

GODINA I, BROJ 1

JANUAR 2021.

IZLAZI TROMESEČNO
BESPLATNI PRIMERAK



GU.GU

DEXY CO
baby

MAME PRIČAJU

Ignjatova mama

UMETNOST

NA TANJIRU

REČ STRUČNJAKA

- Kako podsticati razvoj govora kod deteta?
- Vreme je za spavanje
- Bebini prvi koraci
- Atopijski dermatitis

Zašto su
TRUDNICE
ZABORAVNE?



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



- DNEVNIK JEDNE TRUDNICE
- 2 PAMETNO SURFUJEM**
IGRAMO SE I RASTEMO
- 3 ALA JE LEP OVAJ SNEG**
REČ STRUČNJAKA
- 4 KAKO PODSTICATI RAZVOJ GOVORA KOD DETETA?**
Jasmina Vujović
master logoped, senzorni pedagog i Tomatis praktičar
Katarina Anđelković
master logoped, senzorni pedagog i Tomatis praktičar
- DA LI ZNATE
- 5 UTEHU ZA BEBE BEZ KOJE MAME DANAS NE MOGU DA ZAMISLE DAN IZMISLIO JE MUŠKARAC TATE NA PORODILJSKOM**
NJAM, NJAM
- 6 VOĆE BOGOVA PUNO VITAMINA**
REČ STRUČNJAKA
- 8 RANE KONEKCIJE SA BEBOM**
Esencija veze leži u komunikaciji
Milijana Majstorović Kožul
defektolog, muzikoterapeut
prenatalni i perinatalni edukator u edukaciji (APPPAH)
- MAME PRIČAJU
- 10 UMETNOST NA TANJIRU ZA MALE PROBIRLJIVCE**
IGRAMO SE I RASTEMO
- 12 OD SMEHA DECA RASTU**
BEBIN SVET
- 13 BEBINI PRVI PRAZNICI**
- 14 BEBA NA ZIMOVANJU**
DNEVNIK JEDNE TRUDNICE
- 17 BABY SHOWER**
Darivanje bebe pre rođenja
- 18 KAŽI MI, KAŽI, KAKO DA TE ZOVEM**
REČ STRUČNJAKA
- 19 NEGA BEBINE KOŽE TOKOM ZIMSKIH MESECI**
dr Jelena Božić
dermatolog
- 20 BLIZANAČKI GOVOR I NJIHOVA KOMUNIKACIJA**
Biljana Milenković
diplomirani defektolog logoped i Marte Meo praktičar
- DNEVNIK JEDNE TRUDNICE
Drugo stanje mozga
- 24 ZAŠTO SU TRUDNICE ZABORAVNE?**
Ass. dr Slađana Mihajlović
ginekolog akušer

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
- 26 BEBINI PRVI KORACI**
Mirjana Lukić
specijalista fizijatrije
- NJAM, NJAM
- 28 NAPRAVITE ZAJEDNO SAVRŠENE KOLAČIĆE**
REČ STRUČNJAKA
- 30 LJUBAVI NIKAD DOVOLJNO**
Ksenija Babić
diplomirani psiholog, psihoterapeut
sistemske porodične terapije
- IGRAMO SE I RASTEMO
- 31 BEBIN PRVI PRIJATELJ**
Kako upoznati bebu i kućnog ljubimca
- REČ STRUČNJAKA
- 32 BEBA OSEĆA ISTO ŠTO I MAJKA: VAŽNOST PRENATALNE I PERINATALNE PSIHOLOGIJE**
Milijana Majstorović Kožul
defektolog, muzikoterapeut
prenatalni i perinatalni edukator u edukaciji (APPPAH)
- KORISNI SAVETI
- 33 MALA DECA – VELIKI LJUDI**
Kako podstaći samopouzdanje kod deteta
- REČ STRUČNJAKA
- 34 PSIHOFIZIČKA PRIPREMA TRUDNICA**
dr Branka Jovanović
ginekolog akušer
- NJAM, NJAM
- 36 PUT OKO SVETA U ŠOLJI TOPLE ČOKOLADE**
REČ STRUČNJAKA
- 38 VREME JE ZA SPAVANJAC!**
Kako da najlakše uskladite svoj i bebin ritam
dr Snežana Zdjelar
specijalista pedijatrije
- 40 BEZGLUTENSKA ISHRANA – POTREBA ILI TREND?**
Mihaila Čubrović
nutricionista i viši sportski trener

- 41 ATOPIJSKI DERMATITIS – KAKO GA PREPOZNATI I LEČITI**
dr Jelena Božić
specijalista dermatologije

44 GU-GU IZLOG

- REČ STRUČNJAKA
- 45 ZAŠTO JE VAŽNO DA TATE ČITAJU KNJIGE DECI?**
Ksenija Babić
diplomirani psiholog, psihoterapeut
sistemske porodične terapije

46 GU-GU BIBLIOTEKA

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: Sandra Bakić Topalović
Stručni saradnici: Ass. dr Slađana Mihajlović, dr Branka Jovanović, dr Snežana Zdjelar, dr Mirjana Lukić, dr Jelena Božić, Milijana Majstorović Kožul, Jasmina Vujović, Katarina Anđelković, Ksenija Babić, Biljana Milenković, Mihaila Čubrović
Lektura: Sandra Bakić Topalović
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 - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд
613.952

Gu-gu : bebe na prvom mestu
urednica Katarina Đurić. - God. 1, br. 1
(jan. 2021) - Beograd : Dexy co kids, 2021 -
(Beograd : Politika). - 29 cm
Tromesečno.
ISSN 2738-0831 = Gu-gu (Beograd)
COBISS.SR-ID 27295497

Koristan onlajn sadržaj za buduće mame

Napolju je hladno, dani su sve kraći, ne mili vam se da se natrontate samo da biste ponovo izašli u kratku šetnju a, ruku na srce, nijedna obuća koju posedujete više nije udobna. Istraživanja pokazuju da sve više trudnica dosta vremena provodi onlajn pa ako i vi spadate u tu grupu, onda ne bi bilo loše da vreme provedeno na internetu bude korisno! Napravite pauzu od Instagrama i istražite brojne korisne sadržaje za buduće mame koje nam pruža internet.

Aplikacije za praćenje trudnoće

Na internetu postoji pregršt besplatnih aplikacija za praćenje trudnoće koje nude kalendare pomoću kojih možete pratiti svoje stanje iz nedelje u nedelju. Većina ovih aplikacija poseduje informacije o različitim simptomima, psihičkim i fizičkim promenama u različitim razdobljima, razvoju vaše bebe, ali i podsetnik na važne preglede koje ne biste smeli da zaboravite. Obavezno napravite mesta na telefonu za jednu!

Portali posvećeni (budućim) mamama

Istražite blogove, forume i portale koji su specijalizovani za materinstvo. Na njima ćete pronaći mnoštvo korisnih tekstova i saveta o raznim temama: pravilnom unošenju vitamina, zdravoj ishrani, fizičkoj aktivnosti i tome slično. Nemojte otpisati blogove samo zato što ih pišu laici – blogovi i forumi su idealan način da čujete iskustva drugih mama koje su već prošle kroz sve ono što vas tek čeka. Iznenadiće vas količina korisnih informacija koje možete pronaći!

Video treninzi

Pravac na Jutjub, ali ovog puta ne u potragu za simpatičnim životinjama! Na Jutjubu možete pronaći odlične treninge za trudnice koje vode stručna lica. Odvojte vreme da pregledate nekoliko različitih pristupa: fitnes, pilates, joga, meditacija... Pronađite ono što vam najviše odgovara i pretvorite svoju dnevnu sobu u besplatnu teretanu!

Tutorijali

Oduvek ste želeli da naučite da štrikate, ali nikad niste imali dovoljno vremena? Sada je idealno vreme za to! Na internetu možete pronaći detaljne tutorijale za sve što vam padne na pamet. Slikanje, animacija, šivenje, šminka, pravljenje nakita, strani jezik... sigurno postoji nešto što biste želeli da naučite ili usavršite. Dakle, šta čekate?

Ideje za dekoraciju dečje sobe

Ponovo se vraćamo na blogove i portale, ali vas podsećamo i na njegovo veličanstvo Pinterest! Pođite od osnovnih ideja koje zaigurno već imate u glavi kada je dekoracija dečje sobe u pitanju i uživajte u dizajnerskim rešenjima koje, ako imate malo dara, možete čak i sami da napravite.

Onlajn šoping

Naravno da svi volimo da gledamo šarene izloge i dodirujemo predmete koji će se uskoro naći u našem domu, ali niko ne može da ospori prednosti kupovine preko interneta, posebno ako je vreme napolju loše a duge šetnje više ne zvuče tako prijatno. Sve se to može rešiti iz udobnosti fotelje u samo nekoliko klikova! Posetite našu onlajn prodavnicu www.dexy.co.rs i na jednom mestu pronađite sve što vam je potrebno za vas i vašu bebicu!





Ala je lep OVAJ SNEG!

Svako dete se raduje snegu, ali roditeljima ponekad može da dosadi cupkanje na hladnoći dok se deca neumorno sankaju pa se zbog toga radije odlučuju za aktivnosti u okviru toplog doma. Važno je, međutim, da i tokom zime provodimo vreme na svežem vazduhu, a uz kreativne i zabavne igre koje vam predlažemo u ovom broju zasigurno ćete se podsetiti zbog čega ste i sami obožavali sneg u detinjstvu. Dobro se utopli- te i pravac napolje!

1. Malo drugačiji Sneško

Naravno da zima ne može da prođe bez pravljenja Sneška, ali zašto se zaustaviti na tome? Od snega možete praviti razne figure i oblike: gusenice od grudvi, kuće, mace, ledeni dvorac... Pronađite modle i kantice za pesak i pustite mašti na volju!

2. Balončići od sapunice

Još jedna letnja zanimacija koja dobija sasvim novu dimenziju na ledenim temperaturama zbog kojih će se balončići pretvoriti u divne zaleđene kuglice. Ako nemate gotovu sapunicu možete je vrlo lako napraviti: potrebno vam je samo malo deterdženta za sudove koji ćete pomešati sa vodom.

3. Grudve u boji

Sigurno vam je dojadilo da s vremena na vreme primete grudvu posred nosa (ma koliko to bilo smešno vašoj deci). Grudvanje ne mora da bude opasno! Pomešajte malo prehrambene boje sa snegom i organizujte takmičenje u bacanju grudvi udalj. Pomešanu boju za hranu sa vodom možete zamrznuti u modlama za led i organizovati potragu za obojenim kockicama u snegu.

4. Hranilica za ptice

Podstaknite empatiju kod dece tako što ćete im objasniti da je i životinjama zimi hladno. Napravite kućicu za ptice od plastične flaše ili iskorišćenog kartonskog pakovanja mleka, ukasite je i napunite zrnavljem. S vremena na vreme obidite kućicu i dopunite zalihe hrane. Ne samo što ćete se zabaviti već ćete i ptičicama pomoći da lakše prebrode zimske dane.

5. Porukice na automobilima

Prenesite dobro raspoloženje i na komšije ili potpune neznance. Dok se vraćate kući kroz zavejane ulice, nacrtajte osmeh ili napišite neku lepu poruku na parkiranoj automobilu. Sigurni smo da će vlasniku automobila jutarnje čišćenje snega mnogo lakše pasti!

KAKO PODSTICATI RAZVOJ GOVORA KOD DETETA?



Jasmina Vujović
master logoped, senzorni pedagog i
Tomatis praktičar



Katarina Anđelković
master logoped, senzorni pedagog i
Tomatis praktičar

Rođenje deteta je najsrećniji trenutak u životu roditelja. Nakon toga roditelji uživaju u prvom dodiru, osmehu, okretu, ali svi sa nestrpljenjem očekuju prvu detetovu reč. Ipak, da bi do prve reči došlo neophodno je da sve faze koje prethode progovaranju proteknu uredno.

Faze govorno-jezičkog razvoja

Sticanje govorno-jezičkih sposobnosti i komunikacije deteta počinje prvim plačem novorođenčeta i odvija se kroz određene faze razvoja.

Prva faza razvoja je faza gukanja kroz koju dete iskazuje svoje zadovoljstvo ili negativno emocionalno stanje u vezi sa osnovnim potrebama, na primer kada je beba je gladna ili mokra. Vremenski okvir ove faze je uglavnom između drugog i četvrtog meseca kada se pojavljuju glasovi koji liče na prve vokale.

Naredna faza je faza brbljanja, od šestog meseca, kada se javljaju prvi slogovi. U ovoj fazi postoje vokali A,E,I,O,U kao i konsonanti K,C,B,P,T,D,M,N. U ovoj fazi, koja traje i do devetog meseca, beba već počinje da razume neke najjednostavnije naloge. U ovom periodu roditelji najčešće uče bebu da maše „pa-pa“, igraju se „taši-taši“ ili „gde je pametna glava“. Nakon faze brbljanja očekujemo fazu progovaranja.

Kada možemo očekivati prvu reč?

Faza progovaranja, odnosno prve reči, očekuje se oko dvanaestog meseca kada dete zapravo udvaja iste slogove: ma-ma, ta-ta, ba-ba, de-de. Bitno je napraviti razliku između faze brbljanja i progovaranja. Smatra se da je dete izgovorilo prvu reč kada prvi put svesno upotrebi reč, na primer kada reč mama poveže sa pojavom mame.

Faktori koji utiču na razvoj govora

Normalan jezički razvoj je sastavni deo biološkog i mentalnog razvoja deteta i odvija se u skladu sa njima. Dva najznačajnija faktora za razvoj govora i jezika jesu genetski i socijalni faktori. Neophodan uslov da bi dete ovladalo govorom pre svega je dobar

sluh, zatim razvijena auditivna percepcija i diskriminacija glasova, razvijena vizuelna percepcija, razvijena muskulatura govornih organa, sposobnost usmeravanja pažnje i neizostavni podsticaji i stimulacije iz socijalne sredine, pre svega porodice.

Uloga roditelja

Deca uče kroz imitiranje, vežbanje i podsticanje, u čemu najveću ulogu imaju roditelji. Veoma je bitno da roditelji provode što više kvalitetnog vremena sa detetom koje je u fazi progovaranja i građenja prvih reči. Izbegavajte izlaganje deteta TV sadržajima u ranom uzrastu. Stimulišite razvoj govora kroz zajedničke igre, imenovanje radnji i pojmova iz detetovog okruženja, posebno onih za koje dete pokaže interes, usmeravajte mu pažnju na pojmove iz slikovnica. Govor se uči imitacijom. Zbog toga je bitno da dete bude usmereno na nas, na naše reči. Kada je detetova pažnja usmerena na nas, gledamo ga u visini njegovih očiju i imenujemo objekat za koji je dete pokazalo interesovanje. Dajte vremena detetu da ponovi ono što govorite. Naš izraz lica daje mu do znanja da iščekujemo od njega reč. Pevajte pesmice koje mogu da uključuju pokazivanje pojedinih delova tela i jednostavne motorne imitacije. Oponašajte glasove životinja. Komentarišite sva dešavanja.



Važno je menjati intonaciju glasa i pozitivnom emocionalnom reakcijom odgovoriti na svaki detetov pokušaj komunikacije. Ne treba zanemariti podsticanje veštine zahtevanja kod deteta. Deca najpre zahtevaju tako što usmeravaju ruku ka željenoj igrački ili objektu, zatim dolazi do razvoja pokaznog gesta. Nakon pojave prvih reči možemo očekivati upotrebu reči u svrhu zahtevanja. Kada dete usmeri prstić ka željenom objektu imenovaćemo objekat, npr. „auto“. „Hoćeš auto?“ Na taj način bogatimo rečnik deteta i učimo ga zahtevanju.

Kada počinje stimulacija govora?

Stimulacija govora je svakodnevna i počinje već od detetovog rođenja. Majke instinktivno reaguju na prvo detetovo gukanje, uzvraćaju detetovom brbljanju. Već tada započinje dvosmerna komunikacija. Pričajte svom detetu dok ga kupate, imenujte delove tela, objašnjavajte šta radite, pričajte sa njim dok šetate, pevajte mu pesmice. Budite opušteni, igrajte se i uživajte sa svojim mališanima dok iščekujete da Vas prvi put oslovi sa mama ili tata.

Kada je vreme da se potraži savet stručnjaka?

Bitno je napomenuti da postoje individualne razlike između dece i da su određena odstupanja očekivana. Ali ukoliko imate utisak da Vas dete ne razume, ne odaziva se ili ne reaguje na Vaše naloge, ne možete da mu usmerite pažnju, ako su faze gukanja i brbljanja izostale ili bile oskudne obavezno potražite savet logopeda kako bi otklonili nedoumice i dobili adekvatne savete za pravovremenu stimulaciju govorno-jezičkog razvoja.



DA LI ZNATE

UTEHU ZA BEBE BEZ KOJE MAME DANAS NE MOGU DA ZAMISLE DAN IZMISLIO JE MUŠKARAC



Da li ste se ikada zapitali šta biste radili da ne postoji cucla? Pre nego što je patentirana prva cucla koja je danas u upotrebi širom sveta, majke su morale da se dovijaju kako bi utešile bebe, ali cucle su se, zapravo, koristile mnogo pre nego što su dobile savremeni oblik. Da bi sprečile bebe da plaču koristile su svašta – od krpa umočenih u med ili mleko do očišćenih životinjskih kostiju ili štapića od drveta ili koralala.

Prva cucla varalica patentirana je 1901. godine pod nazivom „uteha za bebe“ a izumeo ju je Amerikanac Kristijan Majnek. Ne zna se mnogo o čoveku koji je promenio svakodnevnicu majki širom sveta, osim da je bio apotekar koji je izumeo još nekoliko sitnica za bebe koje odavno nisu u upotrebi i da je imao neprilike sa bivšom suprugom koja je jednom prilikom uhapšena jer je napravila scenu u Majnekovoj apoteci. Već godinu dana nakon patentiranja cucle u obliku bradavice koja je bila prikačena na disk, prve cucle našle su se u prodaji a ubrzo su patentirane i brojne varijacije poput one koja na sebi ima ručkicu pomoću koje se cucla lako može izvaditi iz bebinih usta. Svaka naredna cucla je, međutim, zadržala oblik koji je dizajnirao Majnek, a kakav je uobičajen i danas.

