

GODINA I, BROJ 3  
AVGUST 2021.  
IZLAZI TROMESEČNO  
BESPLATNI PRIMERAK



# Gu-gu

**DEXY CO**  
baby

**VAKCINACIJA**  
prevencijom do zdravlja

**POSTALI SMO RODITELJI!**

NEVERBALNA KOMUNIKACIJA KOD DECE

**ISHRANA**  
pravilna ishrana u trudnoći

NOVE  
GENERACIJE  
GENIJALACA





Pogledaj!  
Ovo je moja  
omiljena duda!

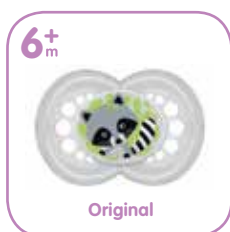
## MAM laže tako lako umiruju vašu bebu!

Skin Soft silikonska površina pruža bebama poznat osećaj sigurnosti, simetričan oblik brine o ispravnom položaju u svakom trenutku, a veliki otvori omogućavaju da dovoljno vazduha dopre do osetljive kože.

Zbog toga što bebe brzo rastu u ponudi su tri veličine koje brinu o pravilnom razvoju vilice i zubića u različitim uzrastima. Upakovane su u kutiju pogodnu za sterilizaciju na bilo kom mestu.

Najnovija istraživanja pokazuju da čak 94% beba sa lakoćom prihvata MAM laže!

Proizvodi brenda MAM uživaju poverenje mama i beba u **preko 60 zemalja!**



Razvijeno u saradnji sa medicinskim ekspertima!



Timski rad sa lekarima pruža maksimalnu bezbednost inovativnih MAM proizvoda.



Svi MAM proizvodi su napravljeni od materijala koji u sebi ne sadrže BPA/BPS!



- DA LI STE ZNALI
- 2 PATENTI NA KOJIMA SU ZAHVALNI RODITELJI ŠIROM SVETA**  
**DREVNI TEST ZA UTVRĐIVANJE TRUDNOĆE**  
**NOVI SVETSKI REKORD?**  
**KRALJEVSKI TREND: HIPNOPOROĐAJ**  
**PRVA VANTELESNA OPLODNJA U SRBIJI**  
**DAN MAJKI: GUŽVA NA AERODROMIMA USRED PANDEMIJE**
- 4 GU-GU IZLOG**  
GU-GU TEMA
- 6 NOVE GENERACIJE GENIJALACA**  
REČ STRUČNJAKA
- 8 POSTALI SMO RODITELJI!**  
Ksenija Babić  
diplomirani psiholog
- 10 NEVERBALNA KOMUNIKACIJA KOD DECE**  
Marko Burazor  
Stručnjak za neverbalnu komunikaciju
- PRAKTIČNO
- 13 NAPRAVITE DOMAĆI SLADOLED**  
REČ STRUČNJAKA
- 14 VAKCINACIJA PREVENCIJOM DO ZDRAVLJA**  
dr sci. med. Ivana Filipović  
specijalista pedijatrije
- MAMIN SVET
- 16 SKITANJA KROZ NEUMESNA PITANJA**  
BEBIN SVET
- 15 ŠTA ZNAČI BOJA BEBINE KAKE?**

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
- 18 DRAGI MAMA I TATA, CUCLE I PELENE VIŠE NISU „IN“, ZAVRŠILI SMO S TIM!**  
Radmila Čkuljević  
master vaspitač

- KORISNI SAVETI
- 20 POZITIVNA DISCIPLINA – KAKO DA VAS DE TE ZAISTA SLUŠA?**

- REČ STRUČNJAKA
- 21 EPIDURALNA ANESTEZIJA**  
dr Olivera Mladenović  
Specijalista anesteziologije sa reanimatologijom

- MAME PRIČAJU
- 22 MILENA KOSTIĆ MOJA VELIKA PORODICA**

- REČ STRUČNJAKA
- 25 PRAVILNA ISHRANA U TRUDNOĆI**  
Ass. dr Slađana Mihajlović  
specijalista ginekologije i akušerstva

- 26 BOSI KORACI VODE DO ZDRAVLJA**  
dr Mirjana Lukić  
specijalista fizijatrije

- NJAM, NJAM
- 27 LUBENICA SAVRŠEN ANTIOKSIDANS**

- REČ STRUČNJAKA
- 28 KAKO DA SE ŠTITIMO OD SUNCA?**  
dr Jelena Božić  
specijalista dermatovenerologije

- 30 HRABROST ZA TRUDNOĆU NAKON ČETRDESETE**  
Danijela Marković  
psiholog

- 32 PRIČA ZA LAKU NOĆ**

## 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, Ksenija Babić, Marko Burazor, dr sci. med. Ivana Filipović, Radmila Čkuljević, dr Olivera Mladenović, dr Mirjana Lukić, Danijela Marković, dr Jelena Božić

Lektura: Milica Očigrija  
Dizajn, priprema za štampu i distribucija: New Assist d.o.o.  
Štampa: Politika a.d.

Tiraž: 15.000 primeraka  
ISSN 2738-0831

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

CIP - Katalogizacija u publikaciji  
Narodna biblioteka Srbije, Beograd  
613.952

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

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



## Patenti na kojima su zahvalni roditelji širom sveta

*Danas je bez uobičajene bebi-opreme gotovo nemoguće zamisliti dan, ali vekovima su roditelji živeli bez predmeta koje danas uzimamo zdravo za gotovo.*

Pre 1867. godine, jedina zamena za majčino mleko bilo je mleko drugih dojilja ili ono životinjskog porekla. Nemački farmaceut iz Švajcarske Henri Nestle, poznat u celom svetu po čokoladi, zapravo je prvi čovek koji je osmislio **bebi-formulu** koja nije bila preteška za stomaciće novorođenčadi, tako što je iz zamenskih formula uklonio skrob i kiseline i napravio pravu revoluciju u ishrani beba širom sveta.

Da li onda možete da verujete da su se prve **vlažne maramice** pojavile tek sedamdesetih godina 20. veka? Zbog skupe opreme potrebne za proizvodnju istih, mali broj kompanija je dominirao tržištem. Međutim, na razvoj ove industrije uticao je sve brži i dinamičniji način življenja. Nekada su za čišćenje bebine kože mame upotrebljavale vodu, dok su za vreme provedeno izvan kuće potapale ubruse u vodu i pakovale ih u kutije. Kompanije koje su budno pratile potrebe potrošača i uvidele potencijal ovog, do tada nerazvijenog tržišta, pružile su roditeljima mnogo lakši i funkcionalniji pristup za negu bebine kože bez kog danas teško da možemo zamisliti dan.

Prva **kolica za bebe** potiču još iz 1733. godine, a za njihovo postojanje zaslužan je arhitekta Vil Kent koji ih je namenio deci vojvode od Devonšira. Kolica su se sastojala od pletene korpe koja je bila smeštena u ukrasni okvir sa četiri točka i imala zapregu, odnosno zamišljeno je da kolica vuku poniji, koze ili psi. Kolica za bebe dugo su bila rezervisana za elitu i u širu upotrebu su ušla tek nakon Prvog svetskog rata.



### Drevni test za utvrđivanje trudnoće

Da li ste se ikada pitali kako se u prošlosti utvrđivala trudnoća? Tokom istorije su postojale razne metode a najstarija poznata potiče iz Egipta, iz davne 1350. godine pre nove ere. Sudeći po jednom papirusu iz ovog vremena, drevni Egipćani su imali jednostavan test trudnoće. Prema ovom spisu, žena bi trebalo istovremeno da mokri na semenje pšenice i ječma. Ukoliko nabubri seme ječma, trudnica nosi muško dete, a ukoliko nikne pšenica – žensko. Ako ni jedno seme ne odreaguje, to znači da žena nije trudna. Interesantno je, međutim, da je ovaj metod donekle efikasan. U 19. veku otkriven je hormon hCG (humani horionski gonadotropin), prisutan samo u mokraći trudne žene, koji je verovatno zaslužan za klijanje zrna. Istraživanje iz 1963. godine pokazalo je da mokraća trudnih žena u čak 70% slučajeva podstiče rast semenja.

### Novi svetski rekord?

Južnoafrikanka Gosijame Tamara Sitole je ove godine rodila desetorke, što je novi svetski rekord. No uprkos vestima koje su preneli mediji, za upisivanje u svetsku knjigu rekorda čeka se na potvrdu lekara. Ova tridesetsedmogodišnjakinja koja već ima šestogodišnje blizance, tvrdi da je ovog juna rodila sedam dečaka i tri devojčice carskim rezom u bolnici u Pretoriji. Gosijame je istakla da je reč o prirodnoj trudnoći, iako su ovakve trudnoće gotovo uvek rezultat veštačke oplodnje, kad se više oplodjenih embriona stavlja u materice kako bi se povećale šanse da pacijentkinja zatrudni. Inače, trenutni svetski rekord drži Nadija Sulman koja je 2009. godine u bolnici u Kaliforniji rodila osmorke – šest dečaka i dve devojčice. Ova trudnoća je bila rezultat veštačke oplodnje, a bebe su se rodile devet nedelja pre termina. Sve su preživlele, Nadija je dobila nadimak „oktomama“, a nedavno su njena dečica proslavila 12. rođendan.



## Kraljevski trend: hipnorođaj

U poslednje vreme sve više mama istražuje o takozvanom hipnorođaju za čiju popularnost su nesumnjivo zaslužne članice kraljevske porodice Megan Markl i Kejt Midlton. A o čemu je zapravo reč?

Hipnorođaj je metoda koja se bazira na nizu predavanja o samohipnozi, koja podučavaju veštinama dubokog opuštanja i vizualizacije. Svrha je da se buduće majke oslobode svog straha i istovremeno uvere svoj um meditacijom, vođenom slikama i dubokim disanjem, da je porođaj životno iskustvo. Žene se uče da drugačije razmišljaju o porođaju. Kontrakcije postaju „materični talasi“, dok naprezanje postaje „porođajno disanje“. Prema izveštajima iz perioda između 2005. i 2010. sa Instituta za hipnorođaj, žene koje su koristile ovu tehniku doživele su manje bola, njihov porođaj je trajao kraće i kraće su se oporavljale, pa su ranije puštane kući.

Izraz hipnorođaj prvi je predložio britanski akušer Grantli Dik-Rid 1930. godine, a potom ga je detaljno opisao 1942. godine u svojoj knjizi „Porođaj bez straha“. Savremenu tehniku razvila je hipnoterapeutkinja Meri Mongan. Osnovni princip ove filozofije polazi od stava da svaka žena ima u sebi moć da prizove svoj prirodni majčinski instinkt da rodi svoje bebe u radosti i komforu, na način koji je najpribližniji prirodi. Na ovaj način, buduća majka pozitivno gleda na čin porođaja, s čvrstim uverenjem da to ne mora biti bolan proces.

## Prva vantelesna oplodnja u Srbiji



Na klinici „Narodni front“ u Beogradu Vranjanka Slavica Trajković je 27. juna 1987. godine na svet donela zdravog dečaka Miloša i, kako su tadašnje novine pisale, bio je to „revolucionarni“ poduhvat lekara, jer je Miloš prva „beba iz epruvete“ rođena u Srbiji, samo devet godina nakon prve „bebe iz epruvete“ na svetu, Luis Braun iz Velike Britanije. Slavica je čak četrnaest godina vodila bitku za potomstvo, ali upornost se isplatila. Nakon Miloša je rodila još jednog sina koji je začet prirodnim putem. Porodica živi u Valjevu, a mediji su nedavno pisali o rođenjenu „prve bebe iz epruvete“ kada je javnost saznala da je Miloš otac dva deteta.

## Dan majki: gužva na aerodromima usred pandemije

Amerikanci su krenuli na put za Dan majki, postavivši novi rekord u broju putovanja avionom u eri pandemije tokom prazničnog vikenda, podaci su Uprave za bezbednost transporta (TSA). Nešto više od 1,7 miliona ljudi prošlo je kroz aerodromske kontrolne punktove u nedelju, saopštila je TSA, najviše od marta prošle godine, kada je vazdušni saobraćaj počeo da se smanjuje zbog pandemije koronavirusa. Time je oboren prethodni rekord postavljen dva dana ranije za procenjenih 4.500. Uprkos dostizanju novih maksimuma u razmaku od dva dana, gužva na aerodromima i dalje je bila manja nego pre pandemije: brojevi koji predstavljaju rekord tokom korone zapravo čine samo 29 odsto u odnosu na istu prazničnu nedelju pre dve godine.



GU-GU IZLOG



BEBE VOLE ŽIVOTINJE  
slikovnica



Novo! Tiny Love Boho Chic gimnastika za bebe!



TWISTSHAKE anti - colic  
bica od nerđajućeg čelika



BABY ART  
set za otisak



TWISTSHAKE  
mekana igračka za utehu



TWISTSHAKE portikla  
dugih rukava



TINY LOVE  
muzička vrteška  
Boho Chic



MAM FEEL GOOD  
staklena flašica



SAFETY 1ST  
toalet mini set sa zvukom



ABC DESIGN auto - sedište  
Mallow



BABY ART bebina  
skulptura i ram



BUBABA dunjica



FREE ON ranac Gold

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



Pravo voće.  
Prava briga.  
Prava zabava.

HiPP organske voćne zabave



Za vašu bebu nema ništa bolje od organskog.  
HiPP je čak više od organskog.

- ✓ 100% organsko voće, bez dodatog šećera i aditiva
- ✓ Idealno za užinu ili dezert – savršeno za putovanja i kada ste u pokretu
- ✓ Striktne kontrole naših sastojaka

Garantujem svojim imenom. *Stefan Hipp*



# NOVE GENERACIJE GENIJALACA

**R**eč *generacija*, u svakodnevnom govoru korišćena da označi nekoga ko je isto godište kao i vi, poslednjih godina dobila je sasvim novo značenje. Naučnici i sociolozi širom sveta ovaj pojam koriste kako bi razdvojili grupe određenog uzrasta koje odlikuju slične osobine i okolnosti u kojima su odrastale. Sigurno ste barem nekad čuli za izraze *bebi-bum generacija*, *generacija X*, *milenijalci* ili *generacija Z* – sve su to izrazi koji označavaju određene demografske kategorije.

