizvode sa korektnim odnosom cena i performansi.

Danas je ova porodična kompanija lider na tržištu u segmentu kombinovanih kolica, kao i jedan od vodećih proizvođača visokokvalitetnih proizvoda za bebe širom sveta. Roditelji u preko 40 zemalja veruju visokom kvalitetu ABC design proizvoda i cene njihov široki spektar funkcija.

## ZOOM

ZOOM kolica imaju sedišta koja se okreću nezavisno jedno od drugog, tako da smer vožnje birate vi ili vaša deca. Teleskopska ručka i podloge za noge su podešive po visinu – za vašu i njihovu udobnost. Komplet sadrži dva sportska sedišta, konstrukciju sa teleskopskom rukom, rotirajuće točkove i velika korpa za stvari.



Standardi EN1888 : 2012

Graphite gray Street Asphalt

## PING

Ping kolica su praktična, idealna za roditelje koji vole putovati.

Izuzetno se kompaktna, veoma lagana. Jako se preklopaju do dimenzija ručnog prtljaga, jednostavno se sklapanje i otisnuta su upravljanje samo pedeset rukom.

Pored praktičnog zadržavanja, udobnost višeg deteta uvek je na prvom mestu, posebno kada putujete.



Uzrast 0m+ Težina - 7 kg

Black Asphalt Rose Gold Jade Malin Dnev Sunce

## SALSA 4 AIR

Salsa 4 Air kolica se mogu adaptirati zajedno sa sedištem. U setu se nalaze konstrukcija sa tečnom, sportsku sedišta i korpa za bebu 0+.



Korišćenjem adaptera, može se kombinovati sa većinom standardnih dečijih auto-sedišta. Pojasovi se vezuju u pet tačaka, dok ergonomski oblikovan naslon za leđa ima 3 položaja.

Svi točkovi imaju amortizere, reverzibilna sedišta pružaju brzu promenu smera vožnje, dok sklopiva tenda pruža UV zaštitu 50+.

Asphalt Rose Gold Champagne Sunce

## TULIP

Tulip auto-sedište namenjeno je deci od 0 do 15 meseci, visine 45 - 85 cm ili težine do 13 kg.

Integrirani jastuk za sedišće osigurava da se vaše dete dobro osloni u pokretu. Sedište ima pedeseti naslon za glavu koji se može brzo prilagoditi odgovarajućem uzrastu. Brzo se prevrtava u putni sistem.



Dimenzije: 64 x 44 x 59 cm Težina - 3,95 kg Odgovara standardu R-29 I size

Black Graphite Grey Rose Gold Street Sunce

## OKINI

Okini su lagana, upravljiva i izuzetno udobna kolica.

Model je kreiran da pruži udobnost pri vožnji, sa odličnim leđnim nagibom, podešivim naslonom, naslonom za noge, i integriranim nadstrešnicom. Prednji rotirajući točkovi daju okretnost, kompaktni dizajn i intuitivno rukovanje.

Praktični mehanizam za savijanje znači da se Okini može složiti u malu veličinu jednom rukom bez napora.



Uzrast 0m+ Težina - 9,2 kg

Black Azur Basil Častimer

## SALSA 4

Salsa 4 se ističe kao savršeni prtljag za sve energične roditelje. Model je prikladan za decu od rođenja do 75kg težine.

Dužek omogućava ravnan položaj naslona koji se preporučuje bebama.

Reverzibilna sedišta pružaju brzu promenu smera vožnje!

U setu se nalaze konstrukcija sa tečnom, sportsku sedišta i korpa za bebu 0+.



Korišćenjem adaptera, Salsa 4 može se kombinovati sa većinom standardnih dečijih auto-sedišta.

Graphite grey Street Slaton Jut

Novi i najveći do sada

**DEXY CO**  
**baby**

*Pronađite sve za svoju bebu  
na jednom mestu!*



BN BOS - ZEMUN - GALENIKA  
Batajnički drum br. 1