TATE NA PORODILJSKOM

Praksa korišćenja porodiljskog odsustva u Srbiji i dalje je retkost, ali da li ste znali da se u pojedinim zemljama odsustvo očeva radi nege deteta podstiče do te mere da ga tate mogu upisati u radnu biografiju i na taj način dobiti izvesnu prednost pri traženju drugog posla? Naime, smatra se da je muškarac koji provede dva meseca brinući o bebi idealan kandidat za rad pod pritiskom i stresom.

Zemlje u kojima najviše očeva koristi porodiljsko odsustvo su Japan i Južna Koreja. Tate imaju prava na čak godinu dana plaćenog odsustva i vrlo rado ga koriste. Sa druge strane, u Americi, Surinamu i Papui Novoj Gvineji poslodavci nisu u obavezi da očevima obezbede porodiljsko odsustvo pa, samim tim, tu privilegiju nema mnogo zaposlenih očeva. Dakle, drage tate, uzmite u razmatranje odsustvo sa posla zarad najlepšeg posla na svetu – ko zna, možda jednog dana baš zbog toga dobijete unapređenje!

VOĆE BOGOVA PUNO VITAMINA

Nar je jedna od najstarijih vrsti voća poznatih čovečanstvu i od davnina predstavlja simbol zdravlja, plodnosti i večnog života

TRUDNOĆA, BEBE I DECA

Blagotvoran je u trudnoći, a beba ma se već od osmog meseca može davati sok ili kašica od nara, dok se cela zrnca preporučuju za decu stariju od 3 godine. Dnevna količina soka za bebu od 8 meseci treba da bude najviše 120 ml.



NAR

NE BACAJTE KORU OD NARA – NAPRAVITE ČAJ!

Čak i kora od nara ima blagotvorna dejstva, zato je ni slučajno ne bacajte. Osušite kora i od nje skuvajte čaj koji je odličan za stomachne infekcije.

Prelijte nekoliko parčića kore ključalom vodom (2 dcl) i kuvajte dok ne zapeni. Procedite čaj i nezaslađenog ga popijte dok je topao.

Gajenje ove biljke prvi put je zabeleženo u Persiji, ali se vrlo brzo proširila i po ostatku sveta. U drevnim zapisima crvena zrnca nara porede se sa krvlju i pripisuje im se sposobnost vraćanja mladosti i produžetka života. Brojne civilizacije veličale su nar kao magijsko voće. Stari Egipćani imali su izreku koja kaže da je za produžetak mladosti neophodno jesti nar i redovno se kupati, a u Jermeniji je ova voćka bila neizostavni deo svadbene trepeze jer se verovalo da će obezbediti plodnost mladencima. Nar su voleli i stari Grci pa se često sreće na umetničkim prikazima gozbi, ali i spisima koji opisuju rituale u čast plodne zemlje.

Mitologiju je danas zamenila nauka, ali nar se i dalje smatra supervoćem. Posebno je vredan jer zri u jesenjem i zimskom periodu, kada je našem telu potrebno mnogo vitamina, a izbor voća nije jednako šarenolik kao leti. Spisak delotvornih svojstava na organizam je veoma dugačak, ali najčešće se preporučuje u borbi protiv anemije, kod dijabetesa i bolesti srca, za snižavanje viskog pritiska, optimizaciju holesterola. Bogat vitaminom C, nar jača imunitet, ali i čuva zdravlje zuba i povoljno utiče na pamćenje. Bogat je i vitaminima B5, A i E (vitamin E se vrlo retko nalazi u voću), kao i magnezijumom i kalijumom. Najbolje ga je konzumirati svežeg, odmah nakon čišćenja, ali može se i cediti te piti kao sok.



KAKO OČISTITI NAR BEZ NEREDA

Ako je razlog što retko konzumirate nar crveni sok koji ostavlja fleke, probajte čuvenu tehniku sa potapanjem voćke u vodu posle koje nećete morati da čistite kuhinju. Presecite voćku na četvrtine i uronite ih u dublju posudu sa čistom vodom. Pod vodom jednostavno odvojite zrna od kore, procedite ih i konzumirajte bez brige o neredu!



Moćne žitne kaše



Žitarice u ishrani najmlađih su jako važne kao glavni izvor složenih ugljenih hidrata koji su primarni izvor energije, rasta i razvoja zato što sadrže značajne minerale i vitamine. Nutrino suve žitne kaše, iako su namenjene bebama, predstavljaju idealan izbor i za ostale članove porodice zbog svojih hranljivih sastojaka.

Nutrino u svom asortimanu ima veliki izbor mlečnih i bezmlečnih žitnih kaša, koje se proizvode od pažljivo biranih sastojaka, bez veštačkih dodataka, obogaćene vitaminima i mineralima koji ne podležu termičkoj obradi, što im omogućava da sačuvaju sva svoja hranjiva svojstva. Asortiman je od nedavno bogatiji za dva nova ukusa – KAKAO i KEKS, i sa pravom za njih kažu da su MOĆNE kaše. Obezbeđuju neophodnu energiju za svakodnevne aktivnosti, sa 13 vitamina i 4 minerala: gvožđe, kalcijum, cink i jod, zbog čega imaju važnu ulogu u kognitivnom razvoju dece i očuvanju imuniteta. Dodatno su obogaćene i inulinom, koji je dobar za imuni sistem i digestivni trakt.

Prednost Nutrino žitnih kaša je i njihovo inovativno pakovanje sa ziperom, koje zadržava svežinu proizvoda i olakšava njegovo ponovno korišćenje, pa mame više neće morati da brinu o tome da li je proizvod dobro zatvoren i siguran za novu upotrebu.

Nutrino žitne kaše se pripremaju brzo i lako i predstavljaju idealan i zaista moćan doručak, oni koji su ih probali konzumiraju ih i kao dnevnu užinu ili predveče, jer osim što su hranjive i zdrave, dolaze u ukusima kojima je teško odoleti.

RANE KONEKCIJE SA BEBOM



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

*Esencija veze leži u
komunikaciji*

Potvrđeno je da proces povezivanja (eng. *bonding*) sa novorođenom bebom pomaže da se beba oseti sigurnom u novom svetu i podstiče osećanje pripadanja. Ti osećaji se bitno odražavaju na budući život: emotivne i socijalne odnose, kvalitet imunog sistema, zdravlje...

No, da krenemo od početka. Bebe započinju svoj život komunikacijom putem čula, iako mnogo toga možete već da uradite i prenatalno, o čemu je bilo više reči u prošlom broju. Beba sada oseća puni dodir, miris, zvuk i naravno bliskost. No, bebe su i dalje veoma osetljive zbog čega treba biti obazriv u odabiru interakcija.

Dok je u stomaku, beba živi u zaštićenoj sredini koju karakterišu nežni pokreti, senzacije i zvukovi. Bar bi tako trebalo da bude. Kada dođe na ovaj svet sve se intenzivira – nova osećanja, novi zvuci, nove slike, mirisi, teksture. Jedina konstanta za bebu je upravo konekcija sa roditeljem. Kako će ta konekcija biti doživljena ključ je zdravog procesa vezivanja i zdravog početka života. Kada novorođenče iskusi čulnu konekciju dodira, mirisa, zvuka u pozitivnom smislu, sigurnost i poverenje postaju prirodne „posledice“.

Esencija veze leži u komunikaciji

Način na koji ste povezani sa svojom bebom gradi osnovu za njenu empatiju, ljubav, učenje, saosećanje...

Mozak vaše bebe, baš kao i njen nervni sistem, počinje da „upija“ stimulse iz spoljne sredine neverovatnom brzinom. Pogledajmo to ovako: po rođenju vaša beba ima milion neurona ili moždanih ćelija. Svaki neuron dalje formira oko 15.000 odvojenih sinaptičkih konekcija. To znači da vaša beba ima više sinapsi nego što je zvezda na nebu. Nije li to fascinantno? Roditelj koji svesno koristi i postepeno proširuje bebinu stimulaciju utiče na njen razvoj i učenje.

Dodir i zvuk koji uključuje muziku i glas najefektivniji su načini komunikacije sa nervnim sistemom Vaše bebe. Nežnim dodirom uspostavljaju se važne hemijske konekcije koje pružaju smirenost i dobro stanje. Kada nežno pevate ili svirate repetitivne, pažljivo odabrane i prilagođene sekvence – umirujete i sebe i bebu i gradite sve čvršću vezu između vas i bebe.

Veza roditelj-dete je fundament svih budućih uspeha u vezama. Formiranje i pothranjivanje jake konekcije između roditelja i deteta kritični su zato što je ono što bebe nauče u prvim interakcijama ključno za njihovo zdravo odrasta-

nje. U osnovi, adekvatna „spona“ (eng. *attachment*) oblikuje razvoj buduće ličnosti.

Istraživanja razvojnih eksperata, neuronaučnika i psihologa godinama potvrđuju da rana iskustva sa mamom i tatom i te kako utiču na dečji mozak, ali i na njihov kapacitet za zdrav emotivni život. Bebina sposobnost i samopouzdanje da se suoči i preživi u svetu direktno su oblikovani odnosom roditelj-dete.

Koliko je povezanost vitalna za fizičko i emocionalno zdravlje i razvoj bebe, toliko je važna i za majčino samopoštovanje i samopouzdanje. Kada se majka poveže sa svojom bebom to ima pozitivan uticaj na njeno opšte stanje i hor-





mone, što stvara esencijalnu hemijsku i emocionalnu osnovu kritičnu za emotivnu vezu.

5 esencijalnih načina da se povežete sa bebom već u prvoj godini

1. Dodir koža na kožu

Od momenta rođenja fizička povezanost počinje kontaktom koža na kožu. Takav kontakt pruža kontinuitet i sigurnost tokom bebinog prvog iskustva separacije (odvajanja). Dodir pomaže bebinom mozgu da integriše nove nervne impulse i stvori kapacitet kako bi se što lakše prevazišle stresne situacije i došlo do adaptacije. Kada roditelj odgovara na plač svoje bebe nežnim dodirima, beba stiče poverenje u svet i način na koji taj svet reaguje na njegove potrebe.

2. Masaža bebe

Masaža je sjajan način komunikacije pri kojoj roditelj i beba putem dodira dele iskustvo bliskosti, interakcijom, stimulacijom, olakšavanjem i relaksacijom.

3. Kontakt oči u oči

Tokom trudnoće Vaša bebica je mogla da Vas sluša. Sada želi i da vas gleda. Želi da vas upozna. Vi ste osoba koja će je voleti, hraniti, brinuti o njoj i njenim potrebama tokom odrastanja. Istraživanja pokazuju da novorođenče prepo-

znaje lice svojih roditelja već u prvim danima života i da među svim licima preferira mamino. Bebe vole da gledaju u roditelje koji im upućuju direktan kontakt očima, a okreću se kada roditelj ne odgovara. Praćenje pogleda Vaše bebe direktno utiče na razvoj mozga i stimuliše je da bude prisutnija i budnija, jačajući na taj način otkucaje srca i krvni pritisak.

4. Pevanje i nežni razgovori

Zvuk je vibracija koja može da prenese najnežnije namere i emocije. Posle rođenja beba će prepoznati majčin glas i prijatno će se osećati kada ga čuje. Posebno odabrane muzičke aktivnosti, u bebinom tempu, podržavaju proces učenja, komunikacije i povezivanja.

5. Igra sa vašom bebom

Igra je važan faktor za razvoj bebinog mozga. Ona stimuliše bebinu mišljenje i angažuje njenu pažnju. Bebin mozak je još nezreo po rođenju, ali prolazi kroz brze sekvence razvoja, pogotovo u prvoj godini. Kako beba raste, igra postaje sledeći nivo kojim možete nastaviti put povezivanja sa svojim detetom. Sva čula su uključena u igru.

Šta iz ovoga možemo da zaključimo? „Povezanost“ možemo proširiti na „imati svoje mesto u svetu“ ne samo unutar konteksta porodice već i zajednice. Sa dobrim ranim iskustvom, spona koja je stvorena ostaje za ceo život.



UMETNOST NA TANJIRU ZA MALE PROBIRLJIVCE

Dušica Stamenković nije samo Ignjatova mama, kako joj se zvanično i zove profil na Instagramu pokrenut onda kada je imala samo Ignjata. Nakon njega, stigli su i Ognjena i Despot, a 60 hiljada pratilaca su na početku privukli bajkovito dekorisani tanjiri, a vremenom i svakodnevene, realne situacije iz života koje prikazuje bez mnogo ulepšavanja

Dugo sam radila kao bebisiterka i susretala sam se sa decom koja ne vole da jedu voće. Kako bih ih podstakla da pojedu voćni obrok trudila sam se da sve kreativno aranžiram i uključim ih u pripremu. Ideje sam tražila na internetu, a deca su se radovala takvoj igri i sa radošću jela.

Kad sam postala majka sve se promenilo. Imati svoje dete drugačije je nego brinuti o tuđoj, jer imamo mnogo više obaveza, ali i mnogo manje energije. Shvatila sam da svom detetu nikada nisam priređivala te sitne radosti koje sam ranije priređivala deci koju sam čuvala, zato sam jednog kišnog septembarskog dana Ignjatu napravila žabu od jabuke. Bio je oduševljen, zabavili smo se imitirajući žabe. Fotografiju tog obroka spontano sam objavila na svoj, tada privatni nalog pa otud i naziv profila „Ignjatova mama”. Tako je sve počelo. Nastavila sam da objavljujem jer su se mame na mnogim grupama posvećenim dečjoj ishrani na društvenim mrežama, u koje sam i sama bila učlanjena, oduševljavale i zahvaljivale na idejama. Iako je Ignjat oduvek voleo da jede sve, zbog čega nisam morala da ga animiram ovakvim kreacijama na tanjiru, bilo mi je drago što inspirišem druge majke i pomažem im u misiji zdravije dečje ishrane. Nakon nekoliko meseci, nekoliko tekstova o mojim maštovitim obrocima za Ignjata na portalima, kao i samoinicijativne podrške nekoliko poznatih ličnosti među čijim pratiocima ima mnogo mama – stigla sam do brojke od neverovatnih 25.000 pratilaca, potpuno organski, bez plaćenih reklama.

Iskustvo sa prvim, drugim i trećim detetom – ima li razlike?

Svako dete je priča za sebe. Biću iskrena i realna – kada bi svako dete bilo poput Ignjata, majke bi rađale po desetoro dece. Sa njim je oduvek sve bilo jednostavno i lako, to nema veze s tim što je on prvo dete za koje smo imali više energije i bili fokusirani samo na njega, već je u pitanju njegov karakter. Oduvek je bio zreo, jednostavno je objasniti mu šta se sme, a šta ne sme. Ognjena je potpuna suprotnost. Kao beba nije spavala ni danju, ni noću, kasnije je želela da jede samo kada je Ignjat hrani, da pije vodu samo kada joj Ignjat da, spavala je samo kad Ignjat spava pored nje... Ali i on je bio zaljubljen u nju od prvog trenutka kad ju je ugledao. Oduvek je bio izuzetno brižan i pažljiv, uvek je štiti kada se naljutimo zbog nekih nestašluka. Uvek sve deli sa njom, čak joj nameni i više nego što ostavi sebi. Ako bih morala da odaberem sa kojim detetom je najteže, rekla bih da je sa drugim, jer nikad nisam bila nasamo sa Ognjenom, Ignjat je uvek bio tu pored nje. Sa trećim detetom užitak je jednak prvom, starija deca su tim i često se zaigraju zajedno pa mama ima vremena da bude nasamo sa bebom i uživa u tim trenucima. Raspoloženi su da učestvuju u svemu, da dodaju šta je potrebno, da animiraju bebu ili je pričuvaju kada je meni to potrebno kako bih uradila nešto po kući. Koliko god smešno zvučalo, pomoć starije dece zaista mnogo znači.

Pomoć sa strane

Nikad nisam osećala posebnu potrebu za pomoći, suprug i ja samostalno brinemo o svemu, a ono što nismo stigli danas da uradimo - uradićemo sutra ili narednih dana, time se zaista ne opterećujem. Poštujem različite stavove na ovu temu, jer svi smo mi različiti, poenta je biti srećan i organizovati se po sopstvenim merilima. Mogu da kažem da postižem sve, ali to moje sve znači da su prioriteti ispunjeni, sve mimo toga radim po raspoloženju. Prioritet mi je da dan bude ispunjen poljupcima i zagrljajima, da imamo redovne obroke, čistu garderobu i da smo prošetali napolju. Sve ostalo može da čeka. Mislim da mame treba da se vode time da kuća treba da bude dovoljno čista da budemo zdravi, a dovoljno neuredna da budemo srećni.

Zašto baš poziv vaspitača?

Dok je mama bezuspešno pokušavala da me nagovori da upišem Učiteljski fakultet jer je i sama učiteljica, jednom je ljutito prokomentarisala da treba da budem vaspitačica, pa da čitavog života menjam deci pelene. U tom momentu sam osetila duboko u sebi kao da već dodirujem bebe, slušam njihov smeh dok im golicam stomačice i poželega sam da radim baš to što je rekla misleći da će mi pomoći da donesem odluku i odaberem poziv učiteljice. Zaista ne mogu da zamislim da se bavim nekim poslom koji ne zahteva direktan rad sa decom. S obzirom na to da sam vezala tri trudnička i porodijska odsustva, ne znam kako ću se osećati kad se na posao vratim kao majka, ali ranije sam na posao išla i vraćala se sa osmehom. Muž mi je jednom rekao da odmornija dođem s posla nego što na posao krenem, ali kada radite posao koji volite onda nemate utisak da zaista radite – već da se zabavljate.

Društvene mreže kao posao

Nisam imala nikakav plan, spontano sam ušla u ovo. Možda je bolje reći da su me drugi uvukli, tako što su delili moj profil i sadržaj kao inspiraciju za *male nećejede*. Da sam imala plan smislila bih neki originalniji naziv na Instagramu, ali kako su svi počeli da me prepoznaju i oslovljavaju sa „Ignjatova mama“, tako je ostalo i nemam u planu da menjam naziv iako pored Ignjata imam još dvoje dece, a nije isključeno ni da će nam se u budućnosti pridružiti još neko.

