



**KUST-ÖSTERBOTTENS SAMKOMMUN  
FÖR SOCIAL- OCH PRIMÄRHÄLSOVÅRD  
FISC - K5**

## **PRVI MJESECI U ŽIVOTU BEBE**



**Bosnia/bosniska**

## Sadržaj

PRVI MJESECI U ŽIVOTU BEBE .....	3
Roditeljstvo.....	3
Dojenje .....	8
Higijena .....	11
San i uspavljivanje .....	13
Bebin razvoj i njega.....	15
Uspomene na djetetov razvoj .....	19

## PRVI MJESECI U ŽIVOTU BEBE

Osobe koje se brinu o bebi su joj najvažnije na svijetu i bez njih bi beba bila bespomoćna. Novorođena beba vas gleda ravno u oči pratećim i istovremeno zahtjevnim pogledom, te vas veže za sebe čvrstim vezama. Na ovaj način, onaj ko se brine o djetetu, stiče samopouzdanje i hrabrost. S druge strane, ovako jake veze i bebina ovisnost, mogu biti zahtjevni i stvarati osjećaj straha.

## Roditeljstvo

### Majčinska i očinska ljubav

Roditeljima je njihova beba obično nešto najljepše u životu, ali nije neobično da se majčinska, odnosno očinska ljubav ne razvije odmah po rođenju djeteta. Majka može biti umorna od porođaja, osim toga njega djeteta zahtijeva dodatnu energiju. Otac se može osjećati isključenim i zapostavljenim ako je majka čitavo vrijeme zauzeta dojenjem, a beba se može ponašati potpuno drugačije od onoga što roditelji očekuju. Novorođenče je novo malo biće koje sve okreće naglavačke, jasno izražava svoju volju i ima vlastiti "red vožnje". Mali "vrišteći" zavežljaj može izazvati zbuđenost i iritaciju kod roditelja. Ne mogu se uvijek gajiti topli osjećaji za stvaranje koje ima tako velike zahtjeve.

Potrebno je vrijeme za upoznavanje i privikavanje na novog člana porodice. Odrasli se vežu za svoju djecu kroz brigu o njima, a istovremeno ih i bolje upoznaju. Ljubav prema djeci se postepeno razvija. Među roditeljima mogu postojati velike razlike u načinu na koji prihvataju nove stvari. Normalno je da dođe do promjena u osjećajima – usred ljubavi, nježnosti i radosti može se iznenada osjetiti umor, nemir, razočarenje ili ljubomora. Važno je prihvatiti vlastita protivrječna osjećanja i istima, kao i onima drugog roditelja, dati vremena da sazriju. Osim toga je važno i vrijeme privikavanja, nakon kojeg se još čitav život, ima vremena za pružanje ljubavi svom djetetu.

### Njega djeteta zadatak oba roditelja

U našoj kulturi su i majka i otac odgovorni za njegu djeteta. Briga o novorođenčetu je zadatak koji na različite načine pruža zadovoljstvo. Beba kod roditelja budi snažne osjećaje, od kojih su im neki do tada čak bili nepoznati. Sticanjem osjećaja da je neko drugo biće ovisno o nama, počinjemo gledati na svijet i svoj život na jedan novi način. Nova snaga koju roditelji dobiju pomaže im da savladavaju sve svakodnevne zahtjeve.

Dojenje veže majku za dijete na poseban način, ali sve druge zadatke otac može naučiti da obavi jednako dobro kao i majka. U početku roditelji, najčešće, njeguju dijete zajedno. Kasnije je, takođe, važno da se roditelji mijenjaju kad je u pitanju briga oko djeteta, kako bi se oba roditelja povremeno mogla odmoriti ili biti nasamo sa svojom bebom. Dobro je da se dijete od početka navikava da brigu o njemu vode oba roditelja, a ne da majka funkcionira kao "učitelj" ili "prevodilac" između bebe i oca. Takođe je dobro da otac na taj način stvara vezu sa djetetom. Njegovanje djeteta 24 sata dnevno može biti veoma naporno, tako da roditelji mogu biti sasvim iscrpljeni. Kad je jedan od roditelja umoran i iritiran, zadatak drugog roditelja je da preuzme brigu o djetetu kako bi onaj prvi skupio novu snagu. Šetnja na svježem zraku, opuštajuće tuširanje ili nedjeljne novine uz šolju kafe mogu ponekad učiniti čuda. Od pomoći je ponekad, kad su oba roditelja zajedno, da jedan od njih preuzme odgovornost za bebu, dok je drugi u blizini i priskače u pomoć kad je to potrebno. Zajednički naponi oba roditelja za djetetovo dobro jačaju, takođe, njihovu međusobnu vezu i pomažu im da se zajednički raduju svom djetetu.

## **Depresija majke**

Djelovanje hormona nakon porođaja može kod majke uzrokovati promjene raspoloženja. Ona se može osjećati potištena i plakati, čak i kada bi sve trebalo biti u redu. To su normalne pojave. U periodu od 3 do 5 dana nakon porođaja 4 od 5 porodilja osjeća tzv. "baby blues" (postporođajna depresija) koja traje nekoliko sedmica. Tipični simptomi su plačljivost, promjene raspoloženja i iritacija, ponekad čak i loš apetit i nesanica. Ženi je često lakše ako može porazgovarati sa partnerom ili prijateljem na koga se može pouzdati. Situaciju olakšava i dobro opšte fizičko stanje žene, koje podrazumijeva dovoljno sna i zdravu ishranu. Otprilike kod svake pete mame se jave simptomi teže depresije koja može trajati mjesecima nakon porođaja. Majka najčešće sama ne primjeti simptome lakše depresije, ili ih čak pokušava sakriti. Važno je da se o depresiji što prije diskutuje sa medicinskom sestrom u savjetovalištu ili sa ljekarom, iz razloga što ova depresija, protiv koje nisu poduzete potrebne mjere, može dovesti do dugotrajne depresije i straha. Važno je da se protiv depresije poduzmu potrebne mjere, ne samo zbog majke, već i zbog djetetovog razvoja.

U nekim zavodima za zdravstvenu zaštitu postoje grupe koje pomažu majkama; druge majke u istoj situaciji razumiju osjećaje deprimirane majke, te joj pružaju podršku u majčinstvu. Uloga oca je posebno važna ako je majka deprimirana. S druge strane i očevi mogu imati izvjesne psihičke smetnje u vezi sa njihovim osjećajima nakon rođenja djeteta. U savjetovilištima se i očevima pruža pomoć u ovakvim situacijama.