Ako ste novopečena mama koja čita ovaj tekst, sva je prilika da baš vi pripadate generaciji Y, poznatoj po imenu *milenijalci*. Iako ne postoje jasno definisani vremenski okviri rođenja svake generacije jer oni umnogome zavise od razvijenosti podneblja na kom žive, milenijalcima se, najšire uzev, smatraju osobe rođene od ranih osamdesetih do ranih dvehiljaditih godina. Milenijalci pokazuju neke potpuno specifične osobine u odnosu na prethodnu, „generaciju iks” (ljudi rođeni u šezdesetim i sedamdesetim), kao i na onu pre nje, „bebi-bum” generaciju, koju čine ljudi rođeni posle Drugog svetskog rata. Najvažnija odlika koja ih razlikuje od prethodnica jeste njihovo intenzivno korišćenje savremenih tehnologija, posebno interneta.

**Milenijalci su često na lošem glasu: smatraju ih najrazmaženijom generacijom u istoriji. Često se govori da su lenji i da imaju nerealno visoko mišljenje o sebi zbog čega smatraju da im svet nešto duguje.**

Sloboda im je izuzetno važna kao pojam, ali nisu spremni da se za nju bore: žive sa roditeljima mnogo duže od ranijih generacija, apatični su i apolitični. Ipak, postoje i sociolozi koji imaju mnogo razumevanja za milenijalce. Zaboravlja se da je ova generacija odrastala usred svetske ekonomske krize, da je svedočila klimatskim promenama i nestajanju brojnih dotadašnjih zanimanja. Stereotipi ih označavaju kao lenje, ali to nije istina. Milenijalci ne traže posao da bi preživeli, već da bi u njemu uživali i zbog toga su mnogo izbirljiviji u traženju posla. Kada se zaposle, daju sve od sebe. Spremni su na fleksibilno radno vreme i uvek su dostupni.



## Koliko se zaista milenijalci razlikuju od generacije Z?

Milenijalci	Generacija Z
Idealisti	Pragmatičari
Rado troše novac	Radije štede
Apolitični	Socijalno angažovani
Apatični	Tolerantni i borbeni
Dugo detinjasti	Brzo odrastaju
Fejsbuk	Instagram i Tik-Tok
Internet na kompjuteru	Internet na telefonu





Da li možete da zamislite svoje roditelje kako nakon radnog vremena trče nazad na posao? Milenijalci su mnogo prilagodljiviji od prethodnih generacija – lakše podnose promene, češće se sele u druge gradove i druge zemlje, ali i lakše biraju partnere. Uvreženo mišljenje je da to ima veze sa time što su obrazovaniji i što su im, zbog interneta, informacije stalno i lako dostupne.

Šta je onda sa generacijom Z? Možda ćete pomisliti da među ovim generacijama nema mnogo razlika, ali varate se. Potpuno su različite! Pripadnici generacije Z su prva deca koja odrastaju uz moderne tehnologije i internet. Gotovo da prvo nauče da rukuju tabletom pa tek onda da hodaju. Iako ćete često čuti (posebno od starijih generacija) da se deca na ovaj način zaglupljuju – pripadnici generacije Z nisu ništa manje inteligentni od svojih prethodnika, naprotiv. Osim što su tehnološki potkovaniji od najranijeg uzrasta, dosta su i snalažljiviji. Istina je da se mogu previše oslanjati na dostupnost informacija zbog čega slabije pamte (samo zato što ne moraju – pođite od sebe, koliko brojeva telefona danas znate napamet?), da su skloniji proverama tih informacija zbog manjka samopouzdanja, i da imaju slabiju koncentraciju, ali ove nedostatke nadomešćuju brojnim drugim prednostima.

Za razliku od milenijalaca, spremniji su da se bore za sebe i svoje bližnje. Aktivno se interesuju za politiku, klimatske promene i socijalne nepravde. Štaviše, mnogo lakše prihvataju različitosti i mnogo su tolerantniji i zainteresovaniji za druge kulture i običaje. Još jedna od zabluda je da generacija Z radije provodi vreme na društvenim mrežama nego uz knjigu ili kvalitetan film. Itekako su zainteresovani za

kvalitetno štivo, mada su skloniji kraćoj formi (otud sve veća popularnost televizijskih serija u odnosu na filmove), ali kada se zaista zainteresuju za sadržaj, spremni su verovatno da ga prate (otud, na primer, sve veća popularnost književnih serijala).

**U brojnim psihološkim studijama otkriveno je da mladi danas koriste internet kao sredstvo informisanja i zarad lakšeg kontakta sa bližnjima. Mladi koriste internet kao alat za pridobijanje društvenih veština koje primenjuju u situacijama u stvarnom životu, uče o stvarima koje ih interesuju.**

Statistike pokazuju da tinejdžeri danas internet mahom koriste za druženje sa prijateljima kojima su okruženi i „oflajn“. Iako korišćenje interneta ima brojne prednosti, mnoga deca se, nažalost, utope u savršeni svet društvenih mreža koji im može poljuljati samopouzdanje, pa se roditeljima svakako preporučuje da deci ograniče vreme provedeno na internetu i da sa njima porazgovaraju o načinima na koje im internet može biti od koristi.

Kada su odnosi i razlike između generacija u pitanju, istraživanja pokazuju gotovo neverovatne rezultate. Procenjuje se da je generacijski jaz između dve uzastopne grupe sa svakom generacijom sve veći. To znači da je generacijski jaz između vas i vaših baka i deka zapravo manji od generacijskog jaza dveju osoba od 30 i 15 godina. Fascinantno, zar ne?

Šta li nas tek očekuje od pripadnika generacije Alfa?

# POSTALI SMO RODITELJI!

*Izazovi koji vas očekuju mogu biti pravo uživanje*



Ksenija Babić  
diplomirani psiholog

**P**o rođenju deteta odnosi u svakoj vezi ili braku neminovno se menjaju. Do juče nerazdvojni partneri dobijaju još jednog člana porodice koji itekako može uticati na promenu njihovog dosadašnjeg načina života. Ukoliko su pre rođenja odnosi među partnerima bili bez većih razmirica, obično ni dolazak novog člana porodice neće mnogo uticati na njih... u početku. Ukoliko su partneri oduvek imali različite poglede na svet, a na zajednički život su se odlučili isključivo iz ljubavi, rođenje deteta može u velikoj meri pokolebati njihove odnose.



**Sve polazi od stilova i načina komunikacije, bila ona verbalna ili neverbalna. Način na koji smo komunicirali pre dolaska deteta na svet, odražava se i na naše dalje odnose kada dobijemo bebu.**

Ukoliko smo oduvek delili slične vrednosti, stavove i uverenja i ukoliko se dobro slažemo, lako ćemo – učenjem po modelu, preneti te stavove i na dete. Ukoliko se ni pre dolaska bebe nismo mogli usaglasiti oko naizgled banalnih stvari, kao što su politička ili verska uverenja, interesovanja prema različitim hobijima i sportovima, podele kućnih poslova, odnosa prema svojim i roditeljima partnera, dolaskom deteta te različitosti mogu kulminirati. Budući da se svi na neki način razlikujemo kao ličnosti, ako i pre rođenja deteta nismo prihvatili određene osobine partnera, to sada itekako može uticati na naše odnose.

Kako svaka veza vremenom neminovno prolazi kroz različite faze i promene, i roditeljstvo svakako može biti veoma izazovno za partnerske odnose.

Postoje mnogi obrasci mišljenja kada su u pitanju stavovi o rodno-polnim razlikama. Većinu tih stavova formiramo u detinjstvu, učeći iskustveno, ogledajući se identifikovanjem sa svojim roditeljima i odnosima između njih. Te stavove svakako prenosimo i u partnerske odnose, tako da svako od nas ima izgrađena očekivanja od svog partnera. Ta očekivanja se odnose i na to kako smo mi zamislili, kako želimo ili očekujemo da se naš partner ponaša u vezi. Ne postoji veza u kojoj je sve idealno, međutim, postoje one gde se partneri manje ili više slažu oko ovih očekivanja. Dok smo sami, često i ne razmišljamo mnogo o tome. Kada dobijemo prirodu, dolazi do izražaja sve što je bilo dobro, ali isto tako i ono manje dobro. Dobijamo nove zadatke i životne uloge na koje nisu svi podjednako spremni. Po prvi put ulazimo u ulogu roditelja, i u tu ulogu uglavnom ulazimo po uzoru na svoje roditelje. Mnogi od nas su toga svesni, pa nastoje da urade upravo suprotno, da se ponašaju drugačije od svojih roditelja, ali većina nas to nije i jednostavno nastavljamo po naučenom obrascu vaspitno-odgojnih stilova.

Trudili se mi da promenimo nešto ili ne, nećemo se uvek po pitanju vaspitanja deteta usaglasiti sa partnerom. Postoje mnogi primeri iz prakse gde novi roditelji pokušavaju da učine sve najbolje u interesu deteta. Čak kada se i tu usaglase, može doći do „preterivanja“. Ponekad se izvršno dogovorimo oko podele uloga, ali i u tom slučaju se može desiti da jedan roditelj bude previše kontrolišući, a drugi previše popustljiv. I, naposljetku se vraćamo na početak – komunikacija kakvu smo imali pre dolaska deteta na svet odražava se i na naše buduće odnose.

Ukoliko smo u skladnoj vezi kao partneri, možemo se dogovoriti gotovo oko svega. Ukoliko primetimo da nešto „ne štima“, akcenat je na komunikaciji. Uvek se možemo zapitati, sesti i porazgovarati ako nekom od partnera ne odgovara to što se oseća zanemarenim. Ako primetimo da je dete zauzelo mesto između nas u krevetu ili je jedan od roditelja prešao da spava u drugu sobu, bilo bi korisno da se zapitamo kako će to uticati na naše dalje odnose. Ako smatramo da partner ne učestvuje u odgajanju bebe koliko i mi, bilo bi dobro što pre o tome porazgovarati.

**Skladni roditeljski odnosi, interakcija između partnera i vaspitni stilovi najviše utiču na razvoj deteta i formiranje njegove ličnosti.**

Prevenција je uvek bolja od intervencije. Roditeljstvo se u svakom pogledu uči i svakim danom se menjamo kao osobe, dobivši novu ulogu roditelja. Najbitnije je na vreme se prilagoditi, pronaći adekvatan kompromis, nastojati razumeti partnera i njegova osećanja. To podrazumeva da smo dovoljno empatični jedno prema drugom, da umemo da pripomognemo i „uskočimo“ na vreme kada primetimo da je naš partner nezadovoljan i preopterećen. Ako smo u mogućnosti, nije naodmet potražiti pomoć bake i deke, ostale rodbine i prijatelja, kako bismo pronašli vremena za sebe, jer samo zadovoljan partner je dobar roditelj što i dete svakako oseti.



**PHILIPS**

**AVENT**

Sterilizator

**Uklanja 99,9%  
bakterija u  
samo 10 minuta**

Naš napredni sterilizator prilagodljiv je i kompaktan, te je pogodan za manje predmete poput varalica i ne zauzima previše prostora kada ga ne koristite.

**Potpuni ciklus sterilizacije i sušenja traje samo 40 minuta**

Potrebno je samo 40 minuta da pripremite flašice za sljedeće hranjenje. Nakon snažne sterilizacije parom, usmereni mlaz filtriranog zraka suši flašice i pribor, čineći ih spremnima za trenutnu upotrebu.



innovation ✨ you

# Neverbalna komunikacija kod dece

Šta vam govori vaša beba?



Marko Burazor  
Stručnjak za neverbalnu komunikaciju

**K**o nam jedini govori istinu? Bebe i mala deca. Zašto? Zato što oni još nisu došli do životnih lekcija koje ih uče da se neiskrenošću mogu služiti kako bi izbegli kazne za neke svoje nestašluke. Kada je vaša beba u pitanju, ako gledate šta ona radi, to će vam pomoći da razumete govor njenog tela i druge znake koje vam pokazuje. U tom slučaju, na sve potrebe i zahteve možete odgovoriti na način koji vaša beba traži.

## O znacima i govoru tela deteta

Bebe možda ne koriste reči da kažu šta žele, ali imaju svoj način da vam daju do znanja šta se dešava. Kao novorođenčad bebe plaču – ponekad i puno, tako da se zamislite – da li će se zaustaviti? Nekoliko meseci kasnije, bebe počinju da se smeju, i tada smeh preuzima primat. Otprilike nakon pet meseci, bebe mogu početi da brbljaju i blebeću. Pored svega navedenog, bebe govore telom – na primer, vrteći se ili pokazujući prstom. Uskoro ćete početi da prepoznajete bebine znake, različite vrste njenog plača i razumete njen govor tela.

## Razumevanje i reagovanje na govor tela deteta i druge znake

Ako pogledate sve delove bebinog tela, možete videti da joj stopala udaraju, ruke se prepliću i izraz lica se stalno menja. Govor bebinog tela daje vam važne znake o tome kako se ona oseća i šta joj treba od vas. Na primer, ako počnete da primećujete kako se vaša beba kreće kada je u nevolji, to će vam pomoći da saznate šta je uznemirava ili joj stvara neprijatnost. Beba bi se mogla izvijati i kretati ako joj sunce ide u oči, naglo trznuti rukama i nogama ako se nečim zaprepastila ili čak zaplakati ako se začuje jaka buka. Takođe možete videti šta vašu bebu smiruje, gledajući kako ona reaguje na vas. Na primer, vaša beba može izgledati opušteno kada joj se smešite, pevate ili razgovarate sa njom. Kada beba počne da vam se osmehuje, dobro je da joj uzvratite osmehe koliko god možete. Osmeh pomaže vašoj bebi da se oseća sigurno i voljeno, pa čak i pospešuje razvoj njenog mozga. Kada primetite bebin govor tela i odgovorite na njega, ona će se osećati sigurnije. Ovo vam pomaže da izgradite jaku vezu. Topao odnos sa vama, ispunjen ljubavlju, jedan je od temelja razvoja vaše bebe.

## Prepoznavanje bebinih osećanja

Govor bebinog tela daje vam do znanja da li je ona potpuno budna i spremna za igru, da li joj je neprijatno, je li uznemirena, gladna ili u različitim fazama sna. U nekom trenutku ćete upoznati ove različite dečije znake i ono što vam oni govore o osećajima vaše bebe, a to će vam pomoći da predvidite bebine obrasce.

Način na koji reagujete na bebine znake – na primer, da li uspavljujete bebu kada pokazuje znake umora ili joj nudite hranu kada pokazuje znake gladi – može pomoći da se kod bebe uspostavi rutina. Lakše je izgraditi rutinu ako veliki deo dana sa bebom postupate na isti način.