Prvi motiv bio je razbijanje mita da je zdrava ishrana skupa, bezukusna i komplikovana. Nisam ni znala za mogućnost zarade putem Instagrama, bilo mi je drago što se podiže svest o značaju zdrave ishrane dece u ranom uzrastu kao temelju za pravilan rast i razvoj. Nakon dve godine ponekad sam pisala i o roditeljskim temama, što je izazvalo pozitivne reakcije kod pratilaca, kreiralo poverenje u mene, a sve češće su putem privatnih poruka stizala i pitanja o odgoju dece. Tako sam odlučila da delim naše svakodnevne i porodične fotografije, ali i da češće pišem o roditeljstvu iz sopstvenog ugla – što je i podstaklo mnoge kompanije da

požele saradnju sa mnom. Posebno sam srećna kada dobijem ponudu od brenda koji koristim godinama unazad, iako se neretko dešava da odbijem nešto što se ne uklapa u naš životni stil. Ovaj posao pruža sjajne mogućnosti, ali je i odgovoran kao i bilo koji drugi posao, zahteva ozbiljnu pripremu i uloženo vreme. Morate ispuniti očekivanja, kreirati dobar sadržaj, a pre svega opravdati poverenje svojih pratilaca.

Život nije Instagram

Sve što objavljujem na Instagramu dešava se spontano. Nedavno su rezultati ankete koju sam sprovedla pokazali da me ljudi prate uglavnom zbog toga što sam realna, zato što pričam kako o pozitivnim stvarima, tako i o onim manje lepim koje su neizostavni deo svačijeg života. Sećam se perioda kad sam shvatila koliko je ženama koje me prate neophodno da vide da i ja imam loš dan, da nisam stigla da pospremim nered, skuvam ručak, operem kosu, da ni ja ne spavam noću jer beba želi da jede bezbroj puta... Tada sam objavila trenutno stanje stana i kupatila, uz reči da sam, uprkos velikom broju pratilaca na Instagramu, i dalje samo obična mama sa uobičajenim svakodnevnim kućnim obavezama i decom koja nisu uvek dobro raspoložena ni besprekorno poslušna. Bila sam zatrpána porukama zahvalnosti što sam objavila takav sadržaj. Ženama je potrebna podrška, danas više nego ikada – jer svakodnevno svedočimo plasiranju lažnog standarda savršenosti na društvenim mrežama koje kod mnogih dovodi do preispitivanja, nesigurnosti i nezadovoljstva sopstvenim životom.

Vreme za sebe

Ovo pitanje se intenzivno provlači među mamama, a meni često kažu da sam požrtvovana majka. Ne osećam da nešto žrtvujem zarad dece, smatram da je obaveza roditelja da brinu o svojoj deci. A vreme za mene je svaki trenutak uživanja sa njima, jer sam tome težila godinama. Danas živim baš onako kako sam nekad maštala da ću živeti. Od svoje 18. godine radila sam i po nekoliko poslova u isto vreme, nikada nisam imala vremena ni za šta, a sada zaista uživam u svim čarima roditeljstva.

Život u malom gradu

Ne mogu da zamislim da živim u velikom gradu. Koliko god se ne uklapala u mentalitet, koliko god mi smetalo što moji sugrađani ne brinu o našem gradu, Mladenovac volim i ne bih želela da živim negde drugde. Prednost je što sve obaveze mogu da obavim dok šetam s decom, nije mi za svaki izlazak iz kuće potreban auto. Volim što mi svaki kutak grada evocira neke uspomene, iako čežnem i za nekim novim parkom za svoju decu.

Planovi za 2021. godinu

U narednoj godini samo želim da mogu bezbedno da zagrlim svakog poznanika kog sretnem na ulici, da se nesmetano vidam sa prijateljima, da se smeujemo i uživamo u tome što imamo jedni druge.



Od smeha deca rastu



Smeh je najbolji lek – kaže se u narodu otkako je sveta i veka. Naši stari su instinktivno znali nešto što je u modernom dobu potvrdila nauka: smeh je mnogo više od obične reakcije na dobru šalu. Smeh je veoma bitan za naše psihičko i fizičko zdravlje. Tokom smejanja se u našem organizmu luči endorfin (hormon sreće), ali oslobađaju se i drugi važni hormoni i dolazi do niza procesa kojima se rasterećuje naše telo. Povećava se količina kiseonika u organizmu, pospešuje cirkulacija i jača kapacitet pluća, snižava krvni pritisak, relaksira se čitav organizam i jača imunitet.

Jeste li znali da se deca u proseku nasmeju 300 do 400 puta dnevno, a odrasli svega petnaestak puta? Bez obzira na to, važno je da podstičete svoje dete da se smeje što češće. Smeh kod dece povećava nivo samopouzdanja i osećaj sigurnosti, razvija pozitivne emocije, toleranciju, ali i koncentraciju! A kako je dokazano da je smeh zarazan, svakodnevno smejanje pozitivno će uticati i na vaš organizam i zasigurno će smanjiti nivo stresa.

Aktivnosti koje podstiču smeh i kikotanje

Do 6. meseca

Bebe prvo reaguju na smešne izraze lica i različite boje glasa. Zabaviće je razne smešne grimase, ali i fizičke igre u kombinaciji za različitim glasovima, kao što je „sad me vidiš, sad me ne vidiš!“ Uključite i malo golicanja i kikotanje je zagarantovano!

Od 6. do 12. meseca

U ovom periodu bebe i same traže način da se zabave. S obzirom na to da se već navikavaju na okolinu i način na koji određene stvari funkcionišu, počće da se smeju situacijama u kojima je normala narušena. Ovaj period je odličan izgovor da se ponašate sasvim šašavo kako biste nasmejali svoje dete. Sve je dozvoljeno: pravljenje grimasa, smešan hod i naravno, vaš iskren smeh – smejte se i beba će vam se sigurno pridružiti.

Od 12. do 18. meseca

Čim vaše dete stane na noge, vreme je za fizičke igre! Pretvarajte se da ga jurite, pravite se da ste neka životinja, redovno se golicaite, igrajte se žmurke, stavite bebu na kolena i igrajte se jahanja. Slušajte radosnu muziku, listajte zabavne slikovnice i gledajte vesele crtače. Važno je da se i vi zabavljate jer bebe to osećaju!

Od 18. meseca

U ovom periodu deca postepeno razvijaju smisao za humor i sama dobijaju želju da nasmeju nekoga pored sebe. Čitajte detetu zanimljive priče prilagođene njihovom uzrastu, ali ne zaboravite da pri čitanju koristite specijalne glasove! Što su zvuci neobičniji, to će se dete više zabavljati i smeјati. Dozvolite sebi da malo otkačite. Stavite hulahop čarape na glavu i pretvarajte se da imate dugu kosu, pustite muziku i zajedno đuskajte i pevajte (ne brinite ako niste posebno talentovani, to će ih sigurno nasmejati). Pretvarajte se da ćete ga pojesti. Samo se opustite i pustite mašti na volju i čitavu kuću će začas ispuniti radostan dečji smeh.

Bebini prvi praznici

Kićenje jelke, dom ispunjen mirisom kolača i praznične trpeze, opšti osećaj ušuškanosti dok na polju pada sneg... Zimski praznici zaista u svakome od nas bude osećaj blaženstva. Činjenica da se toj kombinaciji pridružila i beba ne mora ništa da promeni, naprotiv – praznike može učiniti još čarobnijim. Vaša beba se, naravno, neće sećati svojih prvih praznika, ali to ne znači da u njima neće uživati. Zato vam donosimo nekoliko saveta kako da prve bebine praznike učinite istinski nezaboravim.

1. Nova porodična tradicija

Učinite praznike zaista posebnim i ličnim tako što ćete osmisliti neke male, samo vaše porodične tradicije koje ćete svake godine ponavljati u krugu porodice. Da li će to biti fotografisanje ispred jelke, pravljenje specijalnih kolačića ili oblačenje u odeću sa istim motivima – izbor je samo vaš!

2. Nezaobilazno kićenje doma

Zimski praznici su nezamislivi bez okićene jelke, ali ove godine posebno povedite računa o bezbednosti. Osigurajte drvo tako da beba ne može da ga obori i koristite ukrase koji se ne mogu slomiti. Ne zaboravite lampice! Uveče

uključite novogodišnju rasvetu i posmatrajte svoju bebu kako sa oduševljenjem upija igru boja i svetala.

3. Fotografija ispred jelke

Sad kad ste se potrudili da vaš dom izgleda magično, ne zaboravite da magiju ovekovečite fotografijom. Slikajte bebu ispred okićene jelke i fotografiju stavite u poseban album. Svake godine napravite istu fotografiju i vaša beba će, kada odraste, imati divnu uspomenu iz detinjstva.

4. Bebin dan

Zastanite na trenutak i zaboravite na prazničnu jurnjavu. Najbolji poklon koji možete da podarite svom detetu je vreme. Odvojte jedan dan samo za bebu i opuštanje. Beba će biti presrećna zbog posebne pažnje a i vama će prijati da malo usporite.

5. Ne zaboravite na Deda Mraza!

Možda mislite da je vaša beba isuviše mala da bi joj ovakve stvari bile važne, ali upoznavanje sa Deda Mrazom (pa makar on bio i igračka) zasigurno će joj izmamiti osmeh na lice. A bebin osmeh je, složit ćete se, najlepši ukras vašeg doma.



Beba na zimovanju

Ne, vaša beba nije isuviše mala da bi zimu provela na svežem vazduhu. Dete starije od dva meseca slobodno smete povesti na zimovanje, razume se, uz određene pripreme

Boravak na svežem, zimskom vazduhu, u prirodi daleko van gradske vreve prija svakom organizmu, bez obzira na godine. Visok nivo kiseonika i planinsko sunce pravi su melem za duh i telo. Tako se jača imunitet, ali i štiti zdravlje. Ne samo da ćete dete poštediti udisanja smoga već je i manja verovatnoća da se razboli.

Priprema pred izlazak

Naravno, prvi izlazak bebe u zimu ne sme biti putovanje pa je potrebno da je pripremite na hladnoću najpre boravkom pored prozora ili na terasi a onda kratkim zimskim šetnjama. Prvi dan nemojte biti napolju više od deset minuta, a onda svakim danom, ukoliko vremenske prilike dozvoljavaju, produžavajte vreme provedeno napolju za desetak minuta, s tim što šetnja ne bi smela da bude duža od dva sata.

Kratka poseta pedijatru pre puta

Za male bebe se ne preporučuje boravak na nadmorskoj visini većoj od 1.000 metara. Imajte to na umu kada birate odredište za zimovanje. Na višim planinama je vazduh ređi i pritisak niži što može biti problematično, pa njih ostavite za neke kasnije odmore. Pre putovanja obavezno posetite pedijatra kako biste proverili da li je vaša beba savršenog zdravlja i posavetovali se oko obavezne priručne apoteke. Posebnu pažnju obratite na infekciju ušiju, anemiju ili šum na srcu – visoke nadmorske visine mogu dovesti do komplikacija u ovakvim slučajevima. Uostalom, ne biste želeli da vam odmor pokvari nekakva prehlada ili stomačni virus. Sve je u redu? Vreme je za pakovanje!

Budite sigurni da ste poneli baš sve što vam treba

Nekoliko dana pre putovanja posvetite pravljenju liste neophodnih stvari i štriklirajte sve što ste spakovali. Bolje je poneti i koju stvarčicu viška nego se naći u neprijatnoj situaciji. Naravno da ne idete na kraj sveta i da ćete u okolini

smeštaja imati prodavnicu (posebno ukoliko putujete kolima), ali pametnije je spremi se za neočekivano. Obavezno spakujte dovoljno pelena, veša i tople odeće, cucle, flašice i igračke, kao i priručnu apoteku i kremu za sunčanje. Ukoliko se vaša beba hrani samo jednom, određenom formulom, za svaki slučaj spakujte dovoljnu količinu za sve vreme odmora jer postoji mogućnost da je tamo nećete pronaći.

Prevozno sredstvo

Znamo da nije svako u situaciji da na put krene sopstvenim automobilom, ali izbegavajte da sa bebom putujete auto-



- * Budite sigurni da je smeštaj koji ste odabrali dobro zagrejan.
- * Beba ne sme da provodi previše vremena na hladnoći.
- * Kape, rukavice, šal, topla obuća koja se ne kliza i garderoba koja ne propušta vodu su obavezne!
- * Ako dete nosite u kengur nosiljci po snegu, držite se ravnih i sigurnih staza.
- * Ako dete vozite u sankama klonite se strmih staza i onih na kojima je velika gužva.

busom. Razlozi zbog čega se autobus ne preporučuje su brojni, ali dovoljno je navesti samo činjenicu da nećete moći da kontrolišete temperaturu u vozilu niti da određujete tempo pauza. Ukoliko putujete sopstvenim vozilom obavezno nabavite auto-sedište za bebu kako biste bili sigurni da će vaša beba tokom putovanja biti ušuškana i bezbedna.

Spavanje u kolima

Bilo bi savršeno kada bi beba prespavala čitav put, zar ne? Naravno, nemoguće je predvideti ovako nešto, ali postoji način da povećate svoje šanse da ćete putovati u tišini. Izaberite mesto za odmor koje nije previše udaljeno od mesta u kojem živite, nemojte na put kretati u vreme kada su gužve na putevima uobičajene i potrudite se da ritam putovanja prati ritam vaše bebe. Ukratko – spakujte bebu u kola tik pred uobičajeno vreme za spavanje i ne zaboravite omiljenu igračku!

Dodatni savet

Nemojte smetnuti s uma da zimski odmor zaista treba da bude odmor. Prilagodite aktivnosti ritmu svoje bebe, ali zapamtite da i vi treba da uživate u zimskim čarolijama.



Joolz Day+

- + inovativan dizajn
- + novi sistem nagiba
- + upravljanje jednom rukom
- + integrisana LED svetla
- + doživotna garancija



Joolz proizvode potražite u
Dexy Co Kids prodavnicama!

Dragi roditelji,



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

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

BN BOS • Zemun • Galenika



Svaka trudnoća je jedinstveno iskustvo, ali gde god živeli, koje god običaje praktikovali, jedno je sigurno – kada se beba rodi, pokloni stižu sa svih strana! Rođenje deteta se slavi na svakoj tački Zemaljske kugle i svi iz okruženja jedva čekaju da vide novorođenče. Običaji nalažu da se u posetu bebi ne ide praznih ruku, ali ni da se gosti ne dočekuju bez nekakvog posluženja. Pa iako je povod za posete bližnjih izuzetno veseo, sva ta gužva može biti prilično stresna za novopečenu mamu. U Americi, zato, postoji dugogodišnja tradicija darivanja bebe pre rođenja koja postaje sve popularnija i kod nas. Organizuje se uglavnom u sedmom mesecu trudnoće i ne samo što može, bar na kratko, skrenuti misli buduće mame sa porođaja, ovaj običaj je izuzetno praktičan.

Baby Shower je zabava koja se organizuje povodom slavljenja majke i bebe koja tek treba da stigne na svet. Za njenu organizaciju zadužene su mamine prijateljice a ona podrazumeva lagano posluženje, dekoraciju i naravno – poklone! Čitav koncept se svodi na to da se buduća mama opusti i zabavi i jedina stvar o kojoj treba da razmišlja je lista željenih poklona. Dobro ste pročitali! U Ame-

rici postoji tradicija sastavljanja lista željenih poklona i ta tradicija je vrlo praktična, posebno kada je sastavljaju budući roditelji – time se sprečavaju duplikati i nepotrebne sitnice. Uostalom, priznajte da ste bar jednom pri kupovini poklona poželeti da vam osoba kojoj je poklon namenjen prosto kaže šta joj je potrebno. Ovakva praksa je korisna za obe strane – budući roditelji će uštedeti novac a darodavci dragoceno vreme.

Babine: srpska tradicija darivanja bebe

U Srbiji takođe postoji tradicionalna varijanta darivanja bebe, ali ona se organizuje tek nakon što se beba rodi. Naziv potiče od starog verovanja da porodilje prvih četrdeset dana treba čuvati od *baba* – kako se u staroslovenskoj mitologiji nazivaju zli duhovi koji obitavaju oko kuće. Kada ovaj period prođe, dolazi vreme za slavlje i darivanje deteta. Nekada je ovaj običaj pratio niz pravila. Naime, bebama su se obično poklanjale amajlije (jedna od tradicionalnih koja se zadržala i danas je vezivanje crvenog končića oko bebine ruke protiv uroka) i zlatni dukati. Neizostavan deo tradicije

Baby Shower

*darivanje bebe
pre rođenja*



bio je takozvani babinjač koji se sastojao od pogače, rakije, domaćeg soka i sitnih kolača za majku i tri poklona za bebu. Ovaj običaj se, u tradicionalnom vidu, zadržao u mnogim delovima Srbije pa se i danas vodi računa o sitnicama proisteklim iz sujeverja. Na primer, pile koje se služi na babine mora imati i šiju i glavu, da beba, kad odraste, ne bi turala „kao bez glave“, a torta mora biti okrugla da dete ne bi izraslo „na četir' ćoška“. Ipak, danas se mame uglavnom odlučuju za savremeniju varijantu u kojoj su tradicionalni darovi zamenjeni praktičnijim varijantama – benkicama, cuclama, flašicama, pelenama i svim onim sitnicama bez kojih novopečeni roditelji ne mogu da zamisle dan.

Ukoliko ne možete da se odlučite za neku od ove dve varijante, ne zaboravite da tradicionalno darivanje bebe i ono koje nam stiže sa zapada ne isključuju jedno drugo! Za koji god vid proslave da se odlučite i kada god da je održite, bitno je da ona bude u skladu sa vašim ukusom i željama, da budete okruženi vama dragim ljudima, i da se dobro zabavite.

KAŽI MI, KAŽI, KAKO DA TE ZOVEM

Mnoge majke znaju tačno kako će nazvati decu i mnogo pre nego što ostanu u drugom stanju, ali to ne mora uvek biti slučaj. Odabir imena za dete nije mala stvar i na njega može uticati niz faktora. Zbog čega je odabir imena toliko važan? Pre svega, ime koje damo detetu ne bi trebalo da bude uticaj trenda jer će dete ime koje dobije na rođenju nositi ceo život. Naravno, ne možemo uticati na detetov karakter prostim odabirom imena, ali istraživanja pokazuju da ime koje dobijemo na rođenju ipak utiče na naš život, kako podsvesno, tako i zahvaljujući društvenim normama. Sigurno ste nekada čuli za izreku *Nomen est omen* – Ime je znamen, geslo

NAJPOPULARNIJA IMENA U SRBIJI

Najpopularnija imena u Srbiji i dan danas su Milica i Dragan, dok po učestalosti dalje prednjače Luka, Mateja, Andrej, Lazar, Stefan, Vuk, Vukan, Teodora, Sofija, Dunja, Sara, Lena, Mila, Filip i Teodora.

kojim su se vodili i naši preci. Upravo zbog verovanja da ime utiče na karakter i budući život deteta, vreme u kojem se beba rodi imalo je veliku ulogu u odabiru imena.