## **Njega djeteta od strane samo jednog roditelja**

Ima situacija u kojima može biti veoma teško biti roditelj, kao npr. ako se roditelji raziđu ili jedan od roditelja umre, ili kad brigu od djetetu, iz nekih drugih razloga, vodi samo jedan roditelj. U jednoj takvoj situaciji ne bi trebalo pred sebe postavljati prevelike zahtjeve. Apsurdno je očekivati da jedan roditelj može preuzeti zadatke u vezi sa njegovom djeteta koje u normalnim okolnostima obavljaju oba roditelja. U takvim situacijama dobro je zamoliti za pomoć rođake, prijatelje, savjetovalište ili stručnog savjetnika za porodična pitanja.

Dešava se da se o djetetu brine samo jedan roditelj. Za samohrane majke je dobro da svoju bebu upoznaju sa bliskim prijateljem, svojim roditeljima ili kumom već u prvim danima nakon rođenja. Na taj način se ove osobe navikavaju na bebu i ona na njih, te je majci lakše ove osobe zamoliti za pomoć oko bebe kad je to potrebno. Osobe koje se nalaze u istoj situaciji mogu pružiti dragocijenu potporu.

## **Gosti**

Često se dešava da gosti žele doći odmah i vidjeti novorođenče. Prehlađeni gosti ili oni koji boluju od neke druge bolesti, se ne bi smjeli približavati djetetu. Ako su roditelji umorni da bi dočekali goste, najbolje je da im to i kažu. Goste se može zamoliti da dođu kasnije, ili se s njima može dogovoriti jedna kratka posjeta, pri kojoj ih nije potrebno počastiti nečim. Moguće je, takođe, sa gostima napraviti dogovor da isti donesu nešto čime ih se može poslužiti.

## **Ako je dijete drugačije**

Kada novorođenče boluje od neke bolesti ili ima neki oblik invalidnosti, porodica se nalazi u neočekivanoj i bolnoj situaciji, na koju se rijetko psihički može pripremiti. Roditeljima je i bolesno ili hendikepirano dijete u svakom slučaju njihovo vlastito, za čiju njegu u budućnosti, oni u sebi nalaze iznenađujuće mnogo snage. Kod roditelja se može javiti osjećaj gorčine, ljutnje, razočarenja ili krivice. Ljutnja može biti usmjerena na drugog roditelja ili osoblje u porodilištu. Roditelji se zbog straha ne mogu radovati dobrim danima, da bi naredni dan ponovo doživjeli razočarenje. Neki mogu pokušati kočiti ili odlagati svoju privrženost djetetu u vjerovanju da tuga na taj način može

biti manja ako se sve dobro ne završi. Roditelji se ipak mogu vezati za bolesno dijete na isti način kao i za zdravo. Ne znači da je radost, koju roditelji dožive danas, uzrok tuge koju mogu doživjeti sutra. Bolesnom ili hendikepiranom djetetu je više, nego što je to uobičajno, potrebno ljubavi i podrške svih članova porodice. Vezivanje za takvo dijete ne vodi ka nekom gubitku, niti se od tuge može zaštititi izbjegavanjem vezivanja za dijete.

Porodice sa bolesnim ili hendikepiranim djetetom dobijaju informacije i pomoć iz bolnice, savjetovališta, socijalnih radnika kao i udruženja invalida ili udruženja roditelja. U mnogim bolnicama se mogu dobiti podaci o porodicama koje su bile u istim situacijama i koje mogu pružiti pomoć roditeljima sa bolesnim ili hendikepiranim djetetom.

### **Rani, međusobni uticaji bebe i roditelja**

Ni jedan drugi međuljudski odnos nije tako blizak i pozitivan kao odnos između bebe i osobe koja se o njoj brine. Novorođena beba je već spremna za međusobne uticaje. Majka i otac pružaju bebi njegu, hranu i zaštitu, dodiruju je nježno i pričaju joj blagim glasom. Beba odgovara pogledima, izrazima lica i pokretima.

Kod međusobnog uticaja u ranim bebinim danima se radi o obostranoj i istovremenoj izmjeni djelovanja roditelja na bebu i obrnuto. Ovaj međusobni uticaj stimulira bebin psihički i socijalni razvoj. Za bebu je važno da osjećaji kao što su radost, strah, zbunjenost i tuga budu prepoznatljivi i definisani. Pogledi roditelja, njihovi dodiri i govor su važni za bebu. Roditelji mogu uživati u svom odnosu sa bebom kad uzajamni uticaji dobro funkcioniraju i kad beba osjeća da je roditelji razumiju te da prihvataju njene potrebe i osjećaje.

Beba nikad ne zamjera, ne poredi i ne kritikuje. Bebi je potreban njegovatelj. Ona prihvata i veže se za onog ko je njeguje. Beba se najbolje osjeća ako je, od samog početka, zajedno sa drugim članovima porodice. Radi toga ne treba bebu izolovati u njenom vlastitom krevetu. Djeca uživaju u naručju i treba ih često milovati. Time se ona neće razmaziti. Kad se dijete nježno dodiruje, ono se uči da osjeća svoje tijelo i ima kontrolu nad njim. Jedan broj savjetovališta organizuje, takođe, kurseve za masažu beba. Dobro je razgovarati sa svojom bebom odmah nakon rođenja, a još bolje je početi s tim u toku trudnoće. Iako dijete ne razumije šta mu se govori, shvata ipak intonaciju u glasu. Miran i prijatan glas pruža sigurnost djetetu. Dijete će lakše naučiti govoriti, ako, već od samog rođenja, sluša govor drugih. Na koji način se dijete njeguje je od posebne važnosti. Ako se djetetu smiješi i ako se s njim razgovara pri mijenjanju pelena ili dok se dijete kupa ili hrani, ono se osjeća željeno i voljeno. Na taj način se dijete najbolje razvija.

### **Mjesto za presvlačenje bebe**

Izvršne radnje u vezi sa negom bebe možemo obaviti i dok je držimo u naručju, međutim, kad joj se mijenjaju pelene ili se bebi pruža neka druga njega uobičajno je potrebna ravna podloga na koju se beba može staviti. Dobro bi bilo da površina na koju se beba stavlja ima takve ivice da beba ne može pasti. Mjesto za presvlačenje bebe bi trebalo biti postavljeno na takvoj visini da se onaj, koji je presvlači, ne mora saginjati. Majčina leđa su, prvih sedmica nakon porođaja, izuzetno osjetljiva na opterećenja.

Najbolje mjesto za presvlačenje bebe je u blizini kreveta ili mjesta gdje se beba kupa. Podloga za presvlačenje se može postaviti na običan sto ili poseban sto za njegu bebe. Ova podloga za presvlačenje, sa drugim potrebnim priborom, se može držati i u kupatilu, npr. na jednoj ploči, koja se stavi na mašinu za pranje veša ili na kadu. Pričvrstite i osigurajte podlogu za presvlačenje (sa donje strane), kako bi spriječili da ista sklizne i padne. Prednost postavljanja podloge za presvlačenje u kupatilo, je da se ne mora voditi računa ako se pod umokri.