## Komuniciranje sa bebom

Kada su bebe na oprezu, više ih zanima komunikacija. Kada vaša beba pokaže znake da je spremna za komunikaciju i igru, možete sa njom razgovarati tiho i ritmično, koristeći puno izraza lica.

Čak i pre nego što beba nauči da govori, ona će eksperimentisati sa zvukovima – bilo čime što može dobiti odgovor. To uključuje kijanje, kašljanje, gušenje i cviljenje. Kasnije počinje upotreba samoglasnika. Ovi zvukovi su pokušaji bebe da vam privuče pažnju. Način na koji reagujete, koliko god detinjast (blesav) bio, pomoći će vašoj bebi da nauči da komunicira.

Vredno je zapamtiti da se deca razlikuju u tome koliko komuniciraju. Deca otvorenijeg karaktera mogu biti glasnija, dok su druga tiša i sporija u sazrevanju. Beba vam sve vreme čita lice i posmatra šta radite. Navikava se na ideju da joj, kada komunicira sa vama, odgovorite. Ovakvom komunikacijom sa bebom zajedno stvarate i delite iskustva, što jača vaš odnos.

## Najčešći znaci

### Udaranje nogama u vazduhu

Bebe obično udaraju nogama (šutiraju) u vazduhu kada su srećne. Ako zateknete bebu kako udara nogama u vazduhu, znajte da je raspoložena. Kada su bebe srećne, možda ćete ih pronaći kako se igraju sa omiljenom igračkom ili jednostavno uživaju u trenutku. Ovo bi mogle da izvode i dok se kupaju ili dok im pevate pesmu. Udaranje je najlakši znak za dekodiranje, jer znači samo jedno: *veselo raspoloženje*.

### Savijanje leđa tokom ležanja na krevetu

Da li vaša beba naglo savija leđa dok leži na krevetu? Ova reakcija obično dolazi kada beba trpi neku neudobnost ili bol. Takođe bi mogla da savija leđa kada je nahranjena, što bi moglo značiti da je sita i da možda ima kiseline u stomaku. Prvo što treba učiniti u takvoj situaciji je da je utešite. Polako je tapšite po leđima i pokažite joj stvari koje bi joj mogle skrenuti pažnju sa bola.

### Stisnuta pesnica

Možda ste videli bebu kako nasumično steže pesnicu dok se igra ili dok leži. To jednostavno znači da je vaša beba gladna i želi hranu. Jedino što treba da uradite u takvom scenariju je da je nahranite. Obično glad može učiniti bebu nervoznom i naterati je da komunicira telesnim radnjama.

### Hvatanje i povlačenje ušiju

Obično se bebe hvataju ili vuku za uvo dok im rastu zubi. Ovaj postupak govori o tome da ih zubi bole, a bolovi putuju sve do uva. U takvoj situaciji možete se odlučiti za kapi za uši ili dati bebi igračke za žvakanje za ublažavanje bolova u zubima. Ako bol potraje, možete se obratiti i lekaru.





### Trljanje očiju

Ovaj znak je vrlo sličan onome što odrasli rade kada su pospani. I bebe počinju da trljaju oči kad im se približi vreme spavanja. Mogli bi vas povući da ih naterate da više spavaju ili zevaju. Umor ih takođe može učiniti nervoznim, pa i dovesti do plača. Stoga se potrudite da uspostavite obrazac za uspavlivanje bebe i da se pridržavate određenog vremena.

### Sklopljena kolena dok leži

Ako dok leži na krevetu vaša beba sklopi kolena i približi noge stomaku, možda ima problema sa stomakom. To može biti bilo koji probavni problem, poput stomačne smetnje, kiseline ili bolova. Mogli bi se promeniti i izrazi njenog lica, što je siguran znak da ima posla sa nekom vrstom stomačnih problema.

### Sisanje prstiju

Sisanje prstiju je uobičajena navika većine beba i može značiti da su gladne ili da im se spava. To je mehanizam koji bebe usvajaju da bi se smirile. Mnoge bebe spavaju sa dva prsta u ustima, jer im je ovo utešno. Ova navika je u redu za malu decu, ali pobrinite se da se ne nastavi duže od 10 meseci jer može preći u lošu naviku koju je vrlo teško iskoreniti.

### Još znakova koje nam bebe daju

#### 1. Dečiji znakovi koji kažu „Umoran sam“,

Umorni znaci kod beba uključuju:

- zagledanost u daljinu
- trzave pokrete
- zevanje

- gužvanje
- isisanje prstiju
- gubljenje interesovanja za ljude ili igračke.

#### 2. Dečiji znaci koji kažu „gladan sam“

Novorođenčad treba hraniti na svaka 2-3 sata. Kada je vaša beba gladna, mogla bi:

- ispuštati zvukove usisavanja
- okretati se prema dojci.

Ove znake možete početi da tražite na svakih 1-2 sata kod novorođenčadi odnosno na svaka 3-4 sata kod starijih beba.

#### 3. Dečiji znaci koji kažu „želim da se igram“

Starije bebe obično slede rutinu „hranjenje – igranje – spavanje“. Znaci koji govore da je vaša beba spremna da se igra sa vama uključuju:

- širom otvorene oči, bistar pogled
- kontakt očima sa vama
- osmeh
- glatke pokrete
- ruke pružene prema vama.

#### 4. Dečiji znaci koji kažu „treba mi pauza“

Bebe koje su navršile četiri meseca možda neće uvek biti spremne za dremanje nakon vremena igranja. Ponekad bi umesto toga možda želele promenu tempa ili aktivnosti. Pa, kako izgledaju ovi dečiji signali?

Ako vaša beba želi odmor od onoga što trenutno radi, mogla bi:

- okrenuti glavu od sebe
- izvijati se ili šutirati.

# TWISTSHAKE

with passion for babies

Eat with **STYLE.**

Eat with **TWISTSHAKE.**







# Napravite domaći sladoled

**S**ladoled je omiljena letnja poslastica miliona ljudi širom sveta, a nije ni čudo – dovoljan je jedan liz da makar na trenutak zaboravimo nesnosne vrućine i momentalno se vratimo u detinjstvo. Danas je sladoled dostupan doslovno na svakom čošku, ali da li ste ikad pogledali sastav kupovnog sladoleda? Ukoliko želite domaću, zdraviju varijantu, ne brinite, nisu vam potrebni skupi aparati za pravljenje sladoleda. Delimo sa vama nekoliko lakih i brzih recepata.

## 1. Sladoled iz starih poslastičarnica

Ukoliko se s nostalgijom prisećate sladoleda na kugle iz starih poslastičarnica, onda je ovaj recept za vas!

Potrebni sastojci:

500 ml nezaslađenog kondenzovanog mleka

150 g šećera

3 kesice vanilin šećera

5 žumanaca

Priprema:

U šolju sa žumancima sipajte šećer, vanilin šećer i 6-7 kašika kondenzovanog mleka, promešajte i ostavite sa strane. U šerpu sipajte kondenzovano mleko, zagrejte ga do vrenja pa sklonite sa ringle. U mleko dodajte žumanca, zatim uz stalno mešanje kuvajte na tišoj vatri dok ne provri, a onda još jedan minut da smesa dobije gustinu ređeg jogurta. Sklonite sa ringle i ostavite da se ohladi na sobnoj temperaturi, a zatim i preko noći u zamrzivaču.

### Tajna kremastog sladoleda: kondenzovano mleko

Iako se kondenzovano mleko može pronaći u bolje snabdevenim prodavnicama, uz malo truda ga možete napraviti i sami, i to na dva načina:

1. Od običnog mleka

Kuvajte obično mleko dok mu zapremina ne spadne na polovinu. Ovaj proces ne zahteva nikakvu naročitu pažnju, nadzor, ni mešanje. Veća šerpa, tiša vatra, i mleko se samo kondenzuje.

2. Od punomasnog mleka u prahu

Uzmite onoliko mleka u prahu koliko na ambalaži piše da treba staviti u vodu, ali ga umesto u vodu stavite u mleko. Dobićete mleko duple koncentracije. Podrazumeva se i drugi način, u običnu vodu možete staviti duplu količinu mleka u prahu.

### Kratka istorija sladoleda

Sladoled potiče još iz drevne Kine gde se na dvoru mešao led, mleko i pirinač. U Rimu je jedna od omiljenih poslastica bila mešavina leda i snega sa različitim vrstama usitnjenog voća.

Evropljani su za sladoled saznali tek u 17. veku i to od Arapa koji su na sicilijanskom dvoru naučili Italijane kako da zamrzu slatki krem. Legenda kaže da je engleski kralj Čarls Drugi toliko obožavao ovu poslasticu da je platio veliku sumu novca svom kuvaru da bi recept držao u tajnosti.

## 2. Veganski sladoled

Ukoliko preferirate vegansku ishranu, imamo rešenje i za to. Ovaj sladoled je kremast i osvežavajući, a potrebna su vam samo dva sastojka.

Potrebni sastojci:

4 banane iseckane na kolutove debljine 2 cm

3-4 kašike biljnog mleka

(bademovo, kokosovo...)

Priprema:

Banane stavite u kesu i zaledite. Kada ih izvadite, sipajte ih u blender i dodajte mleko. Blendirajte ih koristeći štap, dok se ne pretvore u kremastu masu.

Po potrebi dodajte još malo mleka, kako bi se banane lakše izblendirale, ako su previše zaleđene. U osnovu sladoleda možete dodati i bobičasto voće, kakao ili vanilu. Pustite mašti na volju i kombinujte svoje omiljene ukuse.

## 3. Zdrave ledene poslastice

Sastojci:

Voće po želji

(jagode, kivi, borovnice, višnje...)

1/2 ananasa

2 pomorandže

Priprema:

Pomorandže i ananas iscediti u sokovniku (možete koristiti i kupljene sokove). Ostalo voće iseckati na sitne komadiće i staviti u kalupe za sladoled, a zatim naliti sokom. Ostaviti u zamrzivaču preko noći. Ne samo da je zdrav i osvežavajući, ovaj sladoled je zanimljiv i na oko, pa će ga deca sigurno obožavati!

# Vakcinacija

## PREVENCIJOM DO ZDRAVLJA



dr. sci. med. Ivana Filipović  
specijalista pedijatrije

**V**akcinacija predstavlja najbolju, najbržu, najefikasniju i najjeftiniju meru za sprečavanje, suzbijanje, eliminaciju i eradicaciju zaraznih bolesti kod odraslih i kod dece. Vakcine su jedna od najznačajnijih tekovina modernog društva i medicine.

Pre masovne primene vakcine prolaze kroz brojne studije i klinička ispitivanja i neophodno je da pre svega budu sigurne - ne smeju da dovedu do oboljevanja i težih neželjenih reakcija, i efikasne – da štite od obolevanja usled infekcije.

U svetu danas postoje vakcine protiv više od 20 infektivnih bolesti. Zahvaljujući vakcinama mnogobrojne bolesti su pod kontrolom (difterija, male boginje, dečija paraliza), a jedna bolest je potpuno iskorenjena – variola vera. Vakcinacija se sprovodi po nacionalnim kalendarima imunizacije, prema kliničkim i epidemiološkim indikacijama. Nacionalni kalendari imunizacije za decu i odrasle se prave na osnovu: mišljenja stručnjaka, epidemiološke situacije na datom području, ekonomskih mogućnosti zemlje, a u skladu sa preporukama SZO (Svetske zdravstvene organizacije). Sprovodi se davanjem živih atenuisanih mikroorganizma, mrtvih mikroorganizma ili njihovih delova u cilju sprečavanja nastanka oboljenja.

### Vakcine se prema svom sastavu dele na:

#### Žive (atenuisane)

- cele, atenuisane infektivne agense ( BCG – vakcina protiv tuberkuloze, MMR vakcina (vakcina protiv morbila, zaušaka i rubele, vakcina protiv rotavirusa, vakcina protiv varicela virusa, vakcina protiv SARS CoV2 , OPV – oralna polio vakcina)

#### Mrtve

- cele, ubijene-potpuno inaktivisane infektivne agense (celočelijska vakcina protiv velikog kašlja, IPV – inaktivisana vakcina protiv dečije paralize)

#### Subjedinične

- delovi/produkti infektivnih agenasa, dobijeni izolacijom i prečišćavanjem (subjedinična vakcina protiv velikog kašlja, vakcina protiv tetanusa, difterije)  
- sintetički (genetskim inženjeringom) – vakcina protiv Hepatitisa B

#### Konjugovane

- vakcine protiv bakterije Haemophilus influenzae, bakterije Streptococcus pneumoniae

Kombinovane vakcine su one vakcine koje sadrže antigene različitih serotipova jednog patogena ili veći broj antigena



poreklom od različitih patogena – najpoznatije su petovalentna vakcina protiv difterije, tetanusa, pertusisa – velikog kašlja, dečije paralize, bakterije Haemophilus influenzae tipa b)

### Vakcine u razvoju – hibridne vakcine

Žive vakcine sadrže cele atenuisane („umrtvljene“) mikroorganizme. One dovode do snažne stimulacije humoralnog (sineteza antitela) i celularnog imuniteta (proliferacija odbrambenih ćelija) imuniteta.

Njihova prednost je u tome što na potpuno isti način podstiču imunski odgovor kao kod prirodne infekcije. Najveća mana je opasnost od dobijanja bolesti protiv koje se vakcinišete (na primer vakcinom asociрана dečija paraliza). Ove vakcine su apsolutno kontraindikovane (ne mogu se davati) osobama sa primarnom (urođenom) ili sekundarnom (stečenom) imunodeficijencijom. Ove kontraindikacije isključivo postavlja stručni tim koji čine lekari različitih specijalnosti (imunog, epidemilog, mikrobiolog, pedijatar). Prilikom čuvanja živih vakcina potrebno je strogo voditi računa o hladnom lancu jer su one izuzetno osetljive na visoku temperaturu koja im čak, mada u izuzetno retkim slučajevima, može povratiti i virulentnost (sposobnost da ponovo izazovu bolest).