Prva asocijacija na zimu i danas je hladnoća, sneg, kao i praznici. Zbog toga su se nekada zimskoj deci davala posebna imena koja imaju moć da zaštite bebu rođenu tokom najhladnijeg perioda u godini. Neretko su među tim imenima bila i imena poznatih svetaca.

Ako još niste sigurni koje ime bi bilo idealno za vašu bebu, predložimo vam da inspiraciju potražite upravo u zimi. Evo nekoliko predloga:

Nikola/Nikolina

Deca rođena u decembru, oko Svetog Nikole, često dobijaju ime po ovom velikom svetitelju. Ovo ime je prvo na listi najčešće davanih imena dečacima rođenim u proteklih 10 godina u Srbiji. Ime Nikola potiče od latinskog Nicolaus a izvedenica je od dva pojma: „nike” (pobeda) i „laos” (narod) pa se može prevesti kao pobednik, odnosno pobednica.

Vuk

Jedno od najstarijih srpskih imena koje potiče još od vremena starih Slovena, bilo je veoma popularno. Verovalo se da ovo ime ima snažno magijsko dejstvo i da može zaštititi dete od zlih duhova koji se, po predanju, plaše divljih zveri. Posebno je bilo popularno tokom zimskih meseci jer se verovalo da će dečaci rođeni u ovom periodu lako prebroditi zimu, baš kao i životinja po kojoj su nazvani.

Božidar

Božidar je zapravo prevod grčkog imena Theodoros – i doslovno označava božji dar. Ovo ime se davalo detetu koje su roditelji dugo i željno iščekivali. Takođe, ime se tradicionalno daje deci rođenoj na Božić ili oko ovog praznika, kao i na Bogojavljanje, a isto važi i za sva imena izvedena iz njega.

Andrej/Andrijana

Ime potiče od grčkog imena Andreas, koje iznačava hrabrost. Ovo ime je nosio jedan od apostola pa je vrlo popularno u svim hrišćanskim zemljama, u raznim varijantama



(Andrija, Andrea, itd). U Srbiji se tradicionalno daje deci rođenoj oko 13. decembra kada je slava Svetog apostola Andreja Prvozvanog.

Jovan/Jovana

Ime potiče iz grčkog Ioan, Ioannes i označava božju milost. Jedno je od najstarijih hrišćanskih imena. Tradicionalno se daje deci rođenoj na praznik Svetog Jovana Krstitelja, 20. januara, ali je jedno od omiljenijih imena na ovim prostorima pa ga nose deca rođena tokom cele godine.

Snežana

Verovatno jedno od najpopularnijih imena za devojčice rođene tokom zime. Asocijacija na sneg je više nego jasna. Postoje i brojne, modernije varijante imena sa istim značenjem koje potiču iz drugih jezika, kao što su Bela ili Bjanka.

Kristijan/Kristina

Ime grčkog porekla koje doslovno znači hrišćanin. Razne varijante ovog imena su veoma zastupljene u celom hrišćanskom svetu, a u Srbiji se daju deci rođenoj oko Božića.

Andela

Sve popularnije žensko ime, bez obzira na godišnje doba u kojem je rođena beba, potiče od grčke reči za anđela, odnosno božjeg poslanika. U poslednje vreme je u Srbiji sve popularnija i strana varijanta ovog imena: Angelina.

Janja

Ukoliko naginjete ka kratkim imenima, možda će vas zanimati da ime Janja potiče od grčke reči koja označava nosioca svete blagodeti pa je samim tim dobar izbor za devojčicu rođenu tokom zimskih meseci. Isti je slučaj sa brojnim varijantama, poput Jana ili Anja.

Ako pak više volite modernija imena, evo nekoliko neobičnih imena koja su u poslednje vreme sve učestalija i mogu poslužiti kao inspiracija: Lara, Lea, Selena, Nika, Nora, Afrodita, Dea, Ela, Teona, Zoja i Daša za devojčice; Jan, Vid, Leo, Teo, Noa za dečake. Sve češće su i kombinacije nekoliko kraćih imena, po uzoru na decu holivudskih zvezda. Tako da, ukoliko ne možete da se odlučite za jedno, možete napraviti kompromis!



NEGA BEBINE KOŽE TOKOM ZIMSKIH MESECI



dr. Jelena Božić
dermatolog

Poslednji list na drvetu je požuteo i hladni prsti kasne jeseni liznuli su obraščiće Vašeg čeda koji su sada crveni, ispuicali i perutaju se. Stiže bebina prva zima i vreme je da naučite kako da je zaštitite od hladnoće.

Hladan zimski vazduh sa smanjenom vlažnošću dovodi do isušivanja kože kod dece i odraslih. Bebe imaju osetljiviju i nežniju kožu pa se ona zimi brže suši.

Najčešće se javljaju sledeće promene:

- Suva i ispuicala usta, posebno ako beba koristi cuclu pa stalna vlažnost dovodi do iritacije usana.
- Crveni, ispuicali obrazi često se javljaju zimi, posebno tokom vetrovitih dana, i najčešće su prvi znak atopijskog dermatitisa kod odojčeta.
- Suva i ispuicala koža na celom telu može se javiti kod dece sklone ekcemima ili sa atopijskim dermatitisom.

Kako sprečiti promene na koži tokom zime

Preporuka lekara je da ukoliko spoljašnja temperatura nije ispod 0 stepeni Celzijusa, odojčad treba izvoditi napolje kako bi se privikla na trenutno godišnje doba. Ako je spoljašnja temperatura od -10 do nule, treba ograničiti vreme boravka na 20 do 30 minuta, dok se izvođenje dece na temperature ispod -10 stepeni Celzijusa ne preporučuje. Bebu obucite slojevito kako biste joj, na primer, u kolima mogli lako skinuti kaputić i tako izbegli pregrevanje. Ne zaboravite rukavice koje će bebine ručice zaštititi od pucanja kože i promrzlina. Kapa i šal se nose blizu lica da ne bi došlo do iritacije kože lica zbog hladnoće.

Ne zaboravite da su i zimi, a zbog dodatnog efekta refleksije posebno na snegu, UV zraci opasni za kožu, te ako je dan sunčan, na otkrivene regije nanesite odgovarajuću kremu sa faktorom zaštite od sunca SPF 30 ili 50 (kremu nanesite po-

novo ako ste napolju duže od dva sata). Bebe do 6 meseci ne treba da koriste kreme sa faktorom zaštite od sunca, pa povedite računa da ih ne izlažete direktnim sunčevim zracima. Kada je napolju vetrovito, najbolja zaštita i preventiva od pojave ispucale, crvene kože – posebno obraščića – jeste nanošenje kreme sa akvaforom, vazelina ili lanolin masti, pre i nakon izlaska napolje. Tako će se održati zaštitna barijera kože i smanjiti njeno isušivanje. Ukoliko dojite bebu, možete naneti i malo majčinog mleka na ispucale usne. Suvoća i perutanje kože, a samim tim i svrab, može izazvati hladan vazduh (posebno ako je suv), kao i recirkulacija istog vazduha u sobi. Vodite računa o temperaturama prostorija u kojima dete boravi. Snizite temperaturu sobe u kojoj dete spava jer i topao, suv vazduh može dovesti do iritacija. Decu i zimi treba kupati svakodnevno toplom (ne vrućom) vodom. Bebe ne ostavljajte dugo u vodi sa sapunicom, najviše 10 minuta, a novorođenčad nešto kraće. Pri kupanju koristite uljane kupke ili kupke bez parfema, deterdženta i mirisa. Kožu osušite tapkanjem, pa nanesite obilno neutralnu kremu ili još bolje mast bez dodatka parfema, hemikalija i konzervansa. Ove preporuke važe za svu decu, ne samo onu koja već imaju promene na koži uzrokovane hladnoćom.

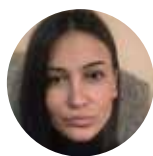
Ukoliko je pak već došlo do oštećenja kože zbog hladnoće nanosite neutralnu mast ujutro i uveče, a na kožu koja je ispuicala i antibiotsku mast uz neutralnu zaštitnu mast.

Pažnja! Ukoliko se pojave znaci promrzlina kao što su bela, crvena ili plava boja na prstima šaka ili stopala, brzo zagrejte te regije potapanjem u kupku ne topliju od 40 stepeni Celzijusa. Ukoliko se normalna boja kože ne povрати, dete se i dalje žali na bol ili se pojave mehurići na koži, hitno odvedite dete kod pedijatra.

Ako redovno nanosite neutralne kreme, skratite vreme kupanja, ne izlažete dete UV zracima, održavate vlažnost u prostoriji gde dete boravi, a Vaše dete i dalje ima crvenilo i perutanje kože, javite se pedijatru ili dermatologu jer osim zime postoje i drugi razlozi koji mogu dovesti do takvih problema.



Blizanački govor i njihova komunikacija



Biljana Milenković
diplomirani defektolog logoped i
Marte Meo praktičar

Često se suočavamo sa pitanjima u vezi sa razvojem govora, problemima i pomoći u slučaju njegove nerazvijenosti i poremećaja. Funkcija govora je komunikacija, razmena poruka između najmanje dve osobe, sa određenim ciljem. Govor i jezik predstavljaju značajno polje interesa, ne samo za naučnike već i za roditelje i sva lica koja se bave obrazovanjem i vaspitanjem dece.

Ja sam mama blizanaca. Odgajati dve bebe istovremeno je pravi izazov. Potrebno je mnogo izdržljivosti i upornosti, jer se sve množi sa dva (dva hranjenja, dva presvlačenja, dva kupanja). Uprkos tome, pravi je blagoslov imati blizance i to i te kako ima i svojih prednosti. To podrazumeva i dvostruko više poljubaca i zagrljaja, deca uvek imaju društvo, nikada nisu sama pa tako razvijaju i emocionalni odnos.

Po prirodi sam perfekcionista, što mi je kao majci blizanaca pomoglo da odustanem od nerealnih očekivanja i više se

posvetim uživanju sa decom. Blizanačke trudnoće su uglavnom rizične, završavaju se prevremenim porođajem ili sa bebom manje telesne težine, pa samim tim postoje rizici po razvoj govora i jezika.

Istraživanja pokazuju da kod blizanaca postoji veća sklonost ka usporenom razvoju govora i pojavi govorno-jezičkih poremećaja, naročito kod blizanaca koji su rođeni prevremeno, imaju nisku porođajnu težinu ili neki od rizičnih faktora na rođenju.

Govorne sposobnosti blizanaca u odnosu na vršnjake jedince

Zaostajanje govora blizanaca može da bude čak do dve godine za jedincima, iako su intelektualno na istom nivou. Te razlike bi trebalo da nestanu oko desete godine (ipak, sve je to individualno). Stručnjaci smatraju su da to se dešava zbog slabije komunikacije roditelja sa svakim detetom pojedinačno jer se blizanci često međusobno takmiče za pažnju odraslih, i u želji da što više kažu, pričaju brže i nerazgovetnije. Zato treba da se stimulišu što ranije, već pre druge godine, kako bi se nadoknadio zaostatak i preventirale smetnje u učenju tokom školovanja.

Idioglosija ili sopstveni jezik

Pre desetak godina simpatičan dvominutni snimak osam-naestomesečnih blizanaca Sema i Rena koji „razgovaraju” i gestikuliraju ispred frižidera postao je prava internet senzacija. Blizanci se smeju, ljute, raspravljaju i očigledno međusobno dobro razumeju. To je tipičan primer posebnog, jedinstvenog i tajnog jezika karakterističnog za blizance. Oni kroz nerazumljivo brbljanje (interni jezik) mogu razviti takozvani „jezik blizanaca” koji samo oni razumeju. U literaturi se to naziva idioglosija, kriptofazija ili autonomni govor. Istraživanja pokazuju da i do 40% blizanaca u drugoj godini života razvija sopstveni jezik koji se gubi već u trećoj godini. Ukoliko se nastavi takav govor i posle treće godine, obratite se logopedu kako biste dobili adekvatan savet. Blizanci često dobro razumeju šta im se govori, ali imaju slabije govorne sposobnosti.

U nekoliko pojedinačnih slučajeva takav jezik je i opisan. O bliznakinjama Grejs i Virdžiniji Kenedi (rođene 1970. godine) iz Kolumbosa u američkoj državi Džordžiji i tajnom jeziku kojim su se služile, francuski režiser Žan Pjer Gorin snimio je dokumentarni film „Poto i Kabenga” (po imenima kojima su jedna drugu zvale). Grejs i Virdžinija su se blizanačkim jezikom služile do osme godine života. Autor navodi da su roditelji bili previše zauzeti poslom i da je brigu o njima preuzela baka Nemica koja nije govorila engleski jezik. Bliznakinje su imale malo kontakta sa roditeljima i drugom decom, osim periodičnog izlaska na igralište, i nisu pohađale vrtić. Lingvističari su utvrdili da je njihov jezik bio zasnovan na mešavini nerazumljivog engleskog i nemačkog jezika sa dosta izmišljenih reči.

Blizanački jezik, odnosno idioglosija, prikazan je i kroz druge filmove i serije. U filmu „Nel” iz 1994. godine, devojka Nel (ulogu tumači Džudi Foster) sa sestrom Meri komunicira na izmišljenom jeziku, svojstvenom njima dvema kao bliznakinjama. U crtanoj seriji „Simpsonovi” bliznakinje Šeri i Teri takođe interno komuniciraju na sopstvenom jeziku.

Naglašavam da je sve ovo individualno jer postoje istraživanja koja su pokazala da blizanci ne moraju imati sporiji govorno-jezički razvoj. Ukoliko jedan od blizanaca ima razvijeniju govornu veštinu obično postaje dominantniji i preuzima ulogu „drvenog advokata”, odnosno odgovara na pitanja za oboje. Drugome takva podela uloga odgovara jer je on obično ćutljiviji, ali verovatno i bolji u nečemu drugom, na primer u motorici.

Vrtić i osnovna škola – da li ih razdvajati?

Preporučuje se da se blizanci u vrtiću i osnovnoj školi ne razdvajaju. Istraživanja su pokazala da je ipak bolje da budu zajedno (odlazak, boravak, povratak, zajedničko učenje). Kasnije, u srednjoj školi, kada pokažu različita interesovanja i ukoliko to poželeva, treba im omogućiti da se razdvoje i izaberu svoj put u skladu sa željama i sposobnostima. Poznajem par blizanaca od kojih je jedan bio bolji u govornim veštinama, a drugi u motoričkim i fizičkim sposobnostima. Zajedno su išli u vrtić i osnovnu školu. Jedan je završio Pravni fakultet i postao ugledni advokat, a drugi Vojnu akademiju i danas je vrhunski vojni pilot.

Savet roditeljima blizanaca

Razvoj govora je pod uticajem bioloških i sredinskih faktora. Ukoliko postoje predispozicije za razvoj govora (inteligencija, razvijen sluh i motorika govornih organa), govor se neće razvijati bez sredinskih činilaca. Zato je neophodno uključiti



ti sredinske činioce i stimulaciju kako bi podsticali razvoj blizanaca.

Mnogo je važno pružanje podsticajnog jezičkog okruženja u kući i van nje. Obraćajte se blizanicima pojedinačno (npr. Donesi mi kocku, Donesi mi autić i sl.) a nikako u množini (bebe, dečaci, devojčice...). Da, znam da je ovo teško (i ja sam mama blizanaca) pogotovo za roditelje koji su zaposleni i nemaju mnogo vremena za rad sa njima, ali blizanci ne moraju raditi sve istovremeno. Mama se može posvetiti jednom detetu u jednoj, a tata drugom detetu u drugoj aktivnosti. Na primer dok se jedan oblači, drugi se kupava, imenujte šta radite (sada oblačimo pidzamu, češljamo kosu...).

Šta je još bitno za razvoj govora:

- prilagodite svoj govor uzrastu deteta
- ohrabrujte, hvalite i nagrađujte uspeh
- pričajte, pričajte i samo pričajte
- budite strpljivi, sačekajte njihov odgovor
- uključujte blizance u grupe sa drugom decom.

Ukoliko primetite veća kašnjenja u odnosu na njihove vršnjake obratite se logopedu koji će vas adekvatno posavetovati. Srećno i uživajte sa svojim blizancima jer je svako uživanje sa njima dvostruko.



On trend. Bold. Unique.



Standard:
EN1888 : 2012

zoom

Komplet sadrži dva sportska sedišta, konstrukciju sa podesivom teleskopskom ručvom po visini, rotirajuće točkove i veliku korpu za stvari. Naslani za leđa podesivi su, kao i podloga za nogice, a sigurnosni pojas ima 5 tačaka vezivanja.
Dimenzije: Sklopljena 121 x 60cm | Preključena 85 x 60 x 57cm
Standard: EN1888 : 2012



ZOOM KOLICA ZA BLIZANCE

Radost zbog rođenja dva nova člana porodice je neopisiva, ali donosi i mnoge izazove! Uloga kolica u porodičnom životu postaje važnija nego ikad. Zoom vam omogućava da zadržite slobodu i fleksibilnost koju cenite u svakodnevnicima.

Sportsko sedišta, korpa za nošenje i sedišta za automobil mogu se kombinovati na bilo koji način u zavisnosti od starosti dece, čak i kada se radi o deci različitog uzrasta. Zoomom je lako manevrisati zahvaljujući neverovatno okretnim točkovima, a njihov kompaktan dizajn poželjna je performansa za ograničene prostore. Može se pretvoriti u putnički sistem za samo nekoliko klikova, ali i savijajući sklopiti na minimalnu dimenziju. Mališani se mogu gledati u toku vožnje, gledati samo u vas ili biti okrenuti u pravcu kretanja.

Za vaše blizance Zoom je najbolje mesto za zajedničko otkrivanje sveta!



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

ZOOM

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

Sadrži mekanu došek i integriranu mrežu protiv komaraca. Namijenjena je deci do 9 kg težine.

Graphite gray Street Asphalt



Standard: EN1466:2014 / AC:2015

URBAN

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

Nature Navy Rose gold Street Midnight Shadow Gravel Smaragd Fox



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.

TULIP

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

Integrirani jastuk za sedište osigurava da se vaše dete dobro osloni u pokretu. Sedište ima podesivi naslon za glavu koji se može lako prilagoditi odgovarajućem uzrastu. Brzo se pretvara u putni sistem.