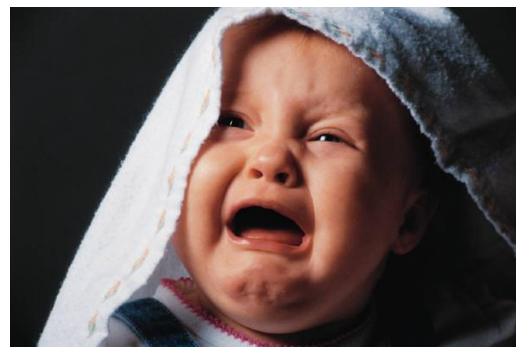
Važno je da da pribor za bebu uvijek bude dostupan i pri ruci, zato što se beba ni jednu sekundu ne smije ostaviti sama na podlozi za presvlačenje. Temperatura u sobi gdje se beba presvlači i njeguje treba biti između 20 i 22 stepena.

### **Bebin plač i različiti načini da se beba umiri**

Beba se često izražava kroz plač. Plač može značiti da je beba gladna, da su joj pelene mokre ili da joj nešto drugo smeta. Roditelji se brzo uče kako da razumiju svoju bebu, već i prije nego što zaplače: po gestikulaciji pokretima, zvukovima. Plač je sastavni dio zdravog razvoja bebe u toku prvih mjeseci života. Uobičajno je da se plač pojačava nakon prve 2 sedmice pa do mjesec i po dana života bebe, nakon čega počinje gubiti na intenzitetu. Ovaj period se naziva razdoblje grčeva u stomaku. Bebe često imaju grčeve u toku prva tri mjeseca života, a njihov plač obično prestaje prije nego što beba napuni četiri mjeseca.

Bebe koje više dana u sedmici plaču po nekoliko sati dnevno imaju grčeve u stomaku ili tzv. kolike. Iako bebe, koje imaju grčeve, mnogo plaču, u osnovi su to zdrave bebe koje rastu i potpuno normalno se razvijaju. Plač bebe koja ima grčeve u stomaku, zvuči kao kenjkanje sa pauzama, plač kojim beba izražava nezadovoljstvo. Dijete može, potpuno neočekivano i bez nekog jasnog razloga, početi neutješno plakati ili vrištati. Uprkos plaču, bebe koje pate od grčeva u stomaku, spavaju dovoljno. Bebe koje majke doje, kao i one koje se prehranjuju zamjenom za majčino mlijeko, plaču zbog grčeva u stomaku. Iako ovaj plač počinje otprilike istovremeno kad beba počne dobijati D-vitamin, to nije uzrok plača.

Plač može biti znak da je beba **gladna** ili da je nešto boli. Ponekad su potrebne dalje pretrage. Glad je jedan od uobičajnih razloga za plač. Izvažite bebe u savjetovalištu i pratite krivulju povećanja težine zajedno sa medicinskom sestrom, kako bi vidjeli da li dijete konstantno dobija na težini. Ako je povećanje težine neznatno, dijete treba početi prehranjivati dodatnim mlijekom, te pratiti kako to utiče na njegov plač. Količina mlijeka u dojkama se može ustanoviti mjerenjem u savjetovalištu. Ako dijete naglo dobija na težini, u poređenju sa rastom, plač može biti uzrokovan tegobama u želucu izazvanim **prevelikim količinama hrane** i dodatnog mlijeka, koje se iz želuca podiže u jednjak. Roditelji ponekad tumače tegobe izazvane grčevima kao glad, što lako može dovesti do toga da djetetov plač stvara jedan zatvoreni krug, pri čemu dijete dobija previše hrane, što opet izaziva nove tegobe. Beba se može osjećati bolje ako joj se produže intervali u kojima se hrani, time što će joj se dati cucla, ili ako se sa bebom izađe van i beba se nosi u jednoj vrsti mekane nosiljke.



Važno je da se beba dobro podigne iz razloga što bebe, jedući, progutaju i velike količine vazduha, koji može prouzrokovati povećane tegobe u stomaku ili povraćanje mlijeka. Bebe prazne crijeva u vlasitom taktu. Ako se tvrda stolica pojavljuje rjeđe nego svaki drugi dan, a beba mnogo plače, dobro je o ovome porazgovarati u savjetovalištu. Obilna povraćanja su, takođe, razlog posjete ljekaru, posebno ako ne dolazi do povećanja djetetove težine. U ovom slučaju se može raditi o vraćanju hrane iz želuca u jednjak (tzv. GER ili refluks) ili potiskivanju hrane na ulazu u želudac.

**Osip** može biti uzrok plača, posebno u porodicama gdje se javljaju alergije. Savjeti kako njegovati bebinu kožu se dobiju u savjetovalištu. Osip može biti izazvan alergijom na mlijeko, što je, ipak, rjeđa pojava. Kod sumnje na mliječnu alergiju djetetova koža se treba njegovati što je moguće bolje u skladu sa ljekarskim uputama. Nakon što se djetetu počelo davati posebno mlijeko koje

zamjenjuje majčino, potrebno je uraditi alergijski test na mlijeko. Jedan dio onih, koji su alergični na kravlje mlijeko, reaguju simptomima na koži, drugi simptomima u crijevima.

Neočekivani ili neuobičajni napadi plača, posebno ako su povezani sa temperaturom, kašljem ili teškoćama u disanju, najčešće zahtijevaju odlazak ljekaru. Djetetu koje ima temperaturu može se dati lijek za snižavanje temperature prije nego što se ode ljekaru. Bebe mlađe od 2 mjeseca treba uvijek odvesti kod ljekara ukoliko im se temperatura povećava, čak i kad drugi članovi porodice boluju od neke bolesti koju prati povišena temperatura. Dječiji plač, naročito onaj noću, predstavlja opterećenje za roditelje, te se isti često mogu osjećati bespomoćni i uznemireni, ali bebe plaču čak iako su njegovane na način koji odgovara njihovim potrebama. Roditelji djece koja plaču zbog grčeva u stomaku ne trebaju sebi nepotrebno prebacivati da su loši ili neiskusni roditelji. Ne uspije se uvijek umiriti uplakano dijete, ali je ipak važno biti u njegovoj blizini i pružiti mu sigurnost kad se ono ne osjeća dobro. Takođe je važno pronaći takve metode za njegu djeteta koje pomažu svima da što lakše prođu kroz ovo teško razdoblje. Nakon ovog perioda, u kojem beba često pati od grčeva u stomaku, nastupa period u kojem se beba lakše njeguje, a roditelji uspijevaju više uživati u svojoj djeci.