Mrtve vakcine sadrže cele mrtve mikroorganizme (bakterije ili viruse). U odnosu na žive vakcine mrtve vakcine „daju“ slabiji imunski odgovor, i iz tog razloga je najčešće potrebno ponavljati doze (reavakcinisati pacijente). Najveći problem revakcinacije je mogućnost pojave reakcije preoset-



ljivosti zbog ponovnog kontakta sa antigenom-stranim telom. Mrtve vakcine se takođe čuvaju po principima hladnog lanca, ali su za razliku od živih osetljivije na nisku temperaturu koja može promeniti samu strukturu vakcine i učiniti da ona postane manje efikasna.

Veliki broj mrtvih vakcina je u redovnoj upotrebi za prevenciju: dečije paralize, velikog kašlja, itd.

Subjedinične vakcine sadrže delove infektivnih agenasa i to baš one koji su odgovorni za nastanak oboljevanja takozvane antigene. Pokazuju značajno manje neželjenih reakcija u odnosu na celocelijske i žive vakcine, ali su zasigurno i manje efikasne.

Povećanjem broja vakcinopreventibilnih bolesti danas su kod dece u primeni najčešće kombinovane vakcine. Najpoznatija kombinacija je petovalentna vakcina protiv difterije, tetanusa, dečije paralize, velikog kašlja, invazivnih bolesti izazvanih bakterijom Haemophilus influenzae tipa b (Di-Ti-aP-IPV-Hib). Svaka komponenta kombinovane vakcine mora da ispunjava kriterijume imunogenosti, efikasnosti i bezbednosti, kao da je svaka od komponentni data pojedinačno.

### Usled sveprisutnog antivakcinalnog pokreta, kao i velikih migracija stanovništva, postoji opasnost od povratka davno zaboravljenih vakcinopreventibilnih bolesti.

Prema kalendaru imunizacije R. Srbije vakcinacija započinje još u porodilištu.

Ukoliko je novorođenče zdravo, dobro se adaptira po rođenju i ima porođajnu telesnu masu preko 2500 g, vakcina protiv hepatitisa B se daje u prvih par sati nakon rođenja, a zatim se vakcinacija nastavlja sa navršenih mesec dana i navršenih šest meseci života u domu zdravlja. U slučaju postojanja kontraindikacija u smislu infekcije, male porođajne mase, sporije adaptacije, vakcinacija se odlaže i može se započeti u bilo kom trenutku života, kasnije, kad se za to steknu uslovi. Nema gornje starosne granice za primenu ove vakcine. Vakcina protiv Hepatitisa B najčešće ne daje neželjene reakcije, a izuzetno retko se na mestu primene vakcine može javiti bol, otok i crvenilo.

BCG vakcina, tj. vakcina protiv tuberkuloze se daje pri otpustu iz porodilišta odnosno u 3. danu života ukoliko za to ne postoje prepreke u smislu male telesne mase ispod 2100 g, infekcija, sporije adaptacije. Vakcina se može primi-

ti i kasnije u bilo kom trenutku do navršenih godinu dana života kada se za to steknu uslovi kod deteta.

Nakon davanja BCG vakcine na mestu primene vakcine može se javiti papulica („bubuljica“) koja može imati čak i krvavi ili gnojavi sadržaj što nije ništa zabrinjavajuće.

U uzrastu od dva meseca započinje se vakcincija protiv 5 različitih zaraznih bolesti: dečije paralize, difterije, tetanusa, velikog kašlja i oboljenja izazvanih bakterijom Haemophilus influenzae tipa B. Vakcinacija se najčešće sprovodi davanjem kombinovane petovalentne vakcine (DTaP IPV Hib). Nakon primene ove vakcine na ubodnom mestu mogu se javiti bol, otok, crvenilo, a neretko se kod deteta nekoliko dana nakon imunizacije može pojaviti i prolazna povišena temperatura. Preventivno davanje lekova protiv bolova ili povišene temperature se ne preporučuje. Ozbiljne neželjene reakcije su izuzetno retke i zahtevaju pregled pedijataru, kao i dogovore o nastavku vakcinacije.

Prema novom Pravilniku tokom prve godine života deca primaju i 3 doze vakcine protiv pneumokokne bolesti. Ova vakcina se najčešće daje istog dana kada i prethodno pomenuta petovalentna vakcina.

Tokom druge godine života dete prima kombinovanu vakcinu protiv malih boginja, zaušaka i rubele (MMR) u uzrastu od 12 do 15 meseci, a nešto kasnije još jednu dozu kombinovane petovalentne vakcine (DTaP IPV Hib) preporučeno između 15. i 18. meseca.

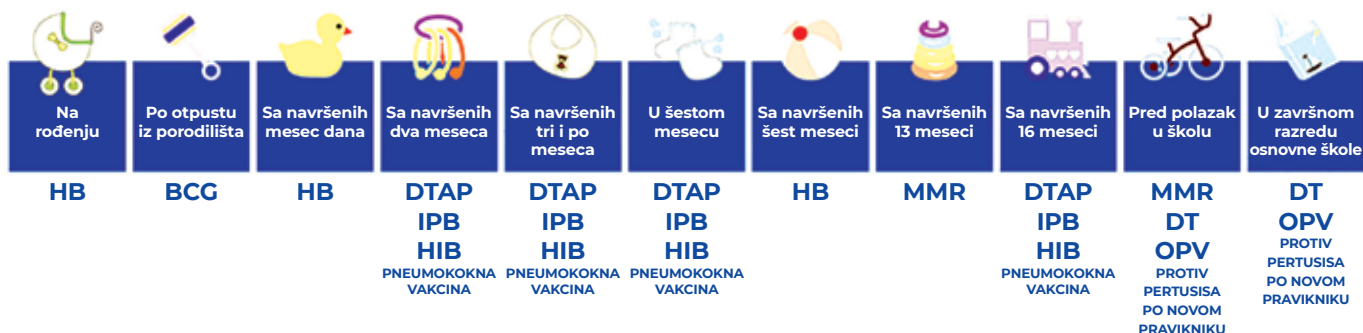
MMR vakcina je potpuno bezbedna vakcina koja može dati lokalne reakcije na mestu primene, ili izuzetno retko sistemske reakcije koje nalikuju samoj bolesti nekoliko dana nakon vakcinacije: karakteristična morbiliformna ospa, otok žlezda iza ušne školjke.

Pred polazak u školu dete dobija drugu revakcinu protiv dečije paralize, difterije, tetanusa, malih boginja, zaušaka i rubele (DT, OPV, MMR).

U 14. godini života sprovodi se treća revakcinacija i dete prima još jednu buster dozu vakcine protiv dečije paralize, tetanusa i difterije (OPV, DT).

### Decu je takođe po preporuci pedijatra moguće vakcinisati i protiv rotavirusa, varičele i humanog papiloma virusa, protiv gripa i SARS CoV2 (u toku je uvođenje pravilnika o vakcinaciji za uzrast od 12-16 godina).

## Kalendar redovne vakcinacije u Srbiji



Vakcine se obavezno moraju čuvati u hladnom lancu, odnosno na temperaturi od 2 do 8 stepeni.

Legenda: HB – vakcina protiv hepatitisa B; BCG – vakcina protiv tuberkuloze; DTAP/IPV/HIB I PNEUMOKOKNA VAKCINA – vakcina protiv difterije, tetanusa, velikog kašlja (pertusisa), dečije paralize (poliomijelitisa), infekcija izazvanih bakterijom Hemofilus influence tipa B i infekcija izazvanih bakterijom Streptokokus pneumonije; MMR – vakcina protiv malih boginja (morbila), zaušaka (mumpsa) i crvenke (rubeole); OPV – vakcina protiv dečije paralize (poliomijelitisa); DT – vakcine protiv difterije i tetanusa.

# Skitanja kroz neumesna pitanja

**U** poslednje vreme sve češće se čuje savet da, ukoliko naš sagovornik u svom izgledu nešto ne može da promeni kroz nekoliko minuta, to ne treba komentarisati. Neumesnim se smatra komentarisanje i skretanje pažnje na nečiju kilažu, ten ili bilo šta slično što nama ne izgleda estetski prihvatljivo, a ne može se popraviti u vremenskom roku koji zahteva, na primer, sklanjanje komadića hrane između zuba. Slična pravila važe i u mnogim drugim životnim situacijama. Ma koliko nas mučilo to što mlada rođaka još nije udata ili što komšijski mladi par i posle nekoliko godina braka nema dete – ta pitanja treba da zadržimo za sebe jer ne samo što nas se ne tiču, ponekad mogu biti bolna tačka i kod sagovornika izazvati neprijatnost ili patnju. Ista je stvar i sa novopečenim roditeljima, posebno mamama. Danas vam skrećemo pažnju na nekoliko tema koje bi trebalo izbegavati ili im pristupati izuzetno pažljivo.

## 1. Dojenje ili flašica

Ukoliko vidite da mlada majka veoma maloj bebi daje mleko iz flašice ili formulu a vi ste pristalica dojenja, nemojte odmah skočiti da je kritikujete. Iako nije tako retka pojava, događa se da neke žene prosto ne proizvode dovoljne količine mleka za dete ili rano prestanu da ga proizvode. Takođe, događa se i da bebe prosto bolje reaguju na flašicu

nego na dojkicu, pa čak i na formulu. Ma koji razlog imala, zapamtite da je ovo isključivo odluka majke.

## 2. Kako je dete začeto

Postoje ljudi koji nemaju problem da govore o ovoj temi i spremni su da sami zapodenu razgovor i daju savete. U tom slučaju ste bezbedni. Ipak, izbegavajte da zapitkujete novopečene roditelje o načinu začeća. Time im zadirete u intimu i velika je šansa da će se osećati neprijatno.

## 3. Bebin rast i razvoj

Možda ste primetili da je beba vaše prijateljice manja nego vaše dete u tom uzrastu, ili vam se čini da je bucka. Zaustavite se pre nego što nekoga uvredite. Ne napreduje svaka beba isto i to što je po vašim merilima manja ili naprednija, ne znači da sa njom nešto nije u redu. Dobronamerni saveti su uvek dobrodošli, ali vodite računa na koji način ih formulišete.

## 4. Bebino ime

Možda spadate u grupu onih koji ne shvataju kako roditelji mogu deci da daju nova, popularna imena umesto divnih tradicionalnih, kakve su imale naše bake i deke. Ili, naprotiv, ne shvatate zašto bi neko detetu rođenom u 21. veku dao ime koje je izašlo iz mode još u 19. I to je u redu. Zato niko nema prava da utiče na vašu odluku kada budete smišljali imena svojoj deci. Kao što ni vi nemate prava da se mešate u tuđi izbor.

## 5. Mamin izgled

Pohvale su uvek dobrodošle, to se razume. Neke novopečene mame imaju dobru genetiku, čvrstu volju ili mnogo sreće pa ubrzo nakon porođaja povrate stari izgled. Većina, međutim, prvih nekoliko meseci nakon rođenja bebe ima preče stvari na pameti. Zato nikako, ali nikako ne komentarišite promene u izgledu novopečene majke – setite se pravila s početka ovog članka: ukoliko se nešto ne može popraviti kroz nekoliko minuta, ni slučajno to ne pominjite.





# Šta znači boja bebine kake?

**T**okom perioda menjanja pelena videćete razne boje i nijanse bebine stolice o kojima niste ni sanjali. Ali bez panike. Neke od tih neobičnih nijansi su sasvim uobičajene za određene periode bebinog rasta. Pratite naš vodič kroz boje bebine kake i saznajte koje nijanse su sasvim normalne, a koje su razlog da bebu odvedete lekaru.



## Narandžasta

Do pojave narandžaste stolice dolazi usled pigmenata koji se nalaze u crevima vaše bebe. Može se javiti i kod dojenih beba i kod beba koje se hrane adaptiranim mlekom i sasvim je normalna.

## Tamnozeleno

Zelenu stolicu uglavnom možemo videti kod beba koje se dohranjuju. Ovo je potpuno normalno. U gotovo svim formulama se nalazi gvožđe koje je najčešći uzrok prisustva zelene boje u bebinoj stolici, prema tome – nema razloga za paniku.



## Žuta

Senf-žutu i jarko žutu stolicu često možemo videti kod beba koje se doje i ova boja je sasvim normalna. Svetložuta stolica je normalna pojava kod dojenih beba, ali ukoliko je retka, verovatno je reč o dijareji. Vodite računa da je beba dovoljno hidrirana ukoliko primetite više od dve vodenkaste stolice u toku dana.

## Bela

Ukoliko primetite belu stolicu kod vaše bebe, to može ukazivati na problem sa jetrom. Obratite se lekaru u što kraćem roku.



## Siva

Siva boja stolice kod beba koje ne jedu čvrstu hranu može ukazivati na problem sa varenjem i apsorpcijom hrane. Ukoliko je primetite, obratite se lekaru.

## Crvena

Crvena stolica nije uvek znak za paniku. Ako ste svojoj bebi u ishranu uveli cveklu, stolica će gotovo sigurno poprimiti crvenkast ili ljubičast ton, što je normalno. Ukoliko to nije slučaj, stvar može biti ozbiljnija: crvena i tamnocrvena boja može da ukazuje na krv u stolici. Ukoliko sumnjate na krv, odmah se obratite lekaru.



## Crna

Crna boja stolice se viđa kod novorođenčadi, tokom prvih nekoliko dana života, bez obzira na to da li se beba hrani majčinim ili adaptiranim mlekom. Ukoliko uočite crnu stolicu kod starije bebe, obratite se lekaru, to može biti znak krvarenja.

## Braon

Svetlobraon stolica koja po teksturi podseća na puter od kikirikija, sasvim je normalna pojava kod beba koje se hrane formulom. Može imati jači miris u odnosu na stolicu beba koje se hrane majčinim mlekom, što je takođe sasvim uobičajeno. Tamnije nijanse braon pojavljuju se kada beba pređe na čvrstu hranu i, primetićete, sve više podsećaju na kaku odrasle osobe.