Navy Nature Shadow Rose gold Black Asphalt Street Gravel Smaragd Graphite gray



Graphite gray Street Asphalt

ABC DESIGN ZIMSKA VREĆA ZA KOLICA

Zimska vreća prilagođena je svim ABC kolicima i može se prilagoditi kašću sedišta. Vreća je vodootporna, mekana i pufjasta postavljena, zatvara se po sredini uz još jedan patent za zatvaranje u predelu stopala. Dimenzije: 95,5 x 48,0 cm



Zašto su trudnice zaboravne?



Rasejanost je sve češći problem modernog doba, ali čini se da su trudnice posebno rasejane, čak i kada nemaju mnogo obaveza. Ako ste i vi iskusili „trudničku zaboravnost“, bez brige – stručnjaci kažu da je to sasvim normalna pojava i, što je još važnije, kratkotrajnog veka.

Zaboravnost se dešava mnogim trudnicama i mladim mamama, a još je nazivaju i „trudnički mozak“, pregnezija (trudnička amnezija) i mamomnezija. Zbog čega nastaje i kako se boriti sa njom?

Odsutnost, nizak nivo pažnje, misli koje lutaju, rastresenost – uobičajene su pojave na koje se trudnice najčešće žale, posebno u trećem tromesečju. Poteškoće nastaju, kažu naučnici, zbog hormona koji utiču na mozak. Hormoni najviše utiču na deo mozga zadužen za prostorno pamćenje pa trudnice i mlade mame ponekad imaju problema da se prisete gde su ostavile stvari, ali i kojim putem bi trebalo ići da bi došle do određenog cilja. Srećom, to je kratkotrajna pojava kod trudnica koja nestaje tri meseca nakon porođaja.

Izvestan broj naučnika negira „majčinsku amneziju“, tvrdeći da su pravi krivci koji dovede do zaboravnosti nagle promene raspoloženja u trudnoći, ali i dodatni stres. Međutim, veći broj studija pokazuje da ona definitivno postoji! To su, između ostalog, utvrdili i istraživači sa Univerziteta u Sidneju, koji su ispitali pamćenje kod trudnica. Rezultati su pokazali da su neke sposobnosti umanjene, naročito za obavljanje novih memorijskih zadataka – poput pamćenja telefonskih brojeva, imena ljudi ili više podataka za kratko vreme. To, naravno, ne znači da su trudnice nesposobne za svakodnevne aktivnosti u životu, samo da ih hormoni pripremaju za novu ulogu. Istraživanja su takođe pokazala bolje rezultate trudnica u pogledu procesuiranja socijalnih informacija, poput tumačenja bebinog govora tela.

Kako se nositi sa zaboravnošću u trudnoći

Ako ste i same primetile da vam se često događa da ne znate gde ste ostavile neki predmet ili da ušetate u sobu bez ikakve ideje zbog čega ste tu došle, evo nekoliko saveta koji vam mogu biti od pomoći:

- Koristite planer i u njega beležite sve važne obaveze



fokusirana na način na koji trudnoća stvarno pogađa moždane funkcije, dok postoje i mišljenja da je u pitanju samo deo negativne percepcije žene kao žrtve sopstvenih hormona.

Praksa je svakako pokazala da trudnice počinju da zaboravljaju, da se teže koncentrišu, propuštaju detalje i prolaze kroz period preispitivanja, novih obaveza i planiranja za budućnost. Uz nezaobilaznu mučninu i problem sa spavanjem, zaboravnost je nešto na šta se trudnice najviše žale. Neke od njih čak tvrde da se deficiti održavaju i nekoliko meseci nakon porođaja.

Kada bismo poredili kognitivne sposobnosti i rezultate studija, postoji izvesna nekonzistentnost. Kako je uzorak veoma mali, postojala je bojazan od spekulativnosti istraživanja, ali ipak je došlo do glavnih objašnjenja pada kognitivnih sposobnosti. Glavni uticaj na pad kognitivnih sposobnosti kod trudnica imaju emocionalne i hormonske promene, mučnina, depresija i nedostatak kvalitetnog sna.

Na pažnju i fokusiranost najviše utiču anksioznost i strah od budućih obaveza i neizvesnosti, dok depresija utiče na pamćenje i pažnju. Naravno da su ovi momenti prolaznog karaktera i poznato je da mame pažnju fokusiraju „unutra“, na svoj organizam i same sebe, da su zaokupljene brojnim pitanjima o majčinstvu i svesne da im se život menja. Tako je kvalitet spoljnih informacija koje prate i pamte očekivano smanjen, a kada su u pitanju hormoni, nije zaista dokazano da oni na trudnoću utiču na takav način. Psiho-

- Na vidnom mestu u kući stavite kalendar sa nedeljnim planovima
- Predmete koje često koristite uvek ostavljajte na istom mestu
- Koristite se *to-do* listama i precrtajte sve obaveze koje ste završili

Ukoliko „trudnički mozak“ značajno utiče na vašu svakodnevnicu, razgovarajte sa bližnjima i objasnite im da vam je potrebno rasterećenje od obaveza kako biste se posvetili sebi i bebi. Udovoljite sebi laganim šetnjama, dobrim knjigama i filmovima i opuštajućim kupkama. Trudnicama je teško reći ne!

Stručnjaci veruju da trudnoća izaziva kognitivne deficite, posebno kada je u pitanju pamćenje. Proučavanja su bila

loške promene koje prate pripremu za majčinstvo najčešći su uzrok povremenih momenata zaboravnosti i rasejanosti koje su sasvim prihvaćene i normalne za period kroz koji buduća mama prolazi. Jasno je da u tom periodu pažnja trudnice više nije toliko usredsređena na posao i uobičajene zadatke, već na pripremu za dolazak bebe.

Ako dođete u situaciju da period kroz koji prolazite utiče na svakodnevnicu, najbolje je da vaše okruženje i najbliži shvate da vam je potrebno rasterećenje od obaveza i priprema za nadolazeći period. Zato, drage mame, naoružajte se samouverenošću i pripremite jedan blokčić u koji ćete upisivati svoje obaveze, a okolinu pripremite na sasvim objašnjiv period koji predstoji jednom divnom i blagoslovenom stanju žene, odnosno majčinstvo.



Mirjana Lukić
specijalista fizijatrije

BEBINI PRVI KORACI

Pre hodanja postoje bitne faze razvoja kroz koje beba prolazi: okretanje, puzanje, podizanje u stojeći položaj pridržavanjem za predmete, stajanje uz predmete, bočni hod uz pridržavanje, pa tek onda dolaze prvi samostalni koraci. Svaka od ovih faza je važna jer tokom nje jačaju mišići i pripremaju se zglobovi za stajanje i hod. Veoma je važno da dete lagano prođe kroz sve ove veštine, bez žurbe, jer ukoliko su savladane sve faze koje prethode prohodavanju neće biti problema sa stajanjem i hodom.

Veoma je važno napraviti stimulatívni prostor za dete. Odvojte deo poda na koji ćete staviti gumene pazle i puno igračkaka. Oivičite prostor krevetom, foteljom, niskim stolom na kojima su takođe igračke. To će motivisati dete da iz sedećeg položaja krene za igračkom u puzanje. Na taj način se vežba bočna kontrola tela.

U početku će to biti „vojničko“ puzanje, odnosno bauljanje. U ovom položaju dete jača ruke, podvlači noge i prelazi u pravi četvoronožni položaj. Za igračkom će krenuti u puzanje. Kada je igračka podignuta na krevet ili sto, pokušaće da je dohvati podizanjem u klečeći položaj i visoki klečeći položaj. Tako jača mišiće karlice i natkolenica. Kada je spremno, dete pravi iskorak i držeći se za nameštaj ustaje. U početku stoji samo nekoliko sekundi, a vremenom sve duže. Nakon toga sledi bočni hod. Držeći se za ivicu stola ili kreveta dete pravi korake u stranu i na taj način razvija balans, stabilnost karlice, ravnotežu. Kada je dete spremno preći će nekoliko koraka od jednog komada nameštaja do drugog. Možete koristiti razne stabilne „guralice“ pri prohodavanju za koje se dete drži dok korača.

Hod je u početku nestabilan, na široj osnovi, ali postepeno će postati sve stabilniji sa razvijanjem balansa i ravnoteže.

Uz sve ovo važno je napomenuti roditeljima da budu tu, pored svog deteta, da učestvuju u igri, da ga podstiču, da nude igračke koje dete voli, da razgovaraju sa detetom, pevaju omiljene pesme, u početku pomognu pri izvođenju neke radnje, a kasnije sve manje. Sve ovo predstavlja stimulatívne uslove za psihomotorni razvoj deteta.

Prva obuća se obuva kada je dete veći deo dana na nogama. Obuća treba da bude kožna, sa anatomske uloškom, ni previše tvrda ni previše mekana, dublja da može da obuhvati skočni zglob. To se pre svega odnosi na bebe koje imaju neki deformitet stopala ka spolja ili unutra. Ukoliko su stopala bez deformiteta veći deo dana kada ste u kući dete treba da bude bez obuće.

Važno je da dete ne požurujete da hoda, da ga ne stavljate na noge ukoliko mišići i zglobovi nisu spremni. Ne dešava se sve baš kada mi to želimo ili planiramo. Važno je da stimulišemo dete da što više navedenih stvari radi samostalno

jer se tako samo priprema i jača mišiće neophodne za hod. Dete koje puno nosite, koje sedi ili leži satima bez stimulacije iz spoljašnje sredine glasom, pesmicama, igračkama, ne može napredovati u psihomotornom razvoju. Izbegavajte da se savijate i vodite dete za ruke. Znamo da je to neminovno, ali neka bude što manje zastupljeno.

Nemojte koristiti hodalice

Hodalice su u pojedinim zemljama čak i zabranjene. U hodalici je dete u sedećem i polustojećem stavu, podlogu obično dodiruje prstima, a ne celim stopalom, ograđeno je. Hodalice nisu bezbedne jer u njima deca često padaju ili se prevrću. U hodalici dete ne razvija osećaj za prostor i snalaženje u prostoru tj. ravnotežu i balans. Kada dete izvadite iz hodalice potpuno je nestabilno i uglavnom hoda na prstima.



Nekoliko dragocenih saveta koje uvek treba da imate na umu:

- Budite pored deteta, ne plašite se padova, ne inhibirajte dete zbog straha od pada.
- Ne poredite svoje dete sa drugim decom istog uzrasta jer je motorni razvoj individualan i zavisi od mnogo različitih faktora.
- Odvojte vreme za igru sa detetom. Nudite mu igračke i zahtevajte da samostalno napreduje uz vaše prisustvo, malu pomoć i podršku.
- Prvi bebini koraci su velika radost i za decu i za roditelje!

Deca se uspravljaju u stojeći položaj uglavnom u devetom mesecu, a prohodaju u dvanaestom. U međuvremenu se jačaju mišići i stiče stabilnost u stojećem položaju. Dečji hod je rezultat individualnog razvoja. Prohodavanje može sačekati i do 18 meseci i smatra se fiziološkim. Nemojte biti u strahu ukoliko dete kasni sa hodom, verovatno je kasnilo i sa prethodnim fazama motornog razvoja. U tom slučaju treba posetiti dečjeg fizijatra radi pregleda i procene motornih veština, tonusa, refleksa, držanja, reakcija. Ukoliko lekar proceni da je potrebno sprovesti stimulatívne vežbe za motorni razvoj, u tretman se uključuju fizioterapeut i roditelji.

Za svaku fazu motornog razvoja, pa i za uspravljanje i prohodavanje postoje stimulatívne vežbe. Ove vežbe doprinose jačanju mišića, postizanju dobrog balansa karlice i celog tela i ravnoteže. Fizioterapeut obučava roditelje kako da vežbe primenjuju kod kuće ili se roditelji odluče da svakodnevno dolaze na vežbe. Čim počnemo intenzivnije da vežbamo sa detetom primećuje se napredak. Već na sledećoj kontroli dete je značajno spretnije u izvođenju onih veština koje su mu nedostajale.

Pollino

**Siguran oslonac
za prve korake!**



www.pollino.rs

NAPRAVITE ZAJEDNO SAVRŠENE KOLAČIĆE

P različna trpeza jednostavno nije upotpunjena bez kolača. Ne samo da će vas zasladiti, ovi kolačići ulepšaće vašu trpezu različitim oblicima i bojama a njihovo pravljenje i ukrašavanje predstavlja sjajan način da se zabavite sa decom.

Priprema testa je jednostavna i brza a potrebni sastojci su:

- 300 gr brašna
- 2 ravne kašičice praška za pecivo
- 1 jaje
- 150 gr margarina ili maslaca
- 100 gr šećera
- 1 kesica vanilinog šećera

Ukoliko želite tamniju varijantu, bogatog prazničnog ukusa, možete dodati i:

- ½ kašičice cimeta
- 2 kašičice kakao praha
- 4 kašičice meda

Testo umutite mikserom a posle još malo umesite ručno. Ostavite testo da odstoji u frižideru desetak minuta kako bi se steglo i lakše oblikovalo a onda ga razvucite oklagijom. Napravite željene oblike i pecite desetak minuta u rerni na 180 stepeni.

Pustite mašti na volju pri oblikovanju kolačića. Najlakši način je da koristite gotove modle, ali ukoliko ih nemate, možete sami napraviti šablone od čvrstog kartona.



UKRAŠAVANJE KOLAČIĆA

Kolačiće oblikovane prazničnim modlama možete služiti neukrašene, ali ako želite da se dodatno zabavite, predložimo da ih dekorišete kraljevskom glazurom. Vodite računa da se kolačići pre dekorisanja prohlade!

Potrebni sastojci:

- 1 belance
- 200 gr šećera u prahu
- 1 kašika limunovog soka
- ½ kašičice gustina
- jestiva boja

Belance umutite viljuškom, a zatim dodajte šećer sjedinjen sa gustinom i mešajte dok smesa ne postane gusta i glatka. Sipajte limunov sok i još malo umutite. Glazuru podelite u nekoliko činija i dodajte joj prehrambenu boju po želji. Glazure sipajte u kese ili napravite fišek od papira za pečenje. Kесе neka budu dobro zatvorene da se glazura ne bi osušila. I zabava može da počne! Možda će vam isprva biti žao da ih pojedete, ali pred nama je duga zima, što ih brže smažete to ćete pre imati izgovor da ih pravite ponovo!



Volim ovo pakovanje!

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

Novo



Bezbedno je:

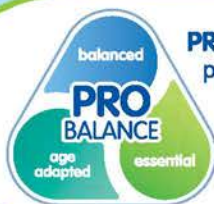
- Zaštitni sloj
- Lako otvaranje i bezbedno zatvaranje

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 **izbalansirano**, 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.

kidexpert

Humana
za mamu i mene

f Humana_Srbija
i humana_srbija



Ksenija Babić
diplomirani psiholog,
psihoterapeut sistemske
porodične terapije

Svaka porodica se voli na svoj način i svako od ukućana različito pokazuje ljubav. I kada se roditelji posvađaju, bitno je da deca vide da umeju da se pomire i da se i dalje vole. Tako i ona sama uče da vole i budu voljena.

Nauka je dokazala da se nagradama – povremenim neočekivanim potkrepljivanjem – uči pozitivno ponašanje dece. Nagrade, naravno, ne moraju uvek biti materijalne, dovoljno je pohvaliti, poljubiti ili pomaziti dete kada ga „ulovimo“ u lepom ponašanju. Negativna ponašanja treba ignorisati, kazne su kratkotrajnog efekta i mogu izazvati uglavnom negativne odnose između roditelja i dece.

Lepo je da dete zna kada je i zbog čega nagrađeno. Još je, međutim, lepše kada ima na umu da će za svaki praznik dobiti nešto posebno samo zato što ga volimo i što uživamo u njegovoj radosti prilikom otvaranja poklona. Nema tog deteta koje s nestrpljenjem ne očekuje poklon ispod jelke. Ma kakva porodica bila: velika, mala, srećna uvek ili povremeno, porodica sa samohranim roditeljem ili novozasnovana porodica koja uključuje decu jednog ili oba partnera... porodica je okupljena oko dece.

U vreme praznika porodično okupljanje za dete najveći je simbol radosti i ljubavi. Deca naprosto znaju da je to vreme

Ljubavi nikad dovoljno

darivanja. Vreme darivanja bezuslovne ljubavi i pažnje, vreme koje će pamtili skoro svake godine po poklonu koje je dobilo. Taj poklon s ponosom čuva jer zna da ga je dobilo samo zato što je bezuslovno voljeno ma koliko godina imalo. Verovali ili ne i dete od 5 i ono od 25 godina je presrećno kada dobije plišanu crvenu pidžamu, papuče, čarape... bilo šta sa detaljima novogodišnjih praznika. Nekada simbol ljubavi može biti i didaktička igračka ili ogroman plišani meda koji će ga čuvati u hladnim danima i zabavljati i kada roditelji nisu tu.

Praznici su uspomene koje ostaju duboko urezane u sećanju i bez fotografija. Upravo iz tog razloga lepo je imati na umu da dete priželjkuje, nada se i raduje tim danima jer s sigurnošću zna da će to biti najlepši dani u godini.



Bebin prvi prijatelj

Kako upoznati bebu i kućnog ljubimca



Dolazak novorođene bebe u kuću nesumnjivo predstavlja jedan od najradosnijih događaja u životu, ali ako u porodici imate i krznene članove, ta novina može biti prilično stresna za njih. Upoznavanje sa novim, stalnim članom porodice koji ima sopstveni, nepoznat miris, pravi nagle pokrete i ispušta čudne zvuke može zbuniti vašeg ljubimca. Danas postoje brojna istraživanja koja dokazuju pogodnosti odrastanja dece uz kućne ljubimce, poput sticanja imuniteta i razvoja empatije, i potrebno je samo malo planiranja i truda da prvi susret bebe i kućnog ljubimca prođe bez ikakvih problema i postane divna uspomena.

Kada se beba i ljubimac prvi put sretnu, postoji mogućnost da će se ljubimac ponašati rezervisano, čak i uplašeno. To nije razlog za uzbuću. Ljubimci se po pravilu ponašaju zaštitnički prema svojim vlasnicima i teritoriji, zato mu dajte malo vremena da se privikne na novonastalu situaciju i shvati da će beba od sada uvek biti tu. Mala doza ljubomore je sasvim očekivana, zato vodite računa da ne zapostavite ljubimca zbog bebe i on će vrlo brzo prihvatiti novog člana porodice.