### **Šta se može uraditi kad beba plače?**

- Beba se može uzeti u naručje, pokušati uspavati ili masirati. Miran, ujednačen zvuk može umiriti bebu. Beba se može previti ili staviti u vlastiti krevet čime se mogu smanjiti impulsi koji bebu stimulišu na plač.
- Pokušajte biti smireni kad beba plače. Ako vam to ne uspijeva, pustite drugog roditelja ili drugu odraslu osobu koju beba poznaje, da se o njoj pobrine. Prošetajte, pa poslije preuzmite brigu o djetetu, kako bi se i drugi roditelj malo odmorio.
- Teško je brinuti se o djetetu koje plače. Roditelji se trebaju mijenjati u poslovima oko djeteta, ili zamoliti prijatelje i rođake za pomoć.
- Ne dozvolite da zbog vaše ljutnje trpi dijete. Kad vas djetetov plač počne iritirati, udaljite se negdje gdje se dobro osjećate i nakratko se opustite. Pričajte s bebom kad se smirite. Beba shvata da je vaša iritacija bila privremena i da ste joj vi ponovo poznata i sigurna osoba. Svi ponekad budu iritirani i zato nije potrebno osjećati se krivim zbog svoje razdražljivosti. Radije razmišljanja usmjerite ka tome, kako možete skupiti snagu, te osigurati sebi dovoljno sna. O ovim problemima se, takođe, može diskutovati u savjetovalištu.

### **Nikad ne drmajte bebu!**

Ne tresite bebu i ne postupajte s njom grubo, bez obzira koliko bili ljuti ili umorni. Grubo drmanje bebe je opasno po život, iz razloga što je njena glava velika i teška u odnosu na ostali dio tijela, a bebini vratni mišići su još uvijek slab razvijeni. Ako se beba drma i trese, njena glava se snažno pomjera napred nazad. To može dovesti do pucanja malih kapilara u bebinoj glavi i ona može dobiti krvarenja u mozgu ili u očima. Ako se beba protresa ona može odmah iza toga biti pospana, izgubiti apetit, nepravilno disati, dobiti grčeve ili pasti u nesvjest. Dugotrajne posljedice ovakvog postupanja sa bebom, kao što su npr. oštećenje vida, problemi sa učenjem ili napadi epilepsije, mogu biti veoma ozbiljne i trajne.

Ne dozvolite nikad da situacija bude tako ozbiljna da vas dovede do očajanja. Ako priznate da ste umorni i zatražite pomoć, to ne znači da ste loš roditelj, već samo da ste odgovorni. Ako ste na izmaku snage, na vrijeme kontaktirajte savjetovalište ili socijalnog radnika odgovornog za porodična pitanja u vašoj opštini. Pomoć se, takođe, može dobiti od mreže porodičnih organizacija povezanih na nacionalnom nivou ili drugih organizacija, te putem posebnih telefonskih linija. Ako je vaša beba bila prodrmana, odvedite je ljekaru.

## Dojenje

Majčino mlijeko je najbolja hrana za bebu. Za većinu zdravih beba, sa normalnom težinom pri rođenju, dovoljno je samo mjačino mlijeko – uz dodatak D-vitamina – kao jedina hrana u prvih šest mjeseci. Kod prehrane samo majčinim mlijekom, djetetu nije potrebna nikakva druga hrana osim preparata koji sadrže D-vitamin. Ako se dijete hrani isključivo dojenjem, na najbolji način uzima hranljive materije iz majčinog mlijeka, a to mlijeko daje i najbolju zaštitu protiv različitih bolesti. Prehrana djeteta isključivo dojenjem za bebu ima dugotrajane zdravstvene efekte.

Gotovo sve mame mogu dojiti. Čak i ako je izlučivanje mlijeka u početku veoma slabo, obično je to dovoljno za bebine potrebe. Veličina i forma grudi u osnovi nemaju nikakv uticaj na izlučivanje mlijeka, niti na njegovu količinu. Često je potrebno prvo naučiti kako se beba doji, a zatim je potrebna i vježba, kako bi dojenje bilo uspješno. Kod problematičnih situacija je najbolje potražiti savjet stručnjaka kako bi kontrolisali bebin zahvat pri sisanju. Važno je da se dojenje za majku ne pretvori u noćnu moru. Ako dojenje iz nekih razloga nije moguće ili je neuspješno, bolje je dijete prehranjivati zamjenom za majčino mlijeko i tako mu osigurati opskrbu hranom, nego izgubiti duševni mir.

Otac ima važnu ulogu kao osoba koja će majci pružiti podršku pri dojenju. Stav oca prema dojenju je pozitivniji, što više o tome zna. Njegovi pogledi na dojenje imaju veliki uticaj na majčinu odluku da počne i da nastavi sa dojenjem.

## Izlučivanje mlijeka

Dojke se pripremaju za dojenje već u toku trudnoće. Izlučivanje mlijeka počinje na kraju poroda, a dojenje koje se ponavlja održava proces izlučivanja mlijeka. Hormon prolaktin uzrokuje izlučivanje mlijeka u grudima. Što češće dijete sisa, to se pojačava izlučivanje ovog hormona, a time i stvaranje mlijeka. Hormon oksitocin stimulise refleks izlučivanja mlijeka. Refleks se izaziva već maminim razmišljanjem o djetetu, ili kad majka vidi ili čuje dijete. Kod prehrane djeteta samo dojenjem, koje prati djetetov ritam ishrane, povećava se produkcija mlijeka u samo nekoliko dana nakon porođaja, tako da količina mlijeka odgovara djetetovim potrebama. Jednom započet proces izlučivanja mlijeka nakon poroda, ne može naglo prestati.

## Tehnika dojenja

Dojiti se može u različitim položajima. Majka može isprobati različite načine, dok ne nađe onaj koji njoj i djetetu najbolje odgovara. Najvažnije je da se majka može opustiti, jer to pomaže stvaranju mlijeka. Dobar položaj u toku dojenja se može postići npr. oslanjanjem glave i ramena na nekoliko jastuka.

Započnite dojenje svaki put sa drugom dojkom. Prvo se pritiskom dojki može izdojiti nekoliko kapi mlijeka. Postavite bradavicu dojke u bebina usta tako da joj ista dodiruje nepce. Ne pritišćite djetetove obraze ni potiljak. Ako vam se čini da je dijete, nakon dojenja prvom dojkom, i dalje gladno, nastavite sa drugom. Dobro je ipak dojiti djete jednom dojkom sve dok u njoj ima mlijeka, prije nego što se pređe na drugu. Time se djetetu garantuje hranljivost onog mlijeka koje se zadnje izlučuje. U početku dijete može zaspati usred dojenja. Bebu treba oprezno probuditi kako bi nastavila.



Često, naročito u početku dojenja, mlijeko iz dojki može kapati iako beba nije na grudima, a u toku dojenja može i druga, slobodna dojka, izlučivati mlijeko. Za zaštitu grudnjaka i odjeće može se nositi posebna zaštita u grudnjacima. U toku dojenja se višak mlijeka može skupiti u plastiku za skupljanje mlijeka koja se postavi na bradavicu dojke. Ovako skupljeno mlijeko u toku

jednog dana se može ostaviti u frižider (u posebnoj posudi). Uveče se ovako skupljeno mlijeko može prebaciti u plastične vrećice i zamrznuti.