# Dragi mama i tata, cucle i pelene više nisu „IN“, završili smo s tim!



Radmila Čkuljević  
master vaspitač

**Z** Za dete cucla predstavlja predmet koji mu pomaže da se lakše umiri ili uteši, jer ga podseća na sisanje. Kako stručnjaci kažu, cucla predstavlja tranzicioni predmet, odnosno predmet koji pomaže bebi da se oslobodi stresa i da se prilagodi novim, za nju ne tako jednostavnim situacijama, kao što je polazak u vrtić ili duža vožnja automobilom. Ipak, u nekom momentu cucla postaje predmet od kojeg je dete zavisno. Većina stručnjaka smatra da se cucle treba rešiti što pre, najkasnije do navršenih 12 meseci, dok dete još uvek nije u potpunosti svesno značaja cucle u njegovom emotivnom životu. Logopedi uglavnom smatraju da ne treba menjati veličinu cucle, već da dete sve vreme treba da koristi cucle namenjene za novorođenčad, jer se smatra da će loši uticaji po razvoj govora na taj način biti manji. Međutim, postoji i druga grupa stručnjaka, kao i veliki broj roditelja, koji smatraju da ukoliko detetu naprasno oduzmete cuclu, ono će početi da sisa palac. Deca koja imaju izraženu naviku sisanja, bilo cucle ili palca, mogu imati problema sa pravilnim izrastanjem gornjih prednjih zuba. Međutim, dečiji zubari tvrde da korišćenje cucle ne može da izazove nikakve ozbiljnije posledice dok detetu ne izbiju trajni zubi, što se dešava oko 6. godine. Zubaru svakako treba napomenuti da dete koristi cuclu ili palac, kako bi pri pregledu mogao da proveri da li to ostavlja neke značajnije posledice.

**Kada se odlučite da dete odviknete od cucle, najvažnije je da u tome budete potpuno dosledni i istrajni.** Napravite plan, probajte da unapred odredite kada dete ima najveću potrebu za cuclom: ako je to kada mu je dosadno, isplanirajte aktivnosti unapred, kako bi dete bilo zauzeto drugim stvarima i kako biste mu skrenuli pažnju sa cucle. Animirajte dete svaki put kada vam zatraži cuclu – pružite mu neku vrstu zamene – igračku, knjigu ili igru koju najviše voli. Ukoliko pak dete i dalje traži cuclu zato što oseća nesigurnost ili zabrinutost, pomozite mu da se izrazi rečima, zagrlite ga i poljubite. Obavezno pohvalite dete svaki put kada krene nekuda bez cucle ili odluči da mu ipak nije potrebna. Osmislite neki vid nagrađivanja deteta svaki put kada izdrži bez cucle. Na primer, stikeri sa omiljenim junacima iz crtanog filma mogu biti znak pohvale, pa nakon nekoliko sakupljenih možete dete nagraditi nekom njemu zanimljivom aktivnošću, poput posete zooološkom vrtu, ili odlaska u luna park i sl. Takođe su bitne i pohvale od drugih ljudi iz detetovog okruženja. Zubar, recimo, može da pohvali dete, i time mu stavi do znanja da i drugi, pored njegovih roditelja, primećuju njegov trud. Vila koja preko

noći odnosi cucle, a zauzvrat ostavlja poklon, uvek je dobar pokušaj rešavanja ovog problema.

**Slična je situacija i kada je odvikavanje dece od pelena u pitanju. Roditelji u ovom procesu treba da budu izuzetno strpljivi, jer odvikavanje od pelena za dete predstavlja značajnu prekretnicu u životu.** Trebalo bi sačekati da dete može da vrši nuždu samo, bez pritiska odraslih. Vrlo je važno da se dete samo navikne na ovu novinu i da to protekne bez problema, kao njegov samostalni uspeh. Treba sačekati da dete napuni dve godine ili više, kada je spremno za navikavanje na korišćenje noše. Postoje razni pristupi tome kako dete treba odvikavati od pelena, a najvažnije je da se detetu pristupi individualno jer ne postoji univerzalni način. Idealan period godine za odvikavanje deteta od pelena su topliji meseci, proleće i leto, iz razloga što je manja verovatnoća da će se dete prehladiti ukoliko se i upiški. Deca se odviknu od pelena u periodu od 2 do 3 nedelje, nakon čega im se ponekad može desiti da nuždu izvrše u gaćice, što nije strašno i vremenom postaje sve ređe, dok u potpunosti ne savladaju kontrolu odlaska u toalet. Dolazak na svet mlađih članova porodice, braće i sestara, može kod deteta koje se tek odviklo od pelena da izazove bunt i vraćanje na staro, tj. ponovno vršenje nužde u gaćice. U tim momentima se dete nikako ne sme grditi, već mu treba prići sa velikim razumevanjem i velikom ljubavlju, jer to je sve što mu je u tom momentu potrebno. Neophodno je pričati sa decom, dozvoliti im da kroz reči iskažu sve ono što žele, što im smeta ili što ih na bilo koji način povređuje.

Deca znaju da pružaju otpor kada su promene nekih utemeljenih navika u pitanju, bilo da je to odvikavanje od cucle ili pelena, svejedno je. Ono što je od suštinske važnosti jeste roditeljska doslednost.

**Spremite se na to da će vam biti potrebno brdo zanimljivih sadržaja da animirate i zainteresujete dete za proces koji treba da prođe. Od velike pomoći će vam biti odlazak deteta u vrtić i socijalizacija.** Na primerima ostale dece vaše dete će usvojiti obrasce ponašanja, a vaspitači će vas najbolje posavetovati kako da ono najbezbolnije i najlakše prevaziđe taj osetljivi period u kome se nalazi. Vaspitači i vrtić su od suštinskog značaja za odvikavanje deteta od cucle i pelena, iz razloga što je dete okruženo svojim vršnjacima koji odlaze u toalet i spavaju bez cucle, pa će ih i oponašati, a ujedno je okruženo i vaspitačima koji će mu pružiti neizmernu ljubav, razumevanje i podršku da što lakše prođe kroz fazu odvikavanja.

U oba slučaja, kod odvikavanja je važna doslednost i razumevanje roditelja, puno podrške i ljubavi, kako bi se dete što je lakše i brže moglo prilagoditi na novine u svojoj svakodnevnici.



# Upoznajte Maxi-Cosi 360 porodicu!



Pebble 360



Pearl 360



FamilyFix 360

Maxi-Cosi 360 porodica kreirana je sa mislijom da raste zajedno sa vašim mališanima! Rotirajući sistem auto-sedišta poslednje generacije sastoji se od rotirajuće FamilyFix 360 baze i kompatibilnih sedišta Pebble 360 i Pearl 360 koja će vašoj bebi od rođenja do 4. godine pružati maksimalnu bezbednost po ISize evropskom standardu. FamilyFix baza omogućava brzu i laku instalaciju sedišta uz Click&Go sistem štedeći roditeljima leđa, a zahvaljujući ručici za rotaciju od 360 stepeni sedišta se lako mogu okretati jednom rukom, dok vizuelni i audio indikatori obavestavaju o pravilno postavljenom auto-sedištu.

**Pearl 360** pruža komfornu i bezbednu vožnju godinama. Auto-sedište je namenjeno uzrastu od rođenja do 4. godine, visini od 40 do 105 cm i težini do 17,5 kilograma.

**Pebble 360** je auto-sedište namenjeno bebama od rođenja do 15 meseci, visini od 40 do 83 cm i težini do 13 kilograma.

**ClimaFlow** paneli obezbeđujući cirkulaciju vazduha regulišu temperaturu, dok **G-Cell** tehnologija pruža dodatni stepen zaštite u slučaju bočnog udara.



**MAXI-COSI**

We carry the future

Maxi-Cosi proizvode potražite u  
Dexy Co Kids prodavnicama!

# Pozitivna disciplina – kako da vas dete zaista sluša?



**S**vaki roditelj se suočava sa teškoćama u vaspitanju deteta i to nije ništa neuobičajeno. Toliko je metoda, tuđih saveta i preporuka, da je ponekad zaista nemoguće znati šta je ispravno. Svaki roditelj, razume se, želi najbolje za svoje dete i sanja o odrastanju bez ljutnje, stresa ili (što takođe ume da se dogodi) očajanja. Sa druge strane, nekim roditeljima sve lako ide od ruke – kao da imaju zlatnu decu. A možda samo znaju nešto što mi ne znamo? Jedna od metoda vaspitanja o kojoj se sve češće govori u poslednje vreme jeste pozitivna disciplina, metoda koja obećava pomoć u podizanju odgovornog i snalažljivog deteta, punog poštovanja. San svakog roditelja, zar ne?

Pozitivna disciplina je pristup vaspitanju koji se temelji na radu Alfreda Adlera i njegovog učenika Rudolfa Drajkursa i kreiran je sa osnovnim ciljem podučavanja dece i mladih ljudi da poštuju druge i postanu odgovorni i snalažljivi. Zahvaljujući Džejn Nelsen, ova metoda je kroz serijal priručnika obišla planetu i poslednjih dvadesetak godina pomaže roditeljima u vaspitanju dece širom sveta. O čemu je zapravo reč?

Osnovna *caka* pozitivne discipline jeste pronalaženje mere između strogoće i popustljivosti, takozvane zlatne sredine u vaspitanju. Ova metoda uči roditelje brojnim tehnikama pomoću kojih i sami nalaze meru i prepoznaju situacije u kojima je neophodno biti blag ili odlučan. Za razliku od tradicionalnog shvatanja o vaspitavanju deteta putem nagrade i kazne, ovaj pristup se zasniva na verovanju da je osnovni motiv za pokretanje

**Alfred Adler** (1870–1937) bio je austrijski lekar, psihijatar i tvorac teorije individualne psihologije. Smatrao je da jedan od najefikasnijih puteva psihološke pomoći deci vodi preko pomoći njihovim roditeljima. Prvi put je američkoj publici svoju ideju o edukaciji roditelja prezentovao 1920. godine. Zastupao je ideju o poštovanju deteta, a na fenomen prezaštićivanja i popustljivosti gledao je kao na jedan od glavnih uzroka socijalnih problema, kao i problema u ponašanju.

ponašanja deteta (i odrasle osobe) osećaj pripadanja (povezanosti) i osećaj sposobnosti (moći). To dalje znači da će se dete koje oseća da pripada i da je uvaženo i sposobno, adekvatno i ponašati.

Svaki oblik neprihvatljivog ponašanja proističe iz relacija odrasli – dete, u kojima se dete ne oseća u dovoljnoj meri povezanim i uvaženim od strane roditelja, vaspitača itd. Principi pozitivne discipline su principi na duge staze, koji nas uče kako da prihvatanjem dečje prirode na pravi način uspostavimo kvalitetan odnos sa detetom, lišen spoljašnjih motiva: nagrada i kazni.

Pregršt lako dostupnih priručnika koji se temelje na Adlerovom učenju o pozitivnoj disciplini nude brojne tehnike uz pomoć kojih možete „nadmudriti“ svoje dete i učiniti da vas sluša bez kažnjavanja, stresa i frustracije. Ukoliko milioni roditelja širom sveta tvrde da im je ova metoda olakšala život i pokazala rezultate, onda vredi pokušati, zar ne?

## Glavne karakteristike pozitivne discipline

1. Pomaže deci da razviju osećaj povezanosti.
2. U isto vreme predstavlja poštovanje i podršku
3. Efikasna je na duge staze (za razliku od kratkoročnih efekata kazni)
4. Uči decu važnim socijalnim i životnim veštinama (poštovanju, brizi za druge, rešavanju problema i saradnji)
5. Poziva decu da otkriju za šta su sposobna (podstiče konstruktivno korišćenje lične moći i autonomije)

# Epiduralna anestezija

*Kako da porođaj bude bezbolno iskustvo*



dr. Olivera Mladenović  
Specijalista anesteziologije sa  
reanimatologijom

**E**piduralna anestezija se primenjuje već duži niz godina u našim porodilištima. U čemu je njena prednost u odnosu na prirodni porođaj?

Da budemo precizniji, radi se o analgeziji (obezboljavanju). Doze za anesteziju se daju za porođaj carskim rezom. Postoji određena indikacija, a to je očekivani dug i težak porođaj kada je epiduralna analgezija preporučena. Bol predstavlja stres za organizam i kada je duže zastupljen luče se hormoni stresa koji imaju negativan uticaj na organizam majke, a posledično i na dete. Obezboljavanjem ukidamo taj negativni uticaj bola. Subjektivno žena doživljava prijatnije iskustvo porođaja bez bola.

**Bezbolan porođaj je svakako lakši za majku, odsustvo bola pretvara porođaj u prijatno iskustvo i štedi snagu za period izbacivanja bebe. Na koji način i da li epidural utiče na bebu?**

Prelazak leka u krvotok majke, odnosno resorpcija leka preko epiduralnog prostora, odvija se znatno sporije od nekih drugih načina aplikovanja. Dosadašnja istraživanja koja su se bavila merenjem koncentracije lokalnog anestetika u krvi deteta nakon dužeg primenjivanja epiduralne analgezije pokazala su da se radi o promilima, te se može zaključiti da je i duža upotreba epiduralne analgezije bezbedna za dete.

**Da li se anestezija može dozirati tako da samo umanjí bolove, a da mame i dalje osećaju šta se u njihovom telu dešava, kako bi mogle da sarađuju u porođaju kada dođe do napinjanja?**

Cilj epiduralne analgezije jeste da umanjí bol, a da pritom zadrži motornu funkciju mišića koji učestvuju u porođaju. To se postiže davanjem razblaženih doza lokalnog anestetika, kako bi se delovalo na senzorni deo nerava, a sačuvala motorna funkcija. Osećaj dubokog pritiska se takođe zadržava, na taj način mame i osećaju pravi momenat za napinjanje. Anesteziolog na osnovu jačine bola, faze porođaja i brzine njegovog napredovanja procenjuje dozu i način vođenja epiduralne analgezije. U našoj ustanovi se koriste najsavremeniji aparati kao što je aparat za PCEA (Patient controlled epidural analgesia), gde pacijentkinja sama kontroliše svoje obezboljavanje pritiskom na taster. Anesteziolog prethodno u aparat unosi parametre: dozvoljene doze leka, vreme trajanja aplikovanja, kao i period blokiranja aparata. Ti parametri su individualni za svaku pacijentkinju.

Time se povećava efikasnost (žene su zadovoljnije jer same kontrolišu svoj bol) i bezbednost (ne postoji mogućnost predoziranja lekom).



*Postoji mnogo predrasuda vezanih za epiduralnu anesteziju: da ne deluje na sve, da može da ostavi posledice i slično. Na koji način budući roditelji mogu da nađu relevantne podatke o ovoj vrsti obezboljavanja porođaja?*

Najpreciznije informacije o epiduralnoj analgeziji mogu se dobiti od stručnih lica koja tu vrstu analgezije i primenjuju. To su anesteziolozi. U ambulanti za epiduralnu analgeziju prilikom porođaja budućim mamama se predstavljaju sve prednosti, indikacije i kontraindikacije, kao i moguće komplikacije ove vrste obezboljavanja porođaja.