Pripremite teren

Upoznajte ljubimca sa novim nameštajem i opremom za bebu i potrudite se da što ranije poradite na novim pravilima ponašanja. Na primer, ako imate mačku, postarajte se da što pre nauči da ne sme da ulazi u kolevku. Ukoliko je moguće, pre nego što dovedete bebu kući, donesite neki predmet (čebence, kapicu) sa bebinim mirisom i dajte ljubimcu da ga temeljno onjuši. Stručnjaci preporučuju da ljubimcima pustite snimke beba koje plaču kako bi se upoznali sa ovim, ne baš prijatnim, zvukom. Takođe, ne zaboravite da obavite kompletan veterinarski pregled kako bi bili sigurni da je vaš ljubimac potpuno zdrav i da je njegov boravak u domu bezbedan za novorođenče.

Prvi susret

Dozvolite ljubimcu da se pozdravi sa majkom pre nego što uvedete bebu u kuću. Mačka verovatno neće obraćati previše pažnje na zavešljaj koji nosite, ali pas će zasigurno skočiti u želji da ispita šta vam se to mrda u rukama. Sagnite se

do ljubimca kako biste mu pokazali bebu i pustite da je kratko onjuši i pozdravi. Ponašajte se prirodno, izbegavajte nagle i panične pokrete. Nipošto ne sklanjajte bebu od ljubimca jer ćete mu na taj način staviti do znanja da je beba neka vrsta pretnje. Ipak držite bebu van domašaja ljubimca kako ne bi došlo do slučajne povrede. Biće dovoljno vremena za zajedničke fotografije!

Sigurnost pre svega

Ma koliko verovali svom ljubimcu, ne ostavljajte ga sa bebom bez nadzora. Čak i najnežnije životinje mogu reagovati nepredvidljivo i dobronamerni gestovi ljubimaca, poput zaštitničkog ležanja pored bebe, mogu biti rizični, posebno ukoliko je reč o velikoj životinji. Ipak, ne isključujte ljubimca iz svakodnevnih aktivnosti sa bebom i postarajte se da što više vremena provodite svi zajedno.

Povezivanje bebe i ljubimca

Na početku vaša beba neće ni primećivati ljubimca, ali već oko četvrtog meseca sigurno će uočiti svog budućeg prijatelja. Stručnjaci tvrde da boravak bebe u kući u kojoj postoje ljubimci može pozitivno uticati na njen razvoj. Dozvolite bebi da posmatra kretanje i igru sa ljubimcem i od prvih dana takve aktivnosti vezuje za nešto lepo i radosno. Kada malo poraste, uzmite bebinu ruku u svoju i polako pomazite ljubimca – tako će se oboje na vreme priviči jedno na drugo. Kada beba počne da puzi, čini je sa hranom i igračke sklonite van njenog domašaja kako se ljubimac ne bi osetio ugroženo. Pratite ponašanje životinje kako biste se uverili da pozitivno reaguje na bebu, a ukoliko primetite znakove straha ili agresije, nemojte ga kažnjavati. Bebe i mala deca nisu sasvim svesna svojih pokreta i snage, i ne umeju da tumače raspoloženje životinja pa ponekad mogu predstavljati pravu gnjavažu za vašeg ljubimca. No, ubrzo će sami razviti odnos i komunikaciju, samo im dajte šansu da se priviknu.

Ne gubite iz vida činjenicu da je dolazak bebe priličan šok za vašeg ljubimca i da ga niko nije pitao za mišljenje, kao i da odrastanje dece uz životinje donosi brojne pogodnosti kako za kognitivni tako i za emotivni razvoj dece, i bez brige – uskoro će vaša beba imati najvernijeg prijatelja kog možete da zamislite.

Beba oseća isto što i majka: važnost prenatalne i perinatalne psihologije



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

Prenatalna i perinatalna psihologija ili porođajna psihologija (Pre and Perinatal Psychology) grana je zdravstvene prakse čija je pažnja usmerena na prvih 1000 dana života. Kod nas se vrlo malo priča o ovoj grani psihologije iako ona u svetu odavno ima svoju primenu i mesto u naučnim, zdravstvenim i terapijskim krugovima. Sada već znamo da period tokom začeća, trudnoće, porođaja i prve godine i te kako utiču na naše opšte zdravstveno stanje tokom celog života i postavlja osnovu za razvoj i napredak postojećih i budućih generacija. Ti uticaji mogu biti hemijski, fiziološki, psihološki, odnosni i spiritualni.

Prenatalna i perinatalna psihologija podržava ljudski razvoj stvarajući optimalne uslove za začeće, trudnoću, porođaj, povezivanje i vezu mama-beba, kao i vezu cele porodice. Podrška tokom ovog vitalnog perioda je fiziološka, psihološka, spiritualna (poznata i kao bio-psiho-spiritualni model nege) i mnogo je važna. Takav holistički i dubinski pristup uključuje bebino iskustvo kao i iskustvo roditelja, porodice i profesionalaca koji su uključeni u ceo proces.

Podrška, intervencije i edukacije tokom ovog vitalnog perioda mogu dovesti do velikih promena u životu bebe, majke, porodice, društva, kulture i celog sveta. Znamo da su način na koji smo začeti i nošeni prenatalno, kao i način na koji smo stigli na ovaj svet veoma važni i da, ukoliko se nepažnjom, neinformisanošću ili neartikulisanošću napravi trauma ili traumatsko sećanje (imprint) tokom ovog perioda, to može ostaviti trag na bebu, majku, roditelje i porodicu za ceo život.

Kada već pominjemo prenatalnu i perinatalnu psihologiju ne možemo a da ne pomenemo i svesno rano roditeljstvo koje nudi „hranu“ neophodnu da bebe napreduju i postanu kompletnije, celovitije i otpornije na svim nivoima. Premda se kod nas još o tome ne govori dovoljno i beba se smatra „bebom“ tek kad se rodi, rano roditeljstvo počinje – kako i sama reč kaže - mnogo ranije, čak i pre začeća, kada počinje prvo telesno putovanje ploda. Svesno rano roditeljstvo se razvija iznutra, podizanjem svesti i radom na sebi i potencijalnim nerazrešenim konfliktima, kako nas

oni ne bi sputavali i ometali na jedinstvenom putu roditeljstva. Složićete se da je to potvrda da je roditeljstvo duboko duhovno, psihološko i emocionalno putovanje – ako ga takvim učinimo.

Sada je već opštepoznato da današnji sveprisutni trendovi poput stresa, depresije, anksioznosti tokom trudnoće mogu uticati na bebu još u stomaku, ali i perinatalno (pojam se odnosi na porođaj i sve u vezi s njim) i tokom ranog postnatalnog perioda. Lekoviti pristupi poput *mindfulness*-a, prenatalnog povezivanja, smirujuće konekciju između majke i njenog partnera, veštine rešavanja pre i perinatalnih trauma, mogu da ponude rešenje za bolji ishod i da tako doprinesu boljem i kvalitetnijem životu kako individue tako i unutar odnosa.



Prenatalna i perinatalna psihologija naglašava da je rođenje dugoročan period i da je neophodno podići svest o tome kod majke i partnera. Dokazano je da sva naša iskustva, percepcije, uverenja, osećanja, misli i kapaciteti počivaju na kontinuumu (počev od perioda pre začeća) i stvaraju obrasce koji, ukoliko se ne osvetle, ostaju prisutni u svakodnevnom životu, pothranjujući naše odluke, iskustva i izbore na nesvesnom nivou. Važno je napomenuti da implicitna (telesna, nesećajuća, preverbalna) memorija dominira ovim periodom,

a da se eksplicitna (sećajuća) memorija zapravo javlja tek od osamnaestog meseca. Na primer beba koja od svoje majke dobija impuls „neželjene“ može se osećati odbačenom u detinjstvu i odraslom dobu. Takav osećaj može pothranjivati nesvesni negativni doživljaj sebe u interakciji sa drugima. Ovo je samo jedan primer koliko snažne efekte ona može da ostavi na ličnost.

Psihologija rađanja pokriva preventivni i edukativni pristup, ali se bavi i terapijskim radom, tokom kog edukovani perinatalni terapeuti rasvetljavaju najranije obrasce radeći sa bebama, decom, ali i odraslima, nudeći osnovu za zdraviji i ispunjeniji život. Na ovaj način se normalizuju eventualne poteškoće i uče nove veštine rezilijentnosti.

Cilj prenatalnih i perinatalnih edukatora, s druge strane, jeste edukativan i preventivan i bazira se na želji da se podrže majke i bebe – kako bi stekle osećaj pripadanja, vidljivosti i konekcije, kao i da se podrže porodice da svesno pristupaju začecu, trudnoći i ranom periodu bebinog života. Cilj je pružanje jasnih alata, podrške, saveta, edukacije koji se mogu primeniti ili samostalno ili, ukoliko je to potrebno, uz profesionalnu podršku.

Naglašavamo da je prenatalna i perinatalna psihologija zasnovana na naučnim principima epigenetike i neuronauke, te da zagovara unutrašnji pristup bebi koji uključuje osećanja, sećanja i iskustva. Pomoću nje se cela porodica može osetiti viđenom, saslušanom i shvaćenom, što čini temelj za otpornost nervnog sistema i pozitivan ishod po svakog, a samim tim i za zdravije društvo.

Srbija će uskoro dobiti prvog prenatalnog i perinatalnog edukatora, i nadamo se da će se u budućnosti sve veći broj drugih profesionalaca edukovati za ovaj poziv i tako stručnošću i znanjem pružiti podršku onima koji žele da se ostvare kao roditelji, parovima koji iščekuju bebu i onima koji već gaze roditeljskim putem.

Mala deca – veliki ljudi

Kako podstaći samopouzdanje kod deteta

Sigurno ste barem jednom upoznali osobu koja zrači samopouzdanjem i shvatili da je upravo ta osobina ono što takvim osobama pomaže da se lakše probiju kroz život. Na važnost samopouzdanja sve se više ukazuje pa se roditelji s pravom pitaju kako da podstaknu samopouzdanje kod svoje dece i kada je pravo vreme za to. Odgovor je vrlo prost: nikada nije previše rano da razvijete ljubav deteta prema samom sebi, ali vodite računa da ne odete u ekstrem jer previsok nivo samopouzdanja ponekad može biti jednako štetan kao prenizak. Vrlo je važno pronaći pravu meru.

Deca koja su svesna svih svojih vrlina i mana i koja prihvataju sebe, lakše uspeavaju da izađu na kraj sa konfliktima i negativnim uticajima. Ona su češće nasmejana i dobro raspoložena i kada odrastu imaju realističan pogled na svet. Deca koja nemaju samopouzdanja plaše se izazova i uopšte doživljavaju izazove kao izvor frustracije i anksioznosti. Nedovoljno dobro mišljenje o sebi može ih učiniti pasivnim, neambicioznim pa čak i depresivnim. Zbog toga je važno da deci od malih nogu jasno stavite do znanja da mogu učiniti sve što požele ukoliko se dovoljno potrudite, pohvalite svaki njihov trud da reše problem pred kojim su se našli, ali i bodriti ih da ne odustaju nakon prvog poraza.

Tokom odrastanja nivo samopouzdanja kod svakog deteta varira, zato je važno da razgovarate sa detetom i pomognete mu da razvije zdrav nivo samopouzdanja. Naravno, deca se uvek ugledaju na roditelje i zato se uvek trudite da im budete dobar primer. No, visok nivo samopouzdanja kod roditelja nije dovoljan kako bi ga razvilo i dete. Ključ leži u odnosu sa detetom.

Pažljivo birajte reči

Deca upijaju reči roditelja poput sunđera, zato vodite računa kako im se obraćate, posebno u situacijama koje mogu narušiti samopouzdanje. Uvek se trudite da pohvalite trud koji dete pokazuje, i ne dozvolite da pomisli da je pogrešilo jer je nedovoljno dobro. Budite iskreni. Ukoliko dete omane, nemojte kriviti druge za njegovu grešku kako biste ga utešili, ali mu nemojte davati ni lažnu nadu. Na primer, ukoliko detetov crtež ne bude nagrađen jer evidentno nema talenta za slikanje, objasnite mu da će se pronaći u nečemu drugom i dajte mu primer neke aktivnosti za koju ste i sami antitalenat. To će ga zabaviti i shvatiće da nije krivo. Ukoliko je dete preambiciozno i pokuša nešto za šta jednostavno nije spremno, objasnite mu to. Ogromna je razlika između Ne možeš to da uradiš i Ne možeš JOŠ to da uradiš. Zapamtite: uvek nagrađujte i pohvalite detetov trud, a ne ishod.

Pomozite detetu da objektivno posmatra svet

Važno je da prepoznate pogrešna uverenja kod svoje dece, bilo da se odnose na uspeh, izgled, životne vrednosti ili nešto drugo. Ako pomognete deci da postavite zdravije standarde i da budu realističnija u proceni svojih mogućnosti to

će sigurno pozitivno uticati na njihovo samopouzdanje. Nezdrava percepcija sebe i sveta oko sebe može da se ustali i postane realnost za dete.

Ohrabrite dete da samo reši problem

Kad nešto postane teško i dete odustane to je ogroman udarac za njegovo samopouzdanje. Umesto da pokušate da ga spasete pokušajte da ga ohrabrite da promeni perspektivu, dajte mu nagoveštaj koji će mu pomoći da pronađe rešenje. Pitajte ga šta misli da može da uradi po tom pitanju ili šta bi još moglo da se pokuša. Ove rečenice će detetu pokazati da verujete u njega i znate da ono može samo da donese odluku. A to je velika stvar za njegovo samopouzdanje.

Stvorite toplo, porodično okruženje

Ljubavi nikad nije previše! Potrudite se da se vaša deca u svakom trenutku osećaju voljeno i sigurno. Postarajte se da dete ne oseća strah ako pogreši i uvek ga ohrabrujte da razgovara sa vama o svemu. Ma koliko se trudili da kod kuće sve bude potaman, na dečje samopouzdanje ne utičete samo vi već i okolina. Zato je važno da detetu budete i prijatelj i razvijete poverenje – tako ćete moći na vreme da reagujete na sve što se događa van kuće.





dr Branka Jovanović
ginekolog akušer

PSIHOFIZIČKA PRIPREMA TRUDNICA

Porođaj je prirodni proces koji predstavlja jednu od fizioloških funkcija organizma žene. U savremenom društvu porođaj se vrlo često postovećuje sa bolom, patnjom i mukama. Zahvaljujući takvom doživljaju porođaja, kako od strane žena tako i ostalih direktnih i indirektnih učesnika: partnera, roditelja, ali i zdravstvenih radnika, razvijena je čitava industrija lekova i preparata koji bi trebalo da porođaj učine lakšim i bezbolnijim. Neminovno se zaboravlja da uneseni medikamenti preko posteljice dospevaju do bebe i na nju mogu imati nepovoljan uticaj, ali i da mogu menjati mehanizam porođaja. Zato se u poslednje vreme veliki značaj pridaje psihofizičkoj pripremi trudnica za ovaj važan događaj.

Cilj ovakve pripreme trudnice je psihičko i fizičko savladavanje stresa i straha u trudnoći, učenje kako da saraduje tokom porođaja i sama utiče na bolove pri porođaju, kako bi svoju bebu donela na svet na najlakši i najbezbolniji način. Ovako pripremljena trudnica na porođaj dolazi bez straha i u njemu aktivno učestvuje.

U toku psihofizičkih priprema trudnica stiče kondiciju neophodnu za porođaj i jača potrebne mišiće, a ujedno čuje niz dragocenih saveta i informacija o tome šta se događa u njenom telu od začeća do porođaja, kao i šta je očekuje u porodilištu. Pripreme za porođaj uz akušerski tim mogu započeti od dvadeset sedme nedelje trudnoće uz saglasnost ginekologa.

Disanje

Osnova pripreme za porođaj je učenje relaksacije mišića kroz tipove disanja. Razlikuju se tri tipa disanja koja su važna za porođaj. Po fazama porođaja i vrsti kontrakcija trudnica može da koristi prvi i drugi tip disanja koji idu uz relaksaciju mišića, a u prelaznoj fazi treći tip disanja.

Materica je mišić sačinjen od glatke muskulature, dok je kontrakcija mehanički rad ovog mišića. Za svoj rad materica troši glikogen. U toku njegovog razlaganja, ako ima dovoljno kiseonika, mlečna kiselina iz mišića se razlaže na ugljen-dioksid i vodu, a kontrakcija se lakše podnosi. Ukoliko je žena zgrčena u kontrakciji, ona aktivira sve mišiće i troši veliku količinu kiseonika. U tom trenutku materica nema dovoljno kiseonika za razgradnju mlečne kiseline. Nagomilavanje mlečne kiseline izaziva bolni grč. Zato se pravilnim disanjem tokom kontrakcije beba optimalno snabdeva kiseonikom, a samim tim smanjuje se bol izazvan kontrakcijama. Kada i kako disati tokom porođaja uči se i savladava na psihofizičkim pripremama.

Vežbe

Lagane vežbe na strunjačama koje su prilagođene trudnicama jačaju delove tela koji su opterećeni tokom trudnoće (leđa, noge, karlično dno...). Pažljivo odabrane i mnogo puta ponovljene lagane vežbe usmerene su i na jačanje one grupe mišića koje su trudnici neophodne tokom porođaja. Kao rekvizit u tim vežbama koriste se velike lopte. U fazi relaksacije trudnica uči da između bolova opusti mišiće i pripremi se za naredni bol.

Veoma je važna i svest o napinjanju koje je prirodna radnja. Pored savladavanja ove tehnike, buduće mame se informišu i o njenoj korisnosti, pre svega jer je to prevencija porođajnih trauma za majku i dete. Napinjanje je završetak i kruna porođaja.

Psihološka priprema

Međutim, ne manje važan deo, iako često zapostavljen, jeste psihološka priprema trudnice za trudnoću i porođaj.

U toku trudnoće dolazi do značajnih promena na emotivnom planu. Zbog povećanog nivoa određenih hormona javljaju se česte i nagle promene raspoloženja, od nezadovoljstva do ushićenja. Nesigurnost, preterana osetljivost, različiti strahovi, promene u fizičkom izgledu, višak kilograma – sve to može dovesti do gubitka samopouzdanja. Zabrnutost za svoje zdravlje i zdravlje bebe može takođe prouzrokovati nervozu, pesimizam i nesigurnost. Sve navedene promene su prirodne i normalne, međutim najvažnije je da trudnica postepeno prihvati psihološke promene uz podršku okoline i činjenicu da njena budućnost uključuje novo ljudsko biće, koje sa sobom donosi mnogo odgovornosti, ali i novi oblik sreće. Značajnu ulogu u ovom periodu ima socijalna podrška prvenstveno partnera, ali i drugih značajnih osoba u okruženju.