### **Njega grudi**

Po završetku dojenja iz grudi se može izdojiti još nekoliko kapi mlijeka i pustiti da se isto osuši kao zaštita bradavica. Takva zaštita je bolja od krema. Važno je imati čiste dojke, ali je nepotrebno prati ih prije svakog dojenja, jer to dovodi do rizika od uništenja prirodne zaštite koju koža ima.

Ispumpavanje mlijeka obično nije potrebno. Mlijeko se može ispumpavati ako su grudi slučajno preosjetljive za dojenje, ili ako se grudi osjećaju napete nakon dojenja. Ne bacajte dragocjeno majčino mlijeko. Ako mlijeka ima više nego što je djetetu potrebno, višak se može zamrznuti za kasnije ili donirati u centar za majčino mlijeko. Moguće je i da medicinsko osoblje u savjetovalištu poznaju nekog kome je ovo mlijeko potrebno. Čistoća mlijeka koje se donira mora se uvijek kontrolisati.

Dojenje može biti bolno ako se na bradavicama pojave rane ili mjehurići. U takvim slučajevima se, kao pomoć može upotrijebiti posebna cucla za dojenje, koja se može kupiti u apoteci ili robnim kućama. Ako su grudi bolne, crvene i vruće radi se o upali grudi. Često je moguće nastaviti sa dojenjem čak i ako su grudi upaljene. Obratite se savjetovalištu ili porodilištu kako bi dobili savjet o njezi grudi u slučaju upale.

### **Potreba za tekućinom**

Potreba majke koja doji za tekućinom je velika. Najbolje piće koje gasi žeđ u periodu dojenja je voda, razblažen sok i pića zaslađena sladilima bez šećera (aspartan i asesulfam). Izbjegavajte da isključivo pijete zaslađene sokove. Oni štete zubima, sadrže nepotrebne kalorije i brzo povećavaju šećer u krvi.

*Ne pušite u toku perioda dojenja, ili?!* Dobro je da i majka i otac prestanu pušiti kako u toku trudnoće, tako i u toku dojenja, a najbolje bi bilo u potpunosti prestati pušiti.

Nikotin smanjuje lučenje hormona prolaktina iz hipofize, koji je potreban za stvaranje mlijeka. Sadržaj nikotina u mlijeku majke koja puši je tri puta veći od sadržaja nikotina u njenoj krvi. Nikotin u majčinom mlijeku čini dijete uznemirenim, a može prouzrokovati probleme sa snom i probavom. Ako se sa pušenjem ne može prestati, majke bi, ipak, trebale izbjegavati pušenje 2-3 sata prije dojenja i za vrijeme samog dojenja. Sredstva za odvikavanje od pušenja se, takođe, ne bi trebala uzimati 2-3 sata prije dojenja. Pobrinite se da dijete ne bude izloženo dimu. Dim cigarete može prouzrokovati ponovljene prehlade i kašalj, a rizik da će dijete kasnije oboliti od astme postaje veći.



## Zamjena za majčino mlijeko

Ako se dijete prestane dojit prije navršene godine dana potrebno mu je davati industrijske mliječne preparate kao zamjenu za majčino mlijeko. Isti se na tržištu mogu naći u formi praha ili gotove tekućine, pripremljene za hranjenje. Oba preparata se koriste prema uputstvima na pakovanju.

Iz sigurnosnih razloga, važno je da se ovi preparati, kojim se zamjenjuje majčino mlijeko, ne drže na toplom mjestu, npr. u termos boci i ne čuvajte za noćno hranjenje. Kad hranite dijete mlijekom, kojim se zamjenjuje majčino, ono treba imati temperaturu tijela, što će reći oko 37 stepeni. Probajte ovako pripremljeno mlijeko prije nego što počnete sa hranjenjem bebe. Višak pripremljenog mliječnog preparata, koji je ostao nakon hranjenja bebe, bacite.

Cijela, neotvorena pakovanja *zamjene za majčino mlijeko u tekućoj formi*, se mogu držati na sobnoj temperaturi sve do datuma naznačenog na pakovanju. Otvoreno pakovanje se treba držati u frižideru (na temperaturi između +2 i -5 stepeni), a sadržaj se treba upotrijebiti u roku od 24 sata. Ovi tekući mliječni preparati se zagrijevaju do željene temperature u posudi iz koje će se beba hraniti, bilo da se ista stavi u posudu sa toplom vodom, ili pod vrelu vodu, ili pažljivo u mikrovalnu pećnicu. Nakon zagrijavanja mlijeko treba protresti/promiješati i kontrolisati temperaturu (npr. kapanjem nekoliko kapi na vanjsku stranu šake).

*Zamjena za majčino mlijeko u formi praha* nije sterilna. Vodite računa o slijedećem:

- Hladna voda iz vodovoda se mora prokuha i u takvu vodu dodati mlijeko u prahu (Kad zamjena za majčino mlijeko postane dodatak djetetovoj prehrani, nije više potrebno prokuhivati vodu, ukoliko je konstatovano da je voda iz vodovoda dobrog kvaliteta.)
- Pustite da se prokuhana voda malo ohladi.
- Dodajte tačno onu količinu mlijeka u prahu koja je navedena u uputstvu, na pakovanju.
- Pripremite samo onu količinu mlijeka koja je dovoljna za jedno hranjenje.

## Voda

Voda potrebna za pripremanje bebine hrane se uzima iz slavine za hladnu vodu, nakon što se pusti da voda malo oteče. Ne koristite vruću vodu iz slavine, jer ista može sadržavati mikroorganizme i druge nečistoće. Najbolje je djetetu uopšte ne davati sokove ili zašećerenu vodu. To predstavlja smetnju za rast zuba, a dijete se navikava na slatkiše.

## Povraćanje i podrigivanje

Nakon hranjenja se beba treba podignuti na rame da bi podrignula. Podrigivanje se olakšava laganim tapšanjem bebe po zadnjici. Držati bebu da podrigne mogu i majka i otac. Podrigivanjem se smanjuju tegobe u stomaku. Proždrljivim gutanjem hrane beba guta i vazduh, nakon čega lako povraća jedan dio mlijeka. Ako beba često povraća, dobro je napraviti pauzu u hranjenju, kako bi beba podrignula i time iz stomaka izbacila višak vazduha. Povraćanja se smanjuju kad dijete počne jesti čvrstu hranu.

## Cucla

Sisanje i bebina navika da sve stavlja u usta su njen način upoznavanja okoline. U početku su usta bebino najosjetljivije područje. Prsti se brzo i lako nađu u bebinim ustima. Ako je potreba bebe za sisanjem velika bolje joj je dati cuclu nego da sisa svoj palac: koža prstiju se sisanjem može



oštetiti, a odvikavanje djeteta od sisanja palca je često veoma teško. Daleko od toga da sva djeca imaju potrebu ili žele koristiti cuclu.