**Prednost epidurala je i u tome što se kateter može ostaviti i mami posle porođaja dati doza leka, kako bi joj se umanjili bolovi od epiziotomije. Da li se ta tehnika redovno primenjuje?**

Dodavanjem veće doze leka odnosno doze za anesteziju obezbeđujemo adekvatne uslove za svaku vrstu intervencije koja može biti potrebna posle porođaja, kao što je ušivanje, epiziotomija, revizija unutrašnjosti materice, ukoliko nije izašla cela posteljica...

*Sve češće se i carski rez obavlja dok je porodilja u budnom stanju, uz pomoć periduralne anestezije. Da li se ona razlikuje od epiduralne i koliko se često primenjuje danas?*

Za carski rez se najčešće primenjuje regionalna anestezija u koju spadaju i spinalna i epiduralna (periduralna) anestezija. Pacijentkinja je budna, a anesteziran je samo donji deo tela. Ukida se osećaj bola i motorna funkcija mišića tokom trajanja anestezije, što je često duže od trajanja same operacije.





# MOJA VELIKA PORODICA

*Milena Kostić je mama petoro mališana koja je skrenula pažnju javnosti svojim specifičnim nadimkom Mama iz magareće klupe i sjajnim sadržajem koji plasira na blogu i društvenim mrežama pišući o izazovima roditeljstva i svakodnevicu jedne sedmočlane porodice.*

*Milena je i apsolvent medicine, inženjer u menadžmentu, savetnica za dojenje i bebonošenje, instruktorka za dečja auto-sedišta, porođajna dula, preduzetnica i nepopravljivi optimista.*

**J**a sam mama 3 devojčice, Katarine Lare, Anastasije i Irine (uzrasta 3, 7 i 11 godina) i 2 dečaka, Nikolaja i Lava (uzrasta 5 i 9 godina). Znam, i sama ponekad ne mogu da poverujem da su se rodili tako naizmenično. Prvobitni plan i želja mog supruga i mene bilo je troje dece, ali često pričam da nam je treće dete, jedna veoma mazna, mila, mirna devojčica, bila inspiracija da se opredelimo i za četvrto. U tom

momentu smo imali devojčicu – dečaka – devojčicu i 50 posto šanse da dečak ima svog parnjaka. I imali smo sreće da tako i bude. Za peto se šalimo da je odluka pala jer smo imali jedno prazno mesto u kolima. Radi životne (i polne) ravnoteže (a i zašto ne zakomplikovati život gde može 😊) imamo i kucu bigla po imenu Leon.

## **Svakodnevna trka sa vremenom**

Dan nam traje 30 sati. Bar je ponekad takav osećaj. Tu su škole i vrtići, treninzi fudbala, odbojke, karatea, muzička škola, programiranje i mentalna aritmetika. Znam, deluje mnogo, ali ne zaboravite da ih je pet, nije sve ovo gore palo jednome na grbaču. Suprug radi posao sa fiksim radnim vremenom, ali ima slobodne vikende koje volimo da provodimo čoporativno. Moje radno vreme je dosta fleksibilno, ali ipak zavisno od njihovih obaveza i škole. Dugo smo, recimo, popodne i večer oko aktivnosti provodili smenjujući se u vođenju i dovođenju, ali smo uveli pravilo da određenim danima to činim ja, a određenim on. Tako svako od nas ipak dobije jedan tren mira, za sebe.

S obzirom na brojnost i obaveze, davno smo uveli i tabele sa istima. Tako naš frižider krase jedna sa datumima dva meseca unapred i popisanim obavezama svih, od vanškolskih aktivnosti, do poslovnih sastanaka, zakazanih pregleda, itd. Tako svako od nas ima uvid kako ko stoji sa vremenom i kako lakše da organizujemo taj dan da „klizi“.

U suštini smo sami. Iako imamo sreću da nam deca imaju babe i dede, oni već imaju godina, a i, na žalost, zdravstvenih tegoba, tako da nisu aktivna svakodnevna pomoć. I guramo, može se. Moje fleksibilno radno vreme umnogome pomaže u tome (iako je to i zamka, jer nekad ono traje 24 sata).

## Jedan običan dan

Dani nam se razlikuju, zavisno od toga da li traje školska godina ili je raspust. Opisacu jedan tipičan školski ponedeljak. Posle ustajanja i spremanja, uz šetnju kućeta, vodim troje klinaca u vrtiće. Suprug je već na poslu. Školarci se spremaju sami i jedno ide, a drugo ostaje kod kuće za to vreme. Po povratku rešavam nabavku, ponekad deo ručka i od 9 časova se posvećujem konsultacijama koje držim, radionicama, posetama mamama ili obavezama oko bloga i sajtova za koje pišem. U međuvremenu se školarci smene, dovršim ručak, odem po malce u vrtiće. A onda idu vanškolske aktivnosti – odvesti jedno na čas u muzičkoj, pa vratiti, pa odvesti na trening, pa odvesti drugih dvoje na treninge, pokupiti prvo, pokupiti ono dvoje, pa odvesti i dovesti poslednje dete na njen trening. Kad ih sve poteram u krevete, dovršavam preostale obaveze ili koristim vreme za edukacije koje pohađam. A mužu ostaje da ide u kasnovječernju šetnju kućeta (koje su deca želela i, naravno, obećavala da će se ona njime baviti, kao i kod svih).

## Kućne obaveze

Podela poslova je neophodna. U stvari, ne bih to nazvala podelom, pre potrebom i osećajem da uskoči svako za nešto, kako ko ima vremena. Davno sam naučila da deca uče gledajući. Možemo da ponavljamo do prekосуtra, ali svakodnevnim gledanjem postupaka i odnosa pre usvajaju ono što želimo. Nema ženskih i muških poslova. I, da, vide i da nas nešto mrzi, ali i da ipak to odradimo. Deca, naravno, imaju obaveze u skladu sa uzrastom, i verujem da to umnogome doprinosi njihovoj samostalnosti.

## Svaka trudnoća je priča za sebe

Moja prva trudnoća se desila sa 28 godina. Tog momenta nam se činilo da se sve nekako skockalo za to, ovog momenta mi je žal što sve to nismo uradili bar 2 godine ranije. Ali lako je biti mudar nakon iskustva, zar ne? Trudnoća je prošla uredno, lako, pohađala sam školicu za trudnice, dobro se osećala i jednostavno jedva čekala da se upoznamo sa bebom. Druga trudnoća se završila rođenjem bebe 23 meseca posle prve. Imali smo epizodu pretećeg prevremenog porođaja (srećom, prevazišli je), a trudnoću pamtim po ogromnim količinama griže savesti što ne pomišljam na stomak koliko sam prvi put, i straha kako ću voleti to drugo dete spram onog prvog. I sve naredne trudnoće su došle posle 2 godine od prethodne (zanimljiva činjenica je da svi slave rođendane u aprilu i maju), bile su uredne i „gurala“ sam do termina. Dobro, to „guranje“ do termina me je tada, kao trudnicu veoma iritalo.

U svim trudnoćama sam, zbog naše porodične anamneze, radila amniocentezu. Nimalo laka odluka, jer povlači za sobom odluke „šta ako...“, ali za mene nije bilo druge odluke.

Vremenom sam naučila da je tokom trudnoće potrebno da više oslušujemo svoje telo, a manje da tražimo simptome i znake o kojima smo možda nešto pročitali ili slušali od drugih. Takođe sam naučila i da je umrežavanje, povezivanje sa drugim trudnicama i mamama jedna od primarnih prednosti za lakšu trudnoću, ali i, po mom mišljenju, mnogo bitniji period babinja.

## Porođajne dule

Dule su edukovane osobe koje su informativna, fizička i psihička podrška mamama tokom trudnoće, porođaja i posle porođaja. Svoju obuku za porođajnu dulu završila sam prošle godine, ali se i dalje usavršavam na tom polju. Šta jedna dula radi? Iako se najčešće misli da je to babica za porođaj kod kuće, ona to nije. Dula je nemedicinska podrška, i iako zna sve o porođaju, ne nadgleda ga niti pregleda mamu. Dula tokom trudnoće pruža informacije o trudnoći, kako se odvija porođaj, o porođajnim procedurama, pomaže mamama da se psihički pripreme za porođaj, pomaže im da razjasne potencijalne nedoumice i strahove i sve drugo što je trudnici potrebno. Što se samog porođaja tiče, dula je tu od momenta kad on započne, a mama ima potrebu za tim. Tu je da je masira, pomaže da nađe položaje koji više prijaju, hrani je, bodri nju i budućeg tatu, sve što je potrebno da mama taj čin zapamti kao najbolje iskustvo u životu. Prisustvo dule smanjuje mogućnost uključivanja intervencija poput epiziotomije i indukcije, porođaj dokazano kraće traje i lakše se odvija. Iako je prisustvo u porodilištima za dule kao pratnju trenutno dozvoljeno samo u jednom privatnom porodilištu, i ne možemo da budemo na samom činu rađanja u porodilištima, tu smo da budemo uz mame dok su kod kuće od prvih kontrakcija do momenta kad dolaze u salu. A to uopšte nije zanemarljivo. Posle porođaja, kao dula, tu sam da obilazim mamu, brinem o njenoj ishrani, nezi, pomognem oko uspostave laktacije, pomognem oko starijeg deteta ako treba i, opet, sve drugo što je mami potrebno. Kao što vidite, dule opravdaju izvorno značenje svog naziva – tu su da služe ženu.







## Edukacije za mame

U skladu sa svim gore navedenim neformalnim zanimanjima koja su pobrojana, kao i u skladu sa iskustvom, što rada sa trudnicama i mamama, što ličnom, dajem primat edukaciji kao nečemu što čini razliku i kad je u pitanju trudnoća i kad je u pitanju period posle nje. Trenutno za trudnice imam programe pripreme za dojenje i pripreme za porođaj, a u periodu koji sledi, tu su i radionice na temu bebonošenja, tematske radionice o dojenju, i grupa podrške tokom 4. tromesečja, odnosno za roditelje beba do 4 meseca. Uskoro će biti novina u vidu novih programa za trudnice i roditelje, ali o tome ću pisati na sajtu i svojim mrežama kad dovršim zvanično potrebne edukacije na kojima trenutno radim.

## Roditeljstvo se uči

Rečenica po kojoj me verovatno većina mama koje prate moj rad poznaje – roditeljstvo se uči. Danas nas mediji stalno bombarduju savetima kako to treba da postupamo kao roditelji, kako da se ponašamo, šta to deca treba da rade ili ne, da smo svi postali roditelji pod pritiskom. Prestaneš da uživaš u toj ulozi, jer se čini da smo stalno pod reflektorima i da se čeka šta ćemo da uradimo (ili ne) i da dobijemo kritiku. A dobićemo je svakako, jer je ukorenjeno da se procenjujemo na tom putu, tražili mišljenje ili ne.

Najteže suočavanje koje me je lično dočekalo jeste da time što sam rodila dete nisam naprasno dobila znanje, to ne

znači da znam šta radim. Što nekako očekujemo. Kao i da ono što očekujemo mora biti podložno izmenama, promenama. Jer svoje dete ne poznajemo, upoznavaćemo ga usput. Baš kao što se i mi menjamo, te nismo ista mama prvom i, recimo, petom detetu, iako se držimo istih vrednosti koje želimo da im prenesemo.

To je i ono što se nalazi iza inspiracije za naziv mog bloga „Mama iz magareće klupe“. Iz magareće klupe jer sa svakim detetom shvatiš da učiš iz početka.

## Savet za nove mame i prve dane sa bebom

Iako nas uče da period koji sledi posle porođaja, ti prvi dani, prve nedelje sa bebom, predstavljaju najlepší period našeg života, najveći broj mama iskusi drugačije. Biće tu mnoštvo emocija i one ne moraju pretežno biti pozitivne. Naprotiv, možete iskusiti mnoštvo negativnih emocija što vas može navesti da osećate grižu savesti, da se plašite da niste za ulogu mame, da se osećate nesnađeno. Umnogome se sve ovo pogorša kad zanemarimo sebe u tom periodu i sve podredimo bebi. A period babinja postoji sa razlogom, da se i mama oporavi od trudnoće i samog porođaja. Stoga, pripremite se na taj period unapred – edukujte se kako izgleda postpartum, potražite pomoć, utvrdite kojom podrškom raspolažete, pokušajte da utvrdite organizaciju tog perioda unapred.

Ne budite previše zahtevne prema sebi, svojim mogućnostima, kao i prema svojoj bebi. Pustite da teče, da se upoznajte međusobno, ali i same sa sobom.

## Neprirođena pitanja

Još u trećoj trudnoći suočila sam se sa pitanjima, s obzirom na to da smo imali već dečaka i devojčicu, šta će nam treće. To me je inspirisalo da napišem tekst „Sramota zvana treće dete“ koji je i dan danas najčitaniji tekst na mom blogu, a i najviše puta preuzet od strane drugih sajtova. To najbolje daje uvid u to koliko su velike porodice tabu i koliko je nekad teško biti prihvaćen kad se opredeliš za takvu porodicu. Najčešće niste pošteđeni pitanja kakve su vam finansije, komentara da ste rađale zbog pomoći države, da li su se deca „desila“, da li su verski razlozi u pitanju, itd. Čak su me doktori na prijemu pri porođaju sa petim detetom pitali da li su sva sa istim mužem. Ljudima je čudno da neko svesno donese odluku da ima više od društveno prihvatljivih dvoje dece. Da želi, da ih planira. Da je motiv samo želja za njima i ljubav.

## Najveće zablude

Najveće zablude roditeljstva su unapred pretpostavljena očekivanja. Počev od bebe, kako će se ponašati, ali i od samih sebe, koje su nam mogućnosti i granice. Kad zamišljamo kakav će ritam imati beba ili kako ćemo i kad vratiti svoj stari život, bez uvida da toga nema. Jer, jednostavno, ni nas starih više nema. A to nije loše samo po sebi, iako se prirodno opiremo promenama. Stoga, pustite vreme da ide, a vi ga iskoristite za upoznavanje i povezivanje sa bebom. Tako ćete i sebe bolje upoznati.