Trudnice sa visikorizičnom trudnoćom nažalost moraju da miruju kod kuće ili u bolnici. To ne znači da ne mogu da idu na psihofizičke pripreme. Trebalo bi da se kroz postojeću literaturu informišu o toku porođaja, fazama kroz koje će proći, prostoru u kom će se porađati, jer neznanje i nezvesnost stvaraju najveći strah i izazivaju greške.

Sva saznanja stečena tokom psihofizičke pripreme pomažu ženi da što lakše i bezbolnije prođe kroz trudnoću, porođaj i postporođajni period.

Buduće majke kroz psihofizičku pripremu uče kako da rađanje doživljavaju svesno i smireno jer samo tako najradosnijim trenutak u njihovom životu ostaje u lepom uspomeni. Pravovremeno edukovanje, kako buduće majke tako i budućeg oca, u značajnoj meri može pomoći prevazilaženju strahova, poteškoća i problema sa kojim se suočavaju tokom ovog perioda.



СТЕФАН®
stefan-doo.co.rs

Gu-gu



Topla čokolada je savršeno piće za hladne zimske dane kada neraspoloženje izazvano nedostatkom sunca možemo nadomestiti hormonom sreće koji se, na sreću svih ljubitelja slatkiša, luči i konzumiranjem čokolade! Da li ste znali da gotovo svaka država na svetu ima svoj, specijalni recept za pravljenje ovog napitka? Mi vam danas otkrivamo nekoliko.

1. Italija

Italijani su poznati kao gurmani, zato oprez! Ovaj napitak je veoma kaloričan, ali i vredan svake kalorije. Poznat je po imenu *Ciocolata calda* i gustini nalik pudingu.

Potrebni sastojci (za dve osobe):

- Pola kašike kakao praha
- Kašika kukuruznog skroba ili gustina
- 2 kašike šećera
- 350 ml mleka
- 100g čokolade sa visokim udelom kakaoa

Priprema: Pomešajte sve čvrste sastojke sa 50ml mleka da biste dobili ujednačenu smesu a zatim dodajte još 200ml mleka. U šerpicu stavite izlomljenu čokoladu i ostatak mleka i pustite da se rastopi a onda dodajte i masu sa gustinom. Kuvajte nekoliko minuta dok se ne zgusne. Na kraju dodajte mrvicu soli. Za slađu varijantu dodati šlag i dekoraciju po želji.

2. Meksiko

U Meksiku postoji nekoliko tradicionalnih pića sa čokoladom koja se pravi tokom zimskih praznika. Jedno od ta-

Put oko sveta u šolji tople čokolade

kvih zove se *Champurrado* a posebnim ga čini jedinstvena gusta struktura. Tajni sastojak je *masa harina* – posebno brašno za pravljenje tortilja!

Potrebni sastojci (za četiri osobe):

- litar mleka
- 50g masa harina brašna
- 50g žutog šećera
- 2 štapića cimeta (ili 1 kašičica mlevenog cimeta)
- 2 kašičice ekstrakta vanile (ili semenke jednog štapića)
- 1 zvezdani anis (ili karanfilić)
- 100g čokolade

Priprema: U malo mleka razmutite brašno dok ne dobijete ujednačenu smešu. U šerpici rastopite izlomljenu čokoladu s malo mleka. Kada se čokolada rastopi, sipajte ostatak mleka i kuvajte dok ne prokluču. Dodajte šećer i začine, a onda i smesu sa brašnom, i kuvajte, uz stalno mešanje do željene gustine. Dekorirajte po želji i uživajte!

3. Indija

Indijska hrana specifična je po jakim začinima i nezaboravnim ukusima. Ako svojoj toploj čokoladi želite da date poseban, egzotičan ukus, probajte da napravite kućnu verziju čuvenog napitka poznatijeg kao indijski čokoladni Chai.

Potrebni sastojci (za tri osobe):

- 500 ml mleka
- 100g crne čokolada
- 20g svežeg đumbira
- 1 kašičica začina kardamon
- 1 štapić cimeta
- 2-3 karanfilića
- 2 zvezdana anisa
- 1 kašičica vanillin šećera
- 4-5 zrna bibera

Priprema:

Đumbir iseckajte na sitne komadiće. Stavite ga u mleko, zajedno sa cimetom, anisom, kardamonom, biberom i karanfilićem. Ostavite da odstoji 2-3 sata. Sitno izrendanu čokoladu prelijte mlekom sa začinima i kuvajte petnaestak minuta. Na kraju dodajte vanilin šećer, procedite napitak i poslužite u šoljama.



Benefiti čokolade za duh i telo

Da, da, dobro ste pročitali. Brojna svetska istraživanja pokazuju da redovno konzumiranje crne čokolade (u razumnoj količini!) čini čuda za ljudski duh i telo. Sledeći put kada vam bude potreban izgovor da pojedete i tu, poslednju, kockicu čokolade, slobodno iskoristite neki od sledećih:

Efektivni čistač organizma

Crna čokolada je poslovlično najzdravija, iako možda ne najukusnija. Ona sadrži antioksidanse koji smanjuju rizik od pojave kancerogenih i kardiovaskularnih oboljenja tako što zaustavljaju rast ćelija tumora i sprečavaju zgrušavanje krvi. Jedna studija je pokazala da crna čokolada sadrži više antioksidantskih jedinjenja od borovnica!



Tri, četiri – sad! (kakao satnica)

Nakon 10 minuta:
popravlja raspoloženje
smanjuje krvni pritisak i širi
krvne sudove

Nakon 30 minuta:
ublažuje kašalj
štiti kožu od Sunca

Nakon redovne upotrebe:
smanjuje anksioznost
usporava starenje

Dodatna zaštita od Sunca

Ne samo da blagotvorno deluje na unutrašnje organe, crna čokolada je prijatelj i najvećeg organa: ljudske kože. Bioaktivna jedinjenja u crnoj čokoladi mogu biti odličan saveznik u nezi kože, zbog čega se kakao često javlja kao jedan od sastojaka krema za telo. Čokolada je bogata flavonolima koji mogu štiti kožu od štetnih sunčevih zraka, poboljšati protok krvi i hidrataciju kože.

Hrana za moždane ćelije

Kada ste umorni i teško vam je da se koncentrišete, čokolada može poslužiti kao prva pomoć. Ne samo

što podiže raspoloženje, čokolada poboljša moždane i kognitivne funkcije. Kako sadrži stimulativne supstance kao što su kofein i teobromin za koje se smatra da deluju u vrlo kratkom vremenskom roku. Zato bez griže savesti uzmite kockicu čokolade pre svakog važnog sastanka ili ispita.

ZAPAMTITE

- Uvek birajte čokoladu sa što višim procentom kakaoa. Mlečne, dodatno zaslađene čokolade, na žalost, nisu jednako delotvorne.
- Količina čini otrov: dnevno konzumirajte 2 do 3 reda čokolade. Prekomerna količina može izazvati gojaznost i propadanje zuba.
- Izbegavajte crnu čokoladu ukoliko imate problema sa bubrezima.

Kako da najlakše uskladite svoj i bebin ritam



dr. Snežana Zdjelar
specijalista pedijatrije

U kući je konačno tišina i upravo ste sklopili oči samo na minut ili skuvali čaj i seli da pročitate par stranica knjige kad se prostorijom promolio dobro poznati zvuk: bebin plač. Zvuči poznato? Da, ritam bebinog spavanja nije bez razloga najčešća tema u razgovoru roditelja i najveća briga svake novopečene mame. Ne morate biti roditelj da znate da se izraz *dobra beba* zapravo odnosi na bebu koja spava baš onda kada roditeljima to najviše odgovara. Ukoliko vaša beba ne mari previše za vaš bioritam, nema razloga za paniku. Naime, bebe koje razlikuju dan i noć, spavaju u blokovima od po nekoliko sati bez buđenja i same se uspavljaju toliko su retke da ih stručnjaci šaljivo nazivaju bebama jednorozima. Jednostavnije rečeno, *dobre bebe* u ovom slučaju nisu standard i mnogo je više *beba nespavalica*. To, naravno ne znači da treba da odustanete od zdrave doze noćnog sna i prosto se nadate da će vreme brzo proteći. San je jednako važan i za bebu i za roditelje – ključ srećne porodice leži u mogućnosti svakog člana da napuni baterije i bude spreman za divne trenutke koje nosi svaki novi dan.

Možda ste već čuli da je spavanje navika koju bebe vremenom nauče? To je tačno. A mi vam nudimo nekoliko saveta kako da svom anđelčiću pomognete da ovu naviku stekne što pre. Uvođenje rutine spavanja ne događa se preko noći, to je proces koji zahteva vreme. Dobra vest je da je baš taj proces jedan od ključnih u zbližavanju roditelja i novorođenčeta.

Ne pokušavajte da požurujete bebu

Nema potrebe da se već prvog dana kada beba stigne kući bacite na uvođenje rutine. Vaše novorođenče će najverovatnije prvih dana mnogo vremena provesti spavajući. Baš kao što je vama potreban odmor od porođaja, potreban je i bebi. Isto tako joj je potrebna i hrana, i to prilično često, tako da je verovatno da ćete prve bebine navike kada je spavanje u pitanju uočiti tek kroz nekoliko nedelja.

Vreme je za spavanje!

Pratite bebin ritam

Pre nego što počnete sa uvođenjem rutine, trebalo bi već da znate kada beba najduže spava (vođenje dnevnika u ovom slučaju može biti vrlo korisno). Kada to ustanovite možete smestiti rutinu u slično vreme. Na primer, ako je beba kao vreme za odlazak u krevet odabrala 19 časova, počnite sa pripremanjem za spavanje pola sata pre. Postepeno pomerajte vreme priprema za spavanje u pravcu koji vam najviše odgovara.

Pripreme za spavanje

Male ritaule koji će postati rutina pred spavanje uvodite postepeno, ali uvek istim redosledom. To mogu biti kupanje, masaža, maženje, pričanje priča ili pevanje uspavanki ili bilo šta što će prijati i vama i bebi. Šta god da odaberete, rituali pred spavanje moraju postati šablon i uvek počinjati u isto vreme. Na taj način će beba naučiti da određene radnje poveže za vremenom za spavanje. Kada završite sa pripremanjem, pokušajte da bebu spustite u krevet baš kada je na samoj ivici da zaspi. Tako će se od početka navikavati da zaspi sama, van vašeg zagrljaja a to će vam u mnogome olakšati život kada beba malo poraste.

Potrebe beba nisu uklesane u kamenu

Već smo naglasili da bi trebalo da budete dosledni u sprovođenju rutine dok se trudite da je beba usvoji, ali jednako je važno ne gubiti iz vida da se potrebe bebe vremenom menjaju. Dozvolite sebi različite pokušaje i moguće greške i vremenom ćete sigurno naći šablon koji svima odgovara.

Ne zaboravite: svaka beba je jedinstvena a isto važi i za bebin ritam koji takođe zavisi od temperamenta i potreba vašeg deteta. Neke bebe spavaju i po 16 časova dnevno, nekima je dovoljno 12. Nekim bebama više prija duži san, a neke više vole da dremnu nekoliko puta u toku dana. Neke bebe same odluče da im najviše prija da spavaju noću a neke preferiraju da roditelje noću drže budnim. Potrebno je samo malo strpljenja i vremena da upoznate svoje dete i nađete najbolji način da odgovorite na bebine potrebe i prilagodite ih svojim.





Maksimalna udobnost od prvih bebinih dana!

Kolica su dostupna u 3u1 varijanti i poseduju:

- ravnu korpu za bebu od rođenja do 6m starosti
- autosediše od 0-13kg
- sportsko sedište za uzrast od 6m+
- set sadrži zimske navlake koje štite bebu od hladnoće
- lako upravljiv, izuzetno lagan aluminijumski ram
- reverzibilno sedište koje se može okretati ka majci ili u pravcu kretanja



BABY BEAR ORIGIN



Mihaila Čubrović
nutricionista i viši
sportski trener

Bezglutenska ishrana – potreba ili trend?

Među lekarima i nutricionistima nailazimo na podjeljena mišljenja kada je u pitanju sve popularnija tema: gluten. Mnogi smatraju da gluten nema kontraefekat na zdrave osobe, međutim dugoročno konzumiranje namirnica bogatih glutenom može da dovede do određenih problema.

Postoje tri vrste oboljenja ili neopornosti na gluten, a najozbiljnije su:

1. Celijakija (bolest digestivnog trakta)
2. Alergija na pšenicu
3. Intolerancija na gluten

Gluten je protein koji se uglavnom nalazi u pojedinim žitaricama, ali najviše glutena ima u pšenici i on je njen neodvojivi deo. Glutena ima u raži, ječmu, ovsu i u svim industrijski obrađenim namirnicama.

Moderna ishrana podrazumeva mnogo veći unos ugljenih hidrata i prostih šećera, pa samim tim ljudi sve češće imaju problem sa glutenom.

Ponekad je izuzetno teško pridržavati se bezglutenske ishrane, zato što se gluten nalazi u mnogim namirnicama i proizvodima gde se to ne očekuje.

Može se naći čak i u obojenim čajevima i mlevenoj kafi, a sve češće se koristi i u kozmetičkim proizvodima.

Bezglutenska ishrana je popularna kod osoba koje žele da redukuju svoju telesnu težinu. Pogodna je za decu, odrasle, trudnice i odojčad.

Sveže namirnice kao što su voće, povrće i meso ne sadrže gluten. Isto važi i za sve vrste kukuruza, pirinač, heljdu, kinou, proso i amarat.

U ljudskom telu ne postoji enzim koji vari gluten. Kada gluten dospe u krvotok naše telo ga ne prepoznaje i napada ga kao strano telo. Reagovanje imunog sistema stvara antitela i to je jedan od razloga za sve češću pojavu autoimunih bolesti. Naravno, nije samo gluten uzrok nastanka novih oboljenja, na to mogu uticati i brojni drugi faktori.

Kod osoba koje su osetljive na gluten vidljive su promene na koži, česte migrene, reumatski artritis, a kod dece se često javlja povraćanje, dijareja, mučnine, slab apetit i zastoj u rastu i razvoju. Kod dece je, pri ovakvoj reakciji na gluten, karakterističan ispupčen trbuh.

Organizmu je potrebno 60 dana da se očisti od glutena, nakon toga mogu lagano da se uvode određene namirnice i da se prate simptomi.



Beba i gluten

Uvođenje namirnica u bebinu ishranu poželjno je započeti bezglutenskim žitaricama (kukuruzna palenta, proso, kinoa i amarat), a od sedmog meseca se preporučuje njihovo kombinovanje sa voćem i povrćem.

Za bebu je najbolje da jede celo zrno žitarice. Jedino se heljda uvodi u ishranu nakon godinu dana.

Sve žitarice, orašasti plodovi i semenke sadrže fitinsku kiselinu, zato je preporučljivo da se pre spremanja obroka za bebu žitarice potope i ostave da odstoje nekoliko sati.

Proso sadrži veliku količinu gvožđa pa ga je najbolje kombinovati sa povrćem. Proso se može spremati sa vodom u razmeri 1:3.

Veoma je važno da se bebi nakon šestog meseca postepeno uvode nove namirnice. S obzirom na to da je beba navikla samo na mleko, treba joj vremena da se privikne na nove ukuse i strukturu hrane. Dobro je na samom početku novu namirnicu pomešati sa majčinim ili adaptivnim mlekom. Uvek se uvodi po jedna namirnica u ishranu i najbolje je to raditi tri dana zaredom, kako bi mogle da se uvide eventualne alergijske reakcije.

Bebe vole neutralne ukuse, pa samim tim lako prihvataju avokado i tikvice. Jedna od najboljih namirnica za sam početak prehrane je tikvica, koja je lagana za bebin stomak a ujedno i puna vitamina C. Ukoliko je moguće, najbolje je koristiti sezonsko voće i povrće za pripremu kašica.

RECEPTI ZA

BEZGLUTENSKE KAŠICE

Preporučuju se za uzrast od 6 meseci pa naviše

- 2 supene kašike prosa
- 1 manja jabuka ili ½ kruške
Proso spremati u razmeri 1:3, kuvati dok ne omekša, voće oljuštiti i kuvati na pari. Kada se namirnice skuvaju sjediniti ih i izblendirati.

- 2 supene kašike pirinča
- 1 šargarepa i nekoliko cvetova brokolija
Pirinač kuvati u razmeri 1:3, povrće kuvati na pari. Sve sjediniti i izblendirati.

- 1 manji krompir
- 1 šargarepa
- ½ glavice crnog luka
Sve kuvati na pari, na kraju dodati malu kašičicu maslinovog ulja i izblendirati.

- Nekoliko kockica sveže ćuretine
- 5 listova spanaća (bez peteljke)
- 2 šargarepe
- 1 manji krompir
- ½ glavice crnog luka
Meso kuvati zasebno, a povrće pripremiti na pari. Kada se namirnice skuvaju, sve sjediniti i izblendirati.

ATOPIJSKI DERMATITIS – kako ga prepoznati i lečiti



dr. Jelena Božić
specijalista dermatologije

Atopijski dermatitis je jedno od najčešćih oboljenja kože beba i dece. Ima hroničan tok i prvi put se najčešće pojavljuje u periodu između trećeg i šestog meseca života, ali se može javiti i u odraslom dobu. Ako ste Vi imali atopijski dermatitis, alergijski rinitis ili astmu, veća je šansa i da Vaša beba ima atopijski dermatitis.

Atopijski dermatitis može nastati zbog genetske predispozicije usled koje proteini i masti zaslužni za zaštitu kože ne funkcionišu na odgovarajući način (to se posebno odnosi na ceramide), kao i genetski uslovljenog izmenjenog imunološkog odgovora kože. Samim tim je i sklonost ka sekundarnim infekcijama, bakterijama i gljivicama povećana kod deteta koje boluje od atopijskog dermatitisa.

Uobičajeni simptomi kod odojčadi su crvenilo na obrazima koje je posebno izraženo tokom zimskih meseci kad je koža zbog vremenskih prilika suvlja, kao i osip na trupu i ekstremitetima koji skoro nikad ne zahvata pelensku regiju. Kod starije dece se pojavljuju suve, zadebljale crvene ploče i perutanje na pregibima laktova i kolena. Često se javlja bolno osetljiva, otečena i crvena koža sa ogrebotinama. Sve promene u svim uzrastima praćene su izrazitim osećajem svraba koje nekad može biti toliko izraženo da dete ne može da spava i koji značajno narušava njegov kvalitet života.