Izbjegavajte da bebi dajete cuclu sve dok dojenje dobro funkcioniše i dok beba ima dobru tehniku sisanja. Nije dobro niti neprekidno korištenje cucle. Cucla je potrebna samo kad je dijete tužno i nemirno. Kad je dijete zaspalo treba mu se pažljivo izvaditi cucla iz usta. Ako novorođenče ima jaku potrebu za sisanjem nakon dojenja, a bradavice su bolne, možete dijete pažljivo prebaciti sa grudi na cuclu dok ne učvrsti san. U posebnim situacijama, kod npr. prerano rođene djece (nedonošče) i djece rođene sa rascjepom usne i nepca (tzv "zečija" usna), cucla se koristi da bi stimulisala sisanje i naučila dijete da jede.

Cucle i flašice moraju biti apsolutno čiste, iz razloga što mala djeca lako dobiju proljev uzrokovan bakterijama. Cucla se ne smije čistiti stavljanjem u usta odraslih, jer se tada bakterije iz usta odraslih cuclom prenose u bebina usta. Osim toga morate paziti da bebina cuclu rukama ne diraju druga djeca. Flašice i cucle se moraju prokuhati svaki dan sve dok dijete ne napuni šest mjeseci. Nakon toga je dovoljno da se isperu pod mlazom vruće vode. Otvor na cucli flašice ne smije biti prevelik jer se tada beba lako i brzo "naguta" zrakom što uzrokuje tegobe u stomaku. Otvor je dovoljno velik ako mlijeko iz njega kapa.

## **Higijena**

### **Bebina stolica**

Bebe imaju brz metabolizam (razmjena materija u organizmu). Beba može mokriti oko dvadeset puta u toku 24 sata. Kako pražnjenje crijeva funkcioniše je više individualno. Neke bebe to rade nekoliko puta sedmično, druge više puta dnevno. U toku nekoliko prvih dana života je bebina stolica rastezljiva, zelenocrna masa slična katranu, tzv. mekonijum. Postepeno bebina stolica postaje smeđkasta ili žuta.

Normalna stolica ima kiselkast ali ne i neugodan miris. Stolica djeteta koja se doje, je često zelenkasta i rijetka, što nije znak proljeva. Proljev ima neugodan miris, pelene ga u potpunosti apsorbuju, te na njima ostane jedna zelena mrlja.

### **Pelene**

Pelene za jednokratnu upotrebu su praktične, ali kako će ih beba, vjerovatno trebati u periodu od 2 do 3 godine, nabavka pelena će predstavljati veliki izdatak. Pelene za jednokratnu upotrebu se, u prirodi, veoma sporo razgrađuju, što znači da predstavljaju problem, tj nisu dobre za prirodni okoliš. Pozitivna strana ovih pelena je da imaju veliku moć upijanja i djetetova koža duže ostaje suha, čime se smanjuje rizik pojave ekcema izazvanog pelenama. Korištenjem pelena za jednokratnu upotrebu olakšava se njega kože kod djece sa osjetljivom kožom ili pomenutim ekcemom.

Postoje različite pelene koje se mogu prati. Sastoje se od tri dijela i to: uložak suhe površine (stavlja se između bebine kože i upijajućeg dijela), upijajući dio pelena i vanjski, zaštitni dio. Ova tri dijela mogu biti odvojena ili kao jedna pelena. Platnene pelene odgovaraju novorođenim bebama. Pobrinite se samo da bebi mijenjate pelene dovoljno često kao ne bi predugo ležala u mokrim pelenama. Važno je dobro pričvrstiti pelene, da ne bi propuštale. Uložak, izrađen od papirnatih vlakana, propušta vlagu sa kože do drugog, upijajućeg dijela pelena. Bebina stolica se lakše odvaja od ovog uložka nego od platnenog dijela pelena. Vanjski dio pelene, koji izgleda kao gaćice, se ne treba tako često prati, već samo onaj upijajući dio pelena. Ove zaštitne, vunene pelene su posebno, tople i propuštaju zrak. Ako se koristi ova vrsta pelena koje se mogu prati, potrebno je imati najmanje dvadeset unutrašnjih pelena. Dobro je, takođe, imati nekoliko pari pelena u svim potrebnim veličinama.

## Mijenjanje pelena

U početku će biti potrebno promijeniti pelene nakon svakog hranjenja, jer dijete tada često prazni crijeva. Operite bebinu stražnjicu toplom vodom (ne koristite mnogo sapuna). Dobro posušite i eventualno, po potrebi, namažite sa malo dječije kreme. U ovu svrhu se može koristiti obična bazna krema za bebe. Nanesite kremu laganim tapšanjem i izbjegavajte trljanje.

Beba se ne treba prati svaki put kad mijenjate mokre pelene. Ne dozvolite da vam beba leži predugo u mokrim pelenama jer urin i izmet iritiraju nježnu bebinu kožu. Ako se bebina zadnjica lako zacrveni, pelene treba mijenjati češće nego što je to uobičajno, te bebu dobro namazati kremom. Ako ste koristili platnene pelene možete jedno vrijeme preći na pelene za jednokratnu upotrebu. Kad platnene pelene iritiraju dječiju kožu dobro je provjeriti da li su iste temeljito izaprane.

Potrebno je da dijete ponekad bude bez ikakvih pelena, jer vlažnost pogoršava iritaciju kože. Pustite dijete da se golo prozrača na nekom toplom mjestu. Ako se na bebinom koži pojavi osip ili ranice može se koristiti dječiji puder ili krompirovo brašno kao njega. Više savjeta će te dobiti u savjetovalištu.

## Prati i kupati bebu

Za kupanje bebi je potrebna posebna kadica koja se u druge svrhe neće koristiti. Na ovaj način se mogu izbjeći npr. upale kože. Voda za kupanje treba biti 37 stepeni topla, a temperatura se može izmjeriti termometrom za vodu. Bebu možete kupati u razmacima od 2 do 5 dana. Ako bebu kupate svaki dan koža joj može postati suha. Sapun bi trebali rijetko koristiti kad kupate bebu. Sapunom se pere masnoća koju bebina koža prirodno sadrži, a koža se isušuje. Ako dijete ima suhu kožu u vodu za kupanje se može dodati kap ulja za kupanje. Ne koristite so za kupanje. Bolesno, ili dijete sa temperaturom se ne treba kupati, dovoljno je jedno brzo pranje. Ako je beba kakila potrebno je oprati joj zadnjicu prije kupanja. Operite posebno bebinu lice; koristite vatu namočenu u mlakoj vodi. Oči se peru počev od vanjskog ugla oka prema unutrašnjem. Očistiti treba i usne resice i zadnje dijelove uha. Ne pokušavajte čistiti uši iznutra niti nozdrve, jer su to osjetljiva područja koja se obično čiste sama od sebe.

Za početak je dovoljno da se beba samo kratko kupa. Kad beba ima već nekoliko sedmica, može uživati u dužem kupanju. Kupanje smiruje bebu. Beba voli mirno i sigurno držanje pri kupanju. Izbjegavajte brze pokrete kako ne bi uplašili bebu. Budite pažljivi dok kupate bebu, da joj voda ne bi ušla u usta. Može se desiti da se u određenim periodima beba uopšte ne želi kupati. Ne prisiljavajte je na kupanje, operite bebu na neki drugi način i napravite malu pauzu sa kupanjem.

Vaše ruke bi trebale biti tople kad kupate bebu. Dobro bi bilo da skinete sat i drugi nakit sa ruku, jer oni mogu ogrebat bebinu kožu. Bebinu odjeću možete staviti na topao radijator. Peškir, kojim ćete brisati bebu, možete zagrijati na radijatoru ili ga staviti sebi oko struka, a onda brzo umotati bebu u topli peškir nakon kupanja.



*Držanje bebe prilikom kupanja:* postavite bebu na leđa na vašoj ruci. Držite vaš ručni zglob ispod bebinog potiljka i čvrsto uhvatite bebu rukom ispod pazuha. Palac će se naći na bebinom ramenu (tzv. prstenasti zahvat). Perite bebu počev od glave prema stopalima. Sapirajte pažljivo vodom preko tjemena i dobro pazite da voda ne uđe bebi u oči. Budite posebno temeljiti kad perete bebin vrat, pazuh i pregibe na koži jer se tu često skuplja mnogo nečistoće.

Mnoge majke i očevi su nervozni u početku kad treba kupati bebu, a posebno su uznemireni kad je trebaju okrenuti sa leđa na stomak. Prije nego što bebino tijelo očvrstne i prije nego što ona uspije sama držati glavu, beba se može prati sa svih strana, s tim da je se drži u jednom položaju cijelo vrijeme. Kasnije se položaj mijenja ovako; kad ste gotovi sa pranjem prednje strane, okrenite bebu na stomak na vašoj ruci. Uхватite bebinu desnu ruku ispod pazuha sa vašom slobodnom rukom i mirno okrenite bebu. Držite bebinu ruku čvrsto cijelo vrijeme tokom kupanja. Operite i leđnu stranu počev od glave prema stopalima. Još jedno dodatno sapiranje nije potrebno, ako se sapun ne koristi.

Da bi posušili bebu lagano je izbrišite peškirom, koji se koristi samo za nju. Posebno temeljito izbrišite sve pregibe na koži. Ako je koža fina i mekana nije potrebna nikakva krema. Tanak sloj blagog dječijeg losiona bez parfema se može premazati na mjestima gdje je koža suha, crvena ili ispućana.

### **Kosa, tjeme i nokti.**

Operite djetetovu kosu kad ga kupate. Na tjemenu se stvara blagi lišaj, tzv. tjemenača. Da bi je odstranili u bebino tjeme se, prije kupanja, može lagano umasirati bazna krema ili ulje za kupanje. Pustite da ulje ili krema djeluju nekoliko minuta. Nakon kupanja oprezno sastružite nakupine ljuskica sa bebinom četkom za kosu ili češljem. Češljajte bebu svakodnevno. Ne trebate se bojati da je češljate i preko tzv. fontanela (mekani prostor između kostiju čela i tjemena).

Novorođenčad imaju često duge nokte. Nokti beba se ne bi trebali rezati u prvoj sedmici života, jer postoji rizik od upale kože oko noktiju. Kao zaštita se na ruke mogu staviti pamučne rukavice, da se dijete slučajno ne bi ogrebalo.

Nokti beba bi se trebali rezati otprilike jednom sedmično. Kad kupate bebu, provjerite da li bi se nokti trebali odrezati. Kako beba ne bi mogla mahati rukama ili nogama uhvatite ih čvrsto dok joj režete nokte. Ako je beba nemirna, odrežite joj nokte nekom drugom prilikom.

### **Sauna**

Bebe do šest mjeseci starosti ne bi trebalo voditi u saunu, jer beba, znojenjem, ne može regulisati temperaturu tijela. Nakon toga, pa do starosti od godinu dana, beba može biti u sauni na nižim klupama i ako sauna nije pretopla. Osim toga je dobro bebinu glavu posipati mlakom vodom dok se nalazi u sauni.

### **Pranje veša**

Koristite neparfimisane ili blago parfimisane deterdžente za pranje bebinog veša. Operite i novu odjeću prije nego što je prvi put upotrijebite. Slijedite upute o doziranju navedene na pakovanju deterdženta, jer se može desiti da veš bude loše opran ili da se na njemu zadrže ostaci sredstva za pranje. Veš će biti mekši ukoliko koristite blaže sredstvo za pranje. Posebno se pelene moraju brižljivo prati i izapirati kako na njima ne bi ostali tragovi deterdženta.

### ***San i uspavlivanje***

Tokom prvih sedmica bebe najčešće spavaju između hranjenja. Za novorođenčad je, kad spavaju, najsigurniji položaj ležanje na strani, dok bi, u kasnijem periodu, bebe trebale ležati na leđima. U početku se bebe noću obično bude 2-3 puta da bi jele. Već nekoliko sedmica stare bebe, imaju običaj biti budne duže periode u toku dana. Beba stara tri mjeseca je budna 6-8 sati u periodu od 24 sata. Dobro je već od samog početka navikavati bebu da ima određeno vrijeme za spavanje, koje se najbolje uklapa u ritam spavanja i ostalih životnih navika u porodici.

## Uspavljivanje djeteta

Kad stavljate dijete na spavanje (ili ga noću ponovo stavljate u krevet) izbjegavajte radnje koje bi mogle aktivirati dijete. Glasan govor, jako svjetlo, nasmijavanje djeteta i igranje s njim, mogu razbuditi dijete koje već napola spava. Da bi dijete lakše zaspalo, možete ga držati u naručju, lagano ljuljati ili mu tiho pjevušiti. Dijete nije potrebno uvijek držati u naručju dok ne zaspe. Kad se dijete smirilo, možete ga pažljivo staviti u njegov krevet i pustiti da tamo zaspe.

Dječija kolica su moderna i dobra zamjena za kolijevku. Lagano pomijeranje i ljuljanje kolica će pomoći djetetu da lakše zaspi. Međutim, da bi moglo spavati, dijete prije svega mora biti umorno. Nepotrebno je stavljati na spavanje dijete koje je odmorno i razigrano. San se ne može iznuditi, ali se, na određeni način, uspavljivanje može olakšati. Cucla, dekica ili peškir, koje dijete rado drži dok ne zaspi, te igračke sa muzikom za uspavljivanje, mogu pomoći djetetu da zaspi.

## Položaj u toku spavanja

Preporučuje se, da se djeca do dobi od 6 mjeseci, stavljaju na spavanje na stranu ili na leđa, jer su istraživanja pokazala da ovi položaji značajno smanjuju rizik od iznenadne smrti novorođenčeta.



## Igračke za uspaljivanje

Dijete staro nekoliko mjeseci će možda željeti da ima neku mekanu igračku, dekicu ili peškir da drži u ruci dok leži u krevetu. San je jedna vrsta separacije, koju dijete ponekad teško može podnijeti. Mekana igračka-životinjica ili neka posebna krpa, mogu djetetu pomoći da lakše zaspi. Pobrinite se da ove stvari uvijek ponesete sa sobom ako dijete neće spavati kod kuće, ili ako će neko drugi, a ne roditelji, stavljati dijete na spavanje. Igračke za uspavljivanje daju sigurnost i funkcionišu kao zamjena za blizinu osobe koja se o djetetu brine, posebno kod promjena, kao što su npr. prestanak dojenja.

## Problemi sa snom

Uobičajni uzroci problema u vezi sa snom su grčevi u želucu ili nadimanje stomaka zbog gasova. Problemi u vezi sa snom mogu biti uzrokovani bebinim predugim boravkom u krevetu i kad je budna. Prekratko "druženje" sa bebom u toku dana može voditi ka tome da beba zahtijeva vaše društvo u toku noći. S druge strane problemi sa snom se mogu javiti ako je beba predugo bila budna i razigrana, te je nakon toga preumorna da bi zaspala. Potrebe djece za mirom i samoćom su individualne.

Nakon što dijete nauči da puza ili hoda, poremete se i navike u vezi sa snom. Dijete je uzbuđeno zbog svojih novih sposobnosti i doživljava radi čega mu može biti teško da se smiri. Poteškoće sa snom mogu nastati i ako je dijete promjenilo mjesto gdje spava. Ako je beba npr. navikla da spava u zatvorenoj korpi može joj se oko ogradice novog kreveta staviti npr. neko smirujuće platno. Bebama nije potrebna apsolutna tišina, ali može biti teško zaspati ako je televizor uključen ili ako je presvijetlo, posebno za stariju djecu.

## Njega bebe u toku noći

Noću se pelene trebaju mijenjati što brže, a bebu nakon toga vratiti u krevet. Dobro je imati prigušeno svjetlo. Najbolje je izbjegavati nepotrebnu priču ili igru sa djetetom, kako se dijete ne bi razbudilo. Beba se lako navikne na druženje u toku noći.

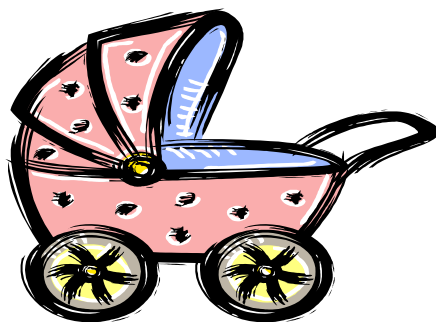
## Spavanje vani

Mnoge bebe najbolje spavaju vani: svjež vazduh je dobar za dubok i dug san. Dijete rođeno ljeti može spavati napolju već kao novorođenče. Bebe najbolje spavaju na prohladnom i od sunca zaštićenom mjestu. Dječija kolica moraju biti tako postavljena da se ne mogu prevrnuti niti otkotrljati. Stavite preko kolica tanku mrežu, kao zaštitu protiv insekata i drugih životinja.

Djeca rođena zimi ne bi trebala spavati vani dok ne napune dvije sedmice. Počnite sa navikavanjem bebe na vanjski zrak. Donja temperaturna granica za bebe je -10 stepeni. Ne mažite bebu po obrazima kremom koja sadrži vodu, jer se takva krema može zamrznuti i oštetiti bebinu kožu. Beba treba biti dobro umotana u toplu vreću za spavanje. Povremeno provjerite da li su bebini obrazi topli. Postepeno produžite vrijeme bebinog boravka vani.

S vremenom će biti moguće da beba spava vani svaki put kad zaspe u toku dana. Kad pada kiša ili je vjetrovito kolica bi trebala imati zaštitu od kiše i vjetra i biti postavljena na neko zaštićeno mjesto. Snažni vjetrovi znatno snižavaju temperaturu zraka. U proljeće i ljeti ne bi smjeli ostavljati kolica bez nadzora i na direktnom suncu: kolica se na suncu zagrijavaju a dijete se može gušiti na vrućini.

O spavanju vani za prijevremeno rođenu djecu, posavjetujte se sa zdravstvenim radnikom u savjetovalištu za djecu.



## Bebin razvoj i njega

### Djeca se razvijaju u svom vlastitom taktu

Dijete se individualno razvija zavisno od gena koje je naslijedilo od roditelja i uticaja iz svog okruženja. Tabele, koje opisuju djetetov razvoj, daju smjernice o tome kojim redom i u koje vrijeme se u prosjeku razvijaju nova znanja, ali treba znati da postoje velike, individualne razlike. Na nekim poljima se dijete može razvijati brzo, a na drugima sporo. U određenom periodu dijete stiče nova znanja i sposobnosti, da bi ih kasnije, u narednim sedmicama, "uvježbalo".

Za djetetov razvoj je važno da se roditelji raduju njegovim novim interesovanjima i da podržavaju njegov razvoj stvaranjem preduslova za vježbanje djetetovih novostečenih sposobnosti. Ako je dijete upravo naučilo da se okrene sa stomaka na leđa, dobro je igrati se s njim na podu, umjesto da se dijete duže vrijeme ostavlja da sjedi u nosiljci. Aktivnosti i igra u kojoj beba može hvatati stvari koje joj se sviđaju, je način "razgovora" sa njom. Ako je dijete slabo zainteresovano za nove stvari, možete oprezno pokušati probuditi njegova interesovanja, međutim prevelike ambicije i nastojanje da se djetetov razvoj ubrza, mogu biti štetni. Ako je dijete prekrupno, njegove motoričke sposobnosti će se lakše razvijati, ukoliko se povećanje težine stabilizuje. Nije dobro upoređivati svoje dijete s drugom djecom. Važnije je da dijete napreduje u razvoju i da već naučene stvari za duže vrijeme ne zaboravi.

Problemi koji se dožive kao novorođenče, ili infekcije koje se kasnije javljaju, mogu usporiti djetetov razvoj. Kod prerano rođene djece razvoj se procjenjuje na osnovu starosti koje bi dijete imalo prema izračunatom datumu rođenja.

### **Djeca su od početka različita**

Svako dijete ima karakteristične, relativno permanentne navike i posebne osobine. Ove urođene razlike se nazivaju temperament. Primjer karakteristika temperamenta su dnevni ritam (ritam spavanja), strpljenje, smirenost, aktivnosti, nemir, kao i sposobnosti prilagođavanja i koncentracije. Individualne crte temperamenta su, takođe, različita raspoloženja, kao što su razdražljivost, podložnost negativnim