## Moji supertrikovi

Organizacija unapred, tabele i spiskovi. Mada to i nisu neki trikovi sami po sebi, ali za nas su neophodni. Najbitnije je da znate koliko vam za nešto treba vremena, ali realno, i da spram toga planirate. Tabele i spiskovi olakšavaju i komunikaciju kad je velika porodica (porodica uopšte) u pitanju, a i nama smanjuju pritisak da moramo sve da pamtimo (iako i dalje stoje i u glavi).



# Pravilna ishrana u trudnoći



Ass. dr. Slađana Mihajlović  
specijalista ginekologije i akušerstva

**V**ećita dilema svake trudnice koja se odnosi na rani razvoj bebe u stomaku svakako je šta jesti, kakav program ishrane napraviti, koji je režim najbolji i da li će dobiti suviše kilograme u trudnoći. Sve nedoumice u vezi sa značajem zdrave i uravnotežene ishrane fokus su ove teme, važne za svaku buduću mamu.

Brojni su saveti na forumima, sajtovima posvećenim trudnoći i pitanja koja bar jednom postavite svom ginekologu. Počnimo od glavnog saveta – poslušajte svoj organizam. Način ishrane svakako treba da bude drugačiji od onog koji ste praktikovali pre trudnoće ili dok je još niste planirali. Jedini razlog je taj što niste sami. U vama raste novi život, stoga gledajte na trudnoću kao na period u kojem ćete se malo više posvetiti razmišljanju o namirnicama i kombinovanju obroka.

Tokom perioda trudnoće nema potrebe za opterećivanjem i brojanjem kalorija, ali bi pažljiv odabir namirnica koje su zdrave i preporučljive za zdrav razvoj ploda trebalo da vam bude na umu. Prednost današnjeg vremena je izbor hrane koja vam u svakom trenutku može biti dostupna nezavisno od godišnjeg doba. Imajući u vidu da trudnoća traje 40 nedelja i da ste u saznanju da ste trudni već od pete-šeste nedelje, imate mogućnost da u toku trudnoće unosite gotovo sve potrebne nutrijente. Ukoliko se radi u fiziološkoj trudnoći u kojoj ne postoje posebni razlozi za prilagođavanjem ishrane, svakako je važno da se hranite raznovrsno i u skladu sa svojim potrebama. Unos tečnosti je na prvom mestu. Voda je ne samo izvor života i zdravlja, već omogućava sve važne procese u organizmu, posebno ako je reč o letnjem periodu kada je pojačano znojenje i više energije potrebno za kretanje.

**Unos kalorija se ne povećava drastično, ali bi ishranu trebalo obogatiti kvalitetnim hranjivim namirnicama koje sadrže vitamine, minerale, proteine i ugljene hidrate.**

Hrana po nedeljama trudnoće prati sve faze razvoja deteta a poseban naglasak je na potrebnom unosu folne kiseline, magnezijuma, gvožđa i proteina.

## Šta jesti u trudnoći da se ne ugojim?

To je jedno od pitanja koja trudnice često postavljaju. Ishrana u trudnoći nikako ne znači dupli unos kalorija niti potrebu za prejedanjem. Unos kalorija se povećava za oko 200 do 300, uz uvođenje dodatne užine.

Plan ishrane u trudnoći odnosi se na kvalitetne i zdrave namirnice uz dodatke ishrani, ukoliko su potrebni. Sa kvalitetnim jelovnikom bi trebalo započeti još i pre trudnoće, kako bi se organizam pripremio i snabdeo potrebnim nutrijentima.

Sasvim je dovoljno početi s kvalitetnijom ishranom i u prvom tromesečju, jer organizam žene svakako može podneti izdržavanje sebe i deteta ako unosi sve potrebne namirnice.

Generalno se zdravom ishranom za trudnice smatra ona koja sadrži:

- **proteine** – preporučuje se unos 1 grama proteina po kilogramu telesne mase,
- **gvožđe** – preporučuje se unos 27 miligrama gvožđa dnevno, što kroz ishranu, što kroz dodatke ishrani, ako ih je lekar odobrio,
- **folnu kiselinu** – preporučuje se unos od 400 mikrograma folne kiseline tj. vitamina B9,
- **kalcijum** – preporučuje se dnevni unos od 1 grama kalcijuma, što kroz hranu, što kroz dodatke,
- **magnezijum** – preporučuje se unos od 400 miligrama magnezijuma dnevno,
- **barem dve porcije povrća** dnevno,
- **barem dve porcije voća** dnevno,
- **barem 3 porcije ugljenih hidrata** dnevno, kompleksnih i integralnih.

**Gvožđe** je sastavni deo molekula hemoglobina koji prenosi kiseonik iz krvi u ćelije, a anemija je znak da organizmu nedostaje gvožđe. U trudnoći se može uzimati kroz dodatke ishrani ili putem hrane. Hrana bogata gvožđem za trudnice je:

- crveno meso,
- crveno bobičasto voće,
- zeleno lisnato povrće,
- mahunarke,
- jaja.

**Folna kiselina** ili vitamin B9 odgovorna je za pravilan rast i razvoj deteta u trudnoći, a dobra je i kao priprema za uspešno začeće. Možete je unositi putem dodataka ishrani nakon savetovanja s lekarom, ili putem sledećih namirnica:

- kvasac,
- pšenične klice,
- mahunarke,
- zeleno lisnato povrće.

**Kalcijum** je nadaleko poznat kao mineral koji učestvuje u izgradnji kostiju, te je naravno bitan u trudnoći za izgradnju bebinog organizma. Iako ljudsko telo ima zalihe kalcijuma, žena bi svejedno trebalo da uzima dodatne količine kako se ne bi dogodilo kvarenje zuba ili problemi s kostima nakon trudnoće.

Kalcijuma najviše ima u:

- mleku,
- mlečnim proizvodima,
- siru,
- susamu.

**Magnezijum i cink** su takođe bitni elementi zdrave ishrane za trudnice. Magnezijum učestvuje u proizvodnji energije u ćelijama i pravilnom kretanju mišića, a cink takođe reguliše mnoge reakcije u organizmu.

Pre nego što ishranu prilagodite drugom stanju ili odlučite da uvedete dodatke ishrani, obavezno se posavetujte sa svojim lekarom.

# Bosi koraci vode do zdravlja



dr. Mirjana Lukić  
specijalista fizijatrije

**B**ebina stopala na rođenju su mekana i obla, sa masnim jastučićima. Kostí stopala nisu potpuno okoštale, već je njihovo okoštavanje samo započeto. Ona zauzimaju položaj zavisno od toga koliko su prostora imala u materici i u kom su položaju bila. Zbog toga je važan pregled na rođenju da bismo ustanovili postojeće deformitete koji se lako koriguju jer su sve strukture (mišići, ligamenti, tetive, fascije, pa i kosti) mekane. Još od rođenja je važna masaža i blago golicanje i dodirivanje stopala pri svakom presvlačenju i pred spavanje jer se tako uspostavlja prisniji kontakt sa bebom i stimulišu brojni receptori koji sprovode nadražaje do centralnog nervnog si-



stema koji se takođe razvija i sazreva postepeno. Bebe i same oko 6. meseca počinju da hvataju svoja stopala, a stavljaju ih i u usta jer je to faza u motoričkom i neurološkom sazrevanju. Bebino stopalo u tom uzrastu ima mnogo više receptora i preko stopala ona prima mnogo više informacija u odnosu na šaku, koja kasnije postaje bitnija. Kada dođemo do faze uspravljanja u stojeći položaj, što se dešava oko 9. meseca, i prohodavanja, koje se dešava na kraju prve godine života, veoma je važno da je dete bosih

nogu. Još od uspravljanja na noge dete ima kontakt sa podlogom preko stopala i postepeno razvija osećaj za ravnotežu, bočni hod i postepeno prohodavanje.

Najbolje je, ukoliko ste u prilici, omogućiti detetu prohodavanje na travi, pesku ili nekoj površini koja nije ravna. Ove površine su bezbedne u slučaju pada, a sa druge strane stimulišu stopalo i na stotine hiljada receptora koji primaju i preko nervnih puteva šalju signale kroz kičmenu moždinu do mozga. Tako se razvija osećaj za prostor, stabilnost, sigurnost i samopouzdanje. Poznato je da pojedini lekari, ali i roditelji, insistiraju na nošenju obuće da bi, navodno, dete bilo što stabilnije na nogama, da bi se formiralo stopalo pravilnog oblika, zato što su kupili ili dobili lepe cipele, ili pak zbog higijene. Retke su situacije kada kod deteta postoji deformitet stopala koji zahteva nošenje obuće.

Kada je dete već prohodalo, pustite ga da hoda boso, kada god je prilika za to. Korisnije je svakako da to bude podloga sa travom, peskom, sitnim kamenčićima. Provodite što više vremena u prirodi, parku, na plaži. Pustite dete da trči, pada, skače, penje se. Kad god se setite, igrajte se sa detetom ubacivanju klikera, lešnika ili sitnijih igračkica prstima stopala u korpu, golicaite stopala. Ubacite u plastične posude pesak, travu, kamenčiće, vodu, i navedite dete da skače ili hoda preko ovih materijala.

**Mehanički nadražaji od kamenčića, trave, neravnine, toplo i hladno – sve to deluje na nervne završetke. Stabilnija su ona deca koja su bosa prohodavala jer imaju bolju propriocepciju tj. osećaj za prostor i pokret u prostoru, bolju ravnotežu i spretniji su. Svi ovi impulsi utiču na razvoj i sazrevanje nervnih puteva koji vode do kore mozga, obrađuju se i vraćaju nazad. Time podstiču dete da hoda, trči, stvaraju osećaj zadovoljstva i slobode.**

Na ovaj način se stvara i bolja povezanost nervnih struktura koja je važna jer se tako vid, sluh i emocije povezuju sa pokretom. Na ovaj način se formira i pravilnije stopalo i stvara svod stopala, što je važno radi pravilnog rasporeda težine tela na stopalo. Jačaju se mišići stopala i potkolenice, kao i ostali mišići nogu i celog tela. Pored toga, i veze koje stabilizuju zglobove su čvršće. Ukoliko dete ima pravilna stopala, raspored težine tela je ravnomeran, što je važno radi daljeg pravilnog rasta i razvoja, naročito kičmenog stuba. Dobro držanje tela u školskom uzrastu je imperativ za sve roditelje. Obezbedićemo ga fizičkom aktivnošću, jačanjem mišića, ali i pravilnim stopalima. S obzirom na to da roditelji detaljno posmatraju svoje dete, često primete da sa stopalima nešto nije u redu. Nekada su u pravu, a nekada zapravo primećuju da svod nije formiran, pa izgleda kao da je stopalo ravno. Ranije se smatralo da svod treba da bude formiran sa 3 godine, ali iskustva govore da je ovaj proces dugotrajniji. Da biste izbegli nedoumice i brige oko toga kakva će detetu biti stopala, da li će ono pravilno hodati, kakvu će obuću nositi, da li će stopalo biti estetski prihvatljivo, da li će imati probleme posle napornih treninga ili dugog hoda, pustite decu da hodaju bosa. Obuvajte ih samo kada je hladno.

# LUBENICA SAVRŠEN ANTIOKSIDANS



*Lubenica je bogat izvor hranjivih materija koje štite srce, poput vitamina C i karotenoidnog fitonutrijenta likopena, koji joj takođe daje karakterističnu crvenkasto-roze boju. Likopen, uz beta-karoten i vitamin A, pruža snažnu antioksidativnu zaštitu organizmu. Lubenica je bogata magnezijumom i kalijumom, mineralima za koje je poznato da pomažu uravnoteženju krvnog pritiska, kao i vitaminom B6.*

**O** nog trenutka kada prvi put zagrizete lubenicu, znate da je leto zasigurno stiglo! Mnogo ljudi na planeti ovu savršenu letnju poslasticu smatra svojim omiljenim voćem, ali lubenica je zapravo povrće i spada u porodicu bundeva, baš kao i same bundeve, tikve, tikvice i krastavci. Lubenica potiče iz tropskih oblasti Afrike, tačnije sa teritorije na kojoj se danas nalazi Sudan, a u Evropu su je doneli robovlasnici u 17. veku. Zahvaljujući neodoljivom slatkom plodu, gajenje lubenice ubrzo se raširilo po celom svetu. Smatra se da je najpre kultivisana u starom Egiptu, gde je bila toliko cenjena da je čak stavljana u grobnice faraona, o čemu nam svedoče sačuvani hijeroglifi na zidovima.

Kako 93% lubenice čini voda, idealna je za tople letnje dane jer hidrira organizam. Dobra vest za sve one koji žele da „doteraju“ liniju za leto jeste da 100 grama lubenice sadrži svega 30 kalorija, a istovremeno je bogata vitaminima A i C, kalijumom i magnezijumom.

## SMANJUJE RIZIK OD NASTANKA PARODONTOZE

Pravilna oralna higijena i redovni zubni pregledi su primarni alati protiv bolesti zuba i desni, ali odgovarajuće količine vitamina C u ishrani mogu usporiti bolesti i oštećenja zuba. Lubenica je izvrstan izvor vitamina C, prema tome doprinosi zdravom i sjajnom osmehu.

## TRIKOVI ZA BIRANJE NAJSOČNIJE LUBENICE

1. Zrelu lubenicu možete prepoznati po boji. Birajte onu koja ima jake tamnozeleno-pruge na kori. Takođe, blede pruge treba da budu svetložute. Ako se kora sjaji, lubenica verovatno nije dovoljno zrela.
2. Jedan od najsigurnijih znakova da je lubenica zrela jeste boja na mestu na kojem je „sedela“ dok je rasla. To mesto treba da bude žute boje ako je lubenica zrela. Kod nezrelih će to mesto biti belo ili svetložuto.
3. Da biste bili sigurni da je lubenica sveže ubrana, proverite peteljku. Ukoliko je peteljka potpuno suva, to znači da lubenica dugo čeka svog kupca. Uvek birajte one sa što svežijom peteljkom.

## NE BACAJTE KORU OD LUBENICE!

Iako koru od lubenice ljudi često bacaju, stručnjaci kažu da se upravo u njoj nalazi najviše vitamina i hranjivih materija poput vitamina A, B6 i C, kao i kalijuma i magnezijuma. Ukoliko pak ne želite da jedete koru samu, iseckajte je na komadiće i dodajte u mešanu salatu. Ne zaboravite da lubenica raste na zemlji, stoga je prethodno dobro operite.





# KAKO DA SE ŠTITIMO OD SUNCA?



dr. Jelena Božić  
specijalista dermatovenerologije

## Da li treba da se štitimo od sunca samo kada idemo na planinu, more ili svakodnevno?

Osnovna preventivna mera zaštite od sunca preporučena od strane dermatologa je fotoprotekcija tj. zaštita od sunčevog zračenja. Iako je zaštita od sunca poželjna, praktično je nemoguće sprovesti je u potpunosti. Prilikom izlaganja suncu treba da se štitimo svakodnevno, ne samo na plaži, već i kada idemo u prodavnicu, dok čekamo autobus, šetamo do posla...

Do nas dopiru UVA i UVB zraci. Kreme za zaštitu od sunca sadrže hemijske i fizičke blokatore UV zraka. Hemijski blokatori su uglavnom aromatična jedinjenja koja apsorbuju UV zrake, a

fizički blokatori (najčešće cink-oksidi i titanijum-dioksidi) reflektuju ili rasipaju UV zrak.

Pored faktora zaštite od sunca, sadrže i nosač koji je zadužen za efikasnost kreme i estetiku. Njegova uloga je da pomogne faktorima za zaštitu da apsorbuju UV radijaciju, da budu ravnomerno raspoređeni na koži, kao i da obezbedi dugotrajnost efekta kreme i vodootpornost.

## Da li je bitno da li koristimo faktor 15 ili 50?

Krema sa zaštitnim faktorom 15 obezbeđuje skoro kompletnu zaštitu od UVB zraka. Krema sa SPF 30 nešto veću zaštitu od istih, ali i dalje dovodi do stvaranja crvenila koje se ne vidi i ne štiti dovoljno od opasnih UVA zraka u poređenju sa kremom sa faktorom zaštite 50. To znači da kreme sa nižim faktorom zaštite od sunca daju lažnu sigurnost, posebno osobama svetle puti, koje gore i ne crne lako, zbog rizika od opasnog nakupljanja UVA zračenja koje sa sobom nosi potencijalno jako štetne posledice. Samo jedno pregorevanje kože, posebno u mlađem uzrastu, značajno povećava rizik od dobijanja melanoma, jednog od najagresivnijih maligniteta.

## Da li se učestalim korišćenjem krema za zaštitu od sunca smanjuje stvaranje vitamina D u organizmu, pošto se zna da se on stvara u koži nakon izlaganja suncu?

Klinička istraživanja su pokazala da u realnosti osobe uglavnom dobijaju dovoljno sunčeve svetlosti za održavanje potrebnog nivoa sinteze tj. stvaranja vitamina D u koži.

Maksimalna sinteza vitamina D održava se i pri relativno maloj izloženosti UV zracima, koja se najčešće postiže i pored korišćenja krema sa SPF, kao i zadesnim izlaganjem suncu. Ipak, za one koji rigorozno štite kožu, preporučena je nadoknada vitamina D kroz suplemente ili ishranu. Hrana koja obiluje vitaminom D je masna riba (tuna, losos, sardine, haringe), pečurke, sir, goveđa jetra...

## Da li su nam kreme sa zaštitnim faktorom dovoljne za zaštitu od sunca?

Kreme sa faktorom zaštite od sunca (SPF) predstavljaju samo jednu kariku u zaštiti i one same nisu dovoljne. Oslanjajući samo na njih dovodi do lažne sigurnosti kod ljudi koji provode više vremena izloženi suncu, što je posebno opasno za osobe sa svetlom puti čija koža lako gori i ne tamni posle izlaganja suncu.

## Kako da štitimo kožu pored nanošenja krema sa zaštitnim faktorima?

Veoma je bitno organizovati dnevne aktivnosti pre 10 i posle 16 časova, tj. izbegavati izlaganje suncu onda kad je sunčeva aktivnost najjača.

Za vreme oblačnih dana oko 80% UV zraka i dalje dopire do nas, pa se svakako preporučuje aktivnost u hladu pre nego na suncu. Prozorsko staklo propušta UVA zrake, osim ukoliko ima poseban filter za UVA zrake. Odeća nas značajno štiti, posebno ona gušće tkana, dok mokra odeća gubi dosta od sposobnosti fotoprotekcije. Test sposobnosti fotoprotekcije odeće kaže – što je tkanina manje providna, veća je i njena zaštita od sunca.

Šešir sa širokim obodom koji štiti lice, deo poglavinine sa opalom ili proređenom dlakom i ušne školjke nezamenjiv je deo odeće, kao i sunčane naočare koje štite oči. Kremu za zaštitu od sunca treba naneti 15 do 30 minuta pre izlaganja suncu da bi se njen zaštitni film ravnomerno rasporedio na koži, a potrebno je i ponovno nanošenje nakon dugotrajnog potapanja u vodu, fizičkih aktivnosti sa puno znojenja (obavezno na svaka dva sata). Neophodno je obratiti pažnju na nanošenje kreme na vrat, ušne školjke i deo poglavinine sa proređenom dlakom.

Optimalno vreme izlaganja suncu je individualno za svakog čoveka i još uvek predstavlja jedan od posebnih izazova koji zahteva pomoć dermatologa.

**mustela®**

**-30%**  
Do isteka zaliha

**SPF 50**  
Sun protection  
UVA & UVB

**MADE IN FRANCE**

**Mustela**  
L'HYPO-ALLERGÈNE  
TRÈS HAUTE PROTECTION  
PROTECTEUR SOLAIRE  
TRÈS HAUTE PROTECTION  
SANS ALCOOL  
SANS PARFUMS  
SANS OÙL

**velika otpornost**

**na vodu**  
80 min.

**na pesak**

**Nikada nije suviše rano za bezbednu zaštitu od sunca.**

**Bezbedno od rođenja.**

# Hrabrost za trudnoću nakon četrdesete



Danijela Marković  
psiholog

**K**ada smo spremni za trudnoću, kada smo spremni za porodicu i kada treba da uđemo u najlepšu ulogu u životu – da budemo majke, večita je tema o kojoj možemo diskutovati. Nekako smatram da je sve to individualno, jer smo svi po svojoj prirodi različiti i kao takvi jedinstveni. Ali kada govorimo o nama koje živimo u Srbiji, u jednoj interesantnoj kulturi u kojoj se prožima tradicionalno sa savremenim, to može pružiti vrlo interesantan pogled na ključnu životnu ulogu.

Kada je reč o tradicionalnoj Srbiji, govorimo o tome kakav će stav sredina koja nas okružuje zauzeti u vezi sa našom odlukom da postanemo majke posle 40. godine. U tradicionalnim društvima mnogo se vodi računa o tome šta će o nekoj našoj odluci ili postupku neposredna okolina reći i da li će ih osuditi. Kada to kažem, mislim na one ružne rečenice kojima žene osuđuju u pokušaju hrabrosti da postanu majke. Savremena Srbija je pak Srbija bez predrasuda, u kojoj mlađe generacije po ovom pitanju imaju sasvim drugačije i, rekla bih, ohrabrujuće reči.

Kod donošenja odluke postoji uverenje da nam je podrška sredine važna, te jedna doza stida i preispitivanja o stavu okoline u kojoj živimo, ali i pitanja – da li ćemo naići na podršku i odobravanje. Bilo bi lepo kada bi nas sredina u kojoj živimo podržavala, a time bi nam umnogome i olakšala. Međutim, ako okolina nije ohrabrujuća, neke žene mogu doneti odluku da pod pritiskom iste ugase svoju želju i da im ponestane hrabrosti da se sa pritiskom izbore. Može se reći da je sve stvar hrabrosti, odnosno načina na koji ćemo se za svoj stav zauzeti, u porodici u kojoj smo odrasle, pa i sa prijateljima i kolegama sa kojima provodimo vreme.

Drugi faktor je zrelost. Kada govorimo o zrelosti, moramo priznati jednu naučnu činjenicu, a to je da se razvoj mozga završava u 26. godini života. Životne faze i način na koji smo ranije gledale na sebe i svoje odluke umnogome se razlikuju od načina na koji gledamo na sebe u četrdesetim. U četrdesetim već imamo izgrađenu karijeru, obrazovanije smo i iskustvo nam je pomoglo da život ne gledamo istim očima kojim smo ga gledale u dvadesetim. Možda naše reproduktivno zdravlje nije onakvo kakvo bismo želele, ali nesporne su činjenice koje lekari ističu, a to je da se telo nakon trudnoće regeneriše, menopauza se pomera, a i sama nauka koja se bavi reproduktivnim zdravljem zrelija je nego deceniju pre, a savremena dija-

gnostika je spremnija da nam ukaze na sve rizike sa kojima bismo mogle da se suočimo.

Istraživanja pokazuju da deca starijih roditelja tokom života imaju više potencijala za uspeh u školi pa i u karijeri, a to je rezultat spremnosti majki nakon četrdesete da fokus pomere sa sebe na dete i činjenice da imaju dovoljno iskustva da decu usmere punom potencijalu u razvoju. Zrele smo onda kada smo spremne i hrabre da pokušamo da učinimo od sebe primer koji naša deca treba da slede. Tada ćemo biti posvećenije i odvažnije da im pružimo sigurnije detinjstvo, pa ćemo samim time i jasnije videti šta im je potrebije.

Prenatalni period, odnosno period trudnoće isto tako je važan za razvoj bebe kao i period od rođenja do treće godine. Ako se u prenatalnom periodu posvetimo zdravoj ishrani, počnemo da vodimo zdrav i miran život tokom trudnoće, onda kada se menja naš fizički izgled, kada hormoni čine svoje, naša beba će biti zdravija i srećnija kada dođe na ovaj svet, a taj period možemo provesti u edukaciji, jer ćemo edukacijom o novim životnim fazama smanjiti sve potencijalne strahove.

Tu je i pomoć države koja nudi besplatan proces vantelesne oplodnje, za slučaj da nam je to potrebno. Ova pomoć doprinosi optimizmu za odluke koje bismo doneli, jer nam novac više nije opterećujući faktor. Kada se zaljubimo, priroda i nauka se spajaju u jedno, a to garantuje siguran uspeh. Ta hemija koju ljubav prema potomstvu donosi čini da ovaj period možemo nazvati magičnim. Podrška partnera je od velikog značaja, a ljubav koju dobijamo od svog partnera ključna je za okidač koji se zove hrabrost.

I najzad, sve je u odluci koju donesemo i odvažnosti da je i sprovedemo. Jedna je reč koja nas pomera od sna do toga da nam se on i ostvari, a to je hrabrost da se odvažimo samo da probamo. Bile smo povređene, preživele smo. Bile smo uplašene, prevazišle smo, ali smo nekako uvek bile hrabre i uspele smo.

**Zato hajde da se zaljubimo i živimo život zdravo, da se smejemo i da imamo samo pozitivne misli u glavi. Budimo hrabre, jer ništa strašno se neće dogoditi, podnećemo i neuspeh i uspeh, ali ćemo sa 40 na to gledati sasvim drugačije. Možemo samo da uspemo ako se odvažimo da probamo, jer hrabri uspevaju na putu do cilja ka bezuslovnoj ljubavi koju spoznajemo kada se na prvi pogled zaljubimo u to predivno stvorenje – svoje dete.**





# Co-Lactase®



0+



## Kapi koje paze stomačić materine maze!

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

Kapi sa enzimom laktaze smanjuju sadržaj laktoze u mleku

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

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

# 365

прича  
за  
лаку ноћ

Disney

Бамби



## Први утисци

Бамби је откривао чари шуме. Његова мајка га је извела на једну лепу ливаду на крају шуме, која је била окупана Сунцем и прекривена нежном травом. Бамби је био одушевљен. Скакутао је на својим слабашним копитама, уживао је у топлоти Сунца на својим леђима и меканој трави. Пронашао је место са лепом травом и детелином и желео је да их обрсти. Али, због својих дугих ногу и кратког врата, није му било лако да их дохвати. Његова њушка је скоро дотакла траву, кад одједном преплашено поскочи назад. Један лист је искочио из траве и зауставио се само неколико корака од њега. Лист који скаче? Пратио га је, а лист би сваки пут одскочио када би му се сувише приближио. Бамби је гледао око себе, његова мајка је мирно пасла. Није изгледала забринута. Тако да је наставио да прати лист до самог краја ливаде, где је жуборио један поточић преко стрмих стена. Како се приближавао поточићу, његово интересовање за листић је било све мање. Вода је текла преко стена правећи пену и балончиће. Приближио се води и спустио једно копито на камен на обали.

Изненада, камен поче да се помера! Полако је кренуо ка води и хоп, ускочио је у воду. Бамби је гледао је камен који је потонуо у воду и нестао. Радознано лане је неко време гледало место где је био чудни камен, па се затим нагнуло да пије воду. Кад одједном поскочи назад! Из воде га је гледало још једно лане! Не, то није био сан, то је заиста било лане!

– Мама! Мама! – дозивао је Бамби мајку док је трчао ка њој. – Нећеш веровати шта се догодило! Срна подиже главу и погледа га својим великим сјајним очима.

– Прво сам видео један лист који скаче! Па онда камен са ногама који је отишао у воду и заронио. А онда – настави одушевљено – онда сам видео једно лане у води! Ено баш тамо, мама!

Срна нежно протрља његову њушку својом и нежно му се осмехну.

– Драго моје дете – рече – то је сигурно био скакавац, камен који хода је корњача! А што се тиче ланета које је личило на тебе, то си био ти! Зато што је вода попут огледала!



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





”Ovo je upravo ono što nam treba.”



Naše mleko za bebe kao podrška na putu razvoja Vaše bebe.

- PROBALANCE – obogaćeno svim bitnim hranljivim materijama u količinama prilagođenim uzrastu
- U našem najprikladnijem i najsigurnijem pakovanju
- Bazirano na više od 65 godina iskustva
- Sve za dobar početak i za **#sigurnebebe #sigurnemame**

Dojenje je najbolja ishrana za vašu bebu. Posavetujte se sa svojim pedijatrom ili pedijatrijskom sestrom ako želite da koristite mlečnu formulu.



**Humana**  
za mamu i mene





# Joolz Hub<sup>+</sup>

- + višepoložajno ergonomsko sportsko sedište
- + mogućnost postavljanja korpe i auto-sedišta
- + velika tenda sa UPF 50+ zaštitom
- + jednostavan sistem sklapanja
- + ručka podesiva u 3 visine
- + pojas u 5 tačaka vezivanja



Joolz proizvode potražite u  
Dexy Co Kids prodavnicama!