Šta možete da uradite ako dete ima atopijski dermatitis?

Aдекватna nega kože

Tretman atopijskog dermatitisa je usmeren prevashodno na ublažavanje osećaja svraba, smirivanje crvenila tj. zapaljenja kože i sprečavanje dodatne infekcije. Adekvatna nega kože deteta u cilju održavanja njene hidratacije prvi je i najbitniji tretman uz preventivu pogoršanja oboljenja. Dete treba kupati uljanim kupkama, ne duže od 10 minuta, u vodi ne toplijoj od 40 stepeni Celzijusa. Kožu osušite laganim tapkanjem i dok još nije sasvim osušena obilno nanesite neutralnu kremu, mast ili balzam koji su specijalizovani za osobe koje boluju od atopijskog dermatitisa. Postupak u fazama akutizacije oboljenja ponavljajte nekoliko puta dnevno.

Držite se podalje od okidača pogoršanja oboljenja!

Atopijski dermatitis ima tendenciju da se poboljšava i pogoršava. Pokušajte da otkrijete šta Vašem detetu pogoršava oboljenje. To može biti promena godišnjeg doba (jesen i zima kad je koža suvlja), znojenje, korišćenje sapuna i deterdženata, alergeni u vazduhu kao što su grinje ili polen, itd. Zapamtite, ukoliko se atopijski dermatitis deteta drži pod kontrolom, smanjuje se šansa da dete kasnije dobije alergijski rinitis, potom i astmu, što sve zajedno predstavlja atopijski marš. Na sreću, atopijski dermatitis se uz adekvatnu negu kože najčešće spontano poboljšava kako dete odrasta. Ukoliko preporučene mere ne pomognu, za akutne faze oboljenja javite se dermatologu kako bi se bolest pravovremeno dijagnostikovala i na pravi način lečila.



Sweet
dreams
baby set



CLEMENTONI
Baby
zeka glodalica



LAMAZE
Pipin kuca



CLEMENTONI
Muzičko sunce



CLEMENTONI
Jastučić za stomak



CLEMENTONI
meka aktiviti
gimnastika



LAMAZE
jedorog

Vreme je za novogodišnje poklone!!



Clemmy
kocke
farma



Tomy jaja



Clemmy
kocke set



CLEMENTONI
Meca
mudrica



CLEMENTONI
Interaktivni
jedorog



CLEMENTONI
interaktivna knjiga
sa životinjama



Ove lepe, kvalitetne i edukativne igračke, sa kojima će se vaše dete rado igrati, možete pronaći u prodavnicama Dexy Co Kids!



CLEMENTONI
Interaktivni
zeka Đole

CLEMENTONI
Interaktivni
Hippo Filippo



CLEMENTONI
Peekaboo



LITTLE TIKES
3 in 1
activity walker



Clemmy baby
Mikijeva kućica



CLEMENTONI
Winnie The Pooh
autobus



BOON
Meduze
za kupanje

Vodič za kupovinu poklona



CLEMENTONI
oblici i boje



CLEMENTONI
Brzić
interaktivni
automobil



CLEMENTONI
mali istraživači
životinje



Interaktivni jednorog
Luna



CLEMENTONI Mezimica maca



Hugo
interaktivni meda





BLUKIDS haljina



TWISTSHAKE
aparat za pripremu hrane 6 u 1



GU-gu Novogodišnji izlog!



BOON
kaktus set četki



TWISTSHAKE
 flašica za bebe



Free ON
pisoar Happy Frog



BLUKIDS cipele



BUBABA
pleteni prekrivač



BREVI
auto-sedište Tazio



Free ON
zimski vreća



ABC DESIGN kolica Salsa 4 Air



Free ON
hranilica exclusive 270



BLUKIDS košulja



Ksenija Babić
diplomirani psiholog,
psihoterapeut sistemske
porodične terapije

Ima li lepšeg osećaja za roditelja nego da sa svojim mališanom ušuškan sedi u fotelji ili leškari u krevetu i čita mu priču za laku noć? To je svakako jedan od najlepših rituala koji mama i tata treba da praktikuju, krajnje jednostavan ali višestruko značajan. Pre svega, čitanje knjiga pred spavanje umiruje dete i pomaže mu da lakše zaspi. Osim toga, uz knjige dete nauči mnoštvo bitnih stvari – kako da bude tolerantno, darežljivo, druželjubivo, kako da kontroliše svoje emocije. Kroz čitanje knjiga mališani saznaju kako se rađa prijateljstvo, upoznaju nove reči, uče gramatiku, dolaze do saznanja o raznim životinjama, biljkama, mestima, o važnim naučnim činjenicama. Ovaj nežni večernji ritual jedan je od najvrednijih poklona koji roditelj može podariti malom detetu. Deca kojoj roditelji redovno čitaju knjige lakše savladavaju tehniku čitanja i kasnije postaju uspešniji u školi. Čitanje knjiga oplemenjuje detetov um, razvija njegovu maštu, ukazuje mu na razne mogućnosti i izbore u realnom životu.

Ne mora da bude preterano često, ali na primer, jednom mesečno možete kupiti neku knjigu za koju znate da će se svideti detetu i staviti je pred spavanje pod njegov jastuk. Nema tog deteta koje se neće obradovati kada ispod jastuka pronađe novu slikovnicu, bajku ili ilustrovanu knjigu sa njegovim omiljenim životinjama. Poklanjajte detetu knjige u posebnim prilikama. Neka deo poklona za božićne i vaskršnje praznike obavezno bude i neka dobra knjiga. Učite dete da i ono poklanja drugima knjige, recimo kada ide na rođendane kod drugova iz vrtića. Svakom detetu nižeg uzrasta pričaju rime iz pesama, pa vašeg mališana možete uspašljavati i recitovanjem ili čitanjem pesama za decu. Kako dete raste, tako proširujte repertoar pesama koje mu čitate. Postepeno uvodite nove, duže i složenije pesme.

Dok čitate knjigu za laku noć probajte da oživite junake priče. Menjajte intonaciju i boju glasa za svakog junaka, a možete i atmosferu u sobi prilagoditi radnji knjige koju čitate, uz pomoć osvetljenja, nameštaja, igraćaka i drugih predmeta koji se nalaze u sobi. Mala deca obožavaju da glume i imitiraju omiljene likove iz knjiga. Ako im pružite podršku i sami se uključite u njihovu „predstavu“, još više ćete im približiti knjige.

Iz knjiga dete može naučiti mnoge životne lekcije. Tolerancija, empatija, plemenitost i mnoge druge pozitivne osobine često su glavne karakteristike likova iz dečjih knjiga. Roditeljima će u mnogim situacijama biti lakše da uz pomoć adekvatne knjige detetu objasne neku konkretnu životnu okolnost, nego da sa njim vode iscrpljujući razgovor na tu temu. Pozitivni primeri iz bajki, basni i drugog štiva za decu su mnogobrojni. Mališani će uz pomoć tih primera lako shvatiti i usvojiti određene modele ponašanja. Daleko lakše nego ubeđivanjem i kritikovanjem. Uključenost očeva u prve tri godine života utiče na bolje umno funkcionisanje deteta. Dokazano je da trogodišnjaci u čijem je razvoju otac bio uključeniji imaju bolju spo-

Zašto je važno da tate čitaju knjige deci?

sobnost rešavanja problema, a da u školskom uzrastu pokazuju bolje obrazovne kompetencije, više su motivisana da uče i samoobrazovanje vrednuju više. Jedan od razloga za to može biti taj što očevi imaju tendenciju da razgovaraju sa svojom decom postavljajući više pitanja – ko, šta, gde i zašto. Ovakvi tipovi komunikacije podstiču decu da govore više a kada su očevi u pitanju, i ozbiljnije.

Emocionalni uticaj očeva

Studije su utvrdile da deca čiji su očevi uključeni u vaspitanje bolje tolerišu stres i frustracije, da su efikasnija u rešavanju problema i imaju bolju kontrolu nad svojim emocijama i impulsima.

Što više vremena očevi provode sa svojim bebama, bolje će razumeti bebine signale. I što bolje razumeju signale, jača je veza koju stvaraju.

Kada su očevi angažovani da vode računa o svojoj tek novorođenoj bebi, pozitivni rezultati su jasno vidljivi. Bebe postaju sigurnije, otpornije i radoznale, i samouverenije da razgraničavaju i istražuju. Jedna studija koja se bavila trogodišnjicima otkrila je da prisustvo oca ima višestruke koristi za društveni razvoj deteta. Druga studija je vršila ispitivanja empatije kod učenika i utvrdila da oni koji su imali bolju vezu sa očevima kao bebe jasnije prepoznaju osećanja kod druge dece i preduzimaju korake kako bi ih još bolje razumeli.

Kada deca postanu starija, uključivanje oca pomaže im da žive zadovoljnijim životom sa manje depresije, emocionalnih stresova i negativnih osećanja poput straha i krivice. Deca u čijem su razvoju učestvovali očevi, takođe kažu da su srećnija i manje anksiozna. Imaju bolje odnose sa svojim braćom, sestrama i rođacima. Njihovi odnosi uključuju manje konflikta. S druge strane, negativne ili neprijateljske veze sa očevima mogu dovesti do negativnog društvenog ponašanja i lošijih odnosa sa vršnjacima.

Kao mladi ljudi, oni koji su imali brižne i dostupne očeve imaju tendenciju da budu bolje prilagođeni, pouzdani i prijateljski nastrojeni. Oni prijavljuju viši stepen samopoštovanja, strpljiviji su i razumljiviji, pokazuju više podrške i stvaraju dugoročna, bliska prijateljstva.

Angažovani očevi mogu pomoći u poboljšanju pozitivnih ishoda za decu, a samim tim i u prevenciji negativnog ponašanja. Neki od najčešćih problema detinjstva i adolescencije smanjuju se kada očevi imaju aktivnu ulogu u životima svoje dece. Osećanje bliskosti i čest rad sa ocem mogu smanjiti rizik od antisocijalnog ponašanja, hiperaktivnosti i problema sa ponašanjem.

Kada su očevi odsutni dečaci su u proseku više nesrećni, tužni, depresivni, zavisni i hiperaktivni. Devojčice češće postaju prekomerno zavisne i imaju emocionalne probleme kao što su anksioznost i depresija.

BAKINA ZDRAVICA

Da li ste znali da postoji posebna Zvezda želja, koju vide samo bake? Iščekujući prinovu, baka se obraća Zvezdi i moli je da joj ih ispuni i da unučetu sreću i najlepše osobine.

Bakine želje se otkrivaju kroz likove životinja, pa su samim tim univerzalne za sve bake i unuke na svetu. Svaka baka želi ljubazno, razigrano, radoznavo, hrabro i pažljivo dete.



- 20 stranica na kartonu pogodno je i za najmanje čitaoce
- Poruka безусловne ljubavi otkriva se u živopisnim, zanimljivim ilustracijama
- Rimovani tekst lako se čita naglas i budi najnežnija osećanja
- Uspomena za generacije koje dolaze

Savršen poklon za "Baby Shower" (darivanje bebe pre rođenja) ili divna uspomena za baku, koju će njoj posvetiti unuci kao izraz iskrene ljubavi. Ovo je prva knjiga iz edicije "Zauvek ljubav".

BEBE VOLE BROJEVE i BEBE VOLE BOJE

U ove dve knjižice, skrivaju se bucmasti prozorčići koje beba otvara da bi istraživala i dobila odgovore na pitanja o bojama i brojevima. Ona vežba zapažanje, izgovor kratkih reči, prepoznavanje boja pojmova i njihovog broja, rime i podstiče osećaj za fini humor. Ilustracije i boje su nežne i pastelne. Divan izbor za prvu knjigu svakoj mami i bebi. Idealna za bebu od 12+ meseci.

Izdavač: **DEXY.CO**



POSPANЕ ПРИЧЕ

Vreme je za spavanje! Udobno se smestite i uživajte u pospanim pričama uz neodoljive Diznijevе junake. Uz ovu zbirku priča odlazak na spavanje biće prijatan i deci i roditeljima. Uživajte u zajedničkim trenucima uz najlepše priče za miran san.

Izdavač: **EGMONT**



МОЈА ПРВА ЕНЦИКЛОПЕДИЈА

Ova sveobuhvatna enciklopedija posebno je osmišljena za radoznale predškolce koji žele da uče o planeti na kojoj žive, životinjama sa kojima je dele i prirodi koja ih okružuje! Svaka činjenica označena je brojem, pa tako vaše dete svakodnevno može da nauči po jednu novu zanimljivost.

Izdavač: **EGMONT**

МОЈИХ ПРВИХ 1000 РЕЧИ

Šareni rečnik u slikama, oblikovan tako da najranije učenje bude zabavno. Diznijevi likovi i situacije u kojima se nalaze, pomažu deci da prošire svoj rečnik, kao i da poboljšaju umeće prepoznavanja slova i reči. Rečnik sadrži više od 1000 ilustracija na 137 strana.

Izdavač: **EGMONT**



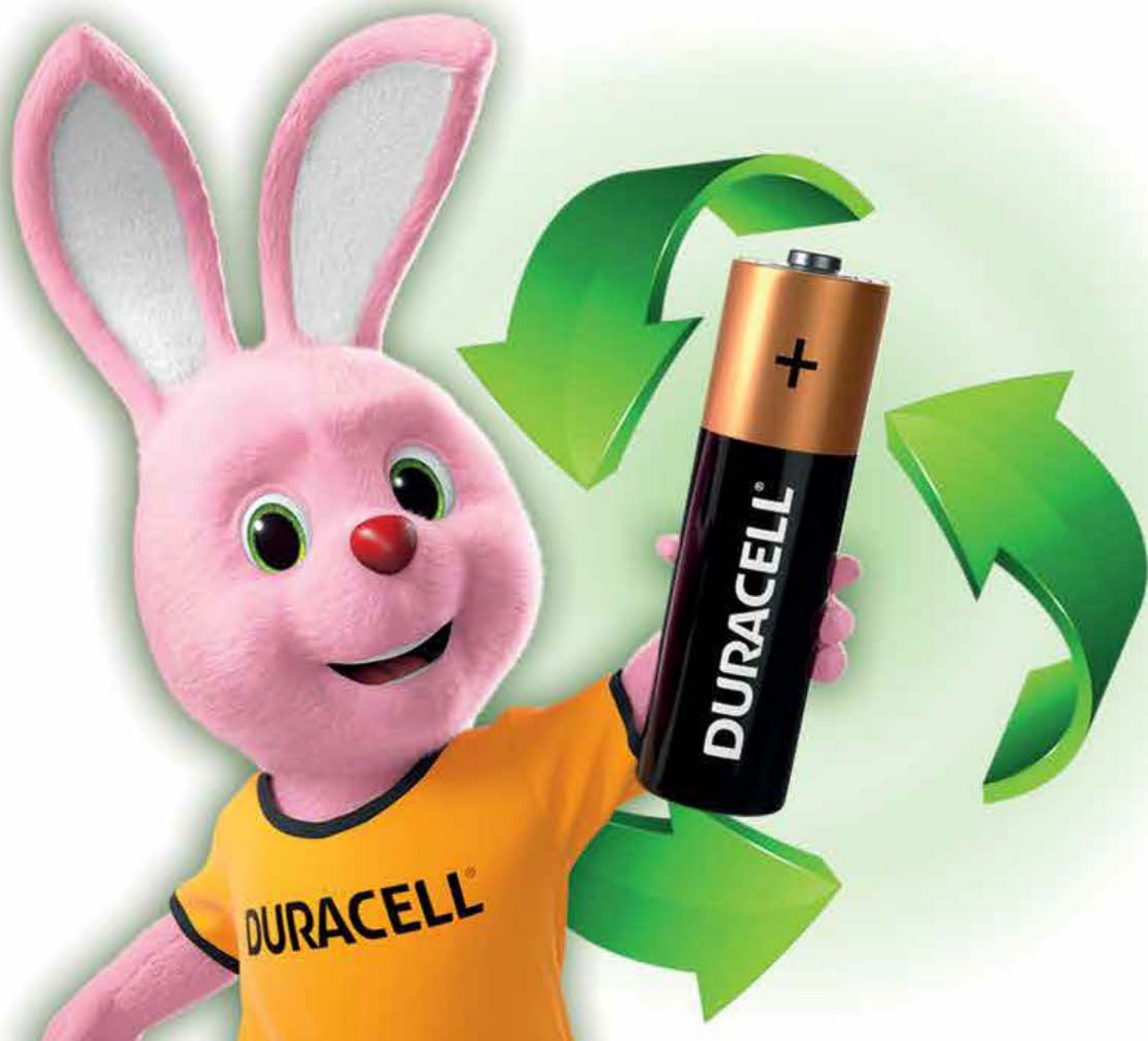
365 ПРИЧА ЗА ЛАКУ НОЋ

Svako veče u godini ispratite svoje dete u zemlju snova čitajući mu po jednu novu, kratku priču punu čarolije. Od januara do decembra, družite se sa najdražim junacima velikih Diznijevih klasika.

Izdavač: **EGMONT**

IMAŠ SNAŽAN RAZLOG DA **RECIKLIRAŠ**

ODLOŽI STARE BATERIJE U NAŠU
POSEBNU KUTIJU ZA RECIKLAŽU



KUPI DURACELL BATERIJE I OSVOJI VREDNE NAGRADE



20x AMAZFIT GTR
SMART WATCH



50x BLUETOOTH
SLUŠALICE

1x SUPER SOCO CUX
ELEKTRIČNI MOTOCIKL

Kupi jedno pakovanje DURACELL baterija sačuvaj račun i učestvuj u SMS konkursu slanjem odgovora na pitanje: "Koliko će pakovanja DURACELL baterija biti prodato u Srbiji u toku trajanja nagradnog konkursa?" na broj 0628714996.

Nagradni konkurs traje od 16.11.2020. do 15.01.2021. Maksimalna dužina poruke je 450 karaktera ili 3 SMS poruke. Važi standardna cena poruke. Cena poruke je srazmerna količini poslatih poruka. Pročitajte pravila na: <https://imaš-snažan-razlog-da-recikliraš.weebly.com/>

Želim...

DEXY CO
kids



NOVO!

Novogodišnji paketići, vaučeri i eVaučeri.

Jednostavno, bezbedno i brzo do poklona!

www.dexy.co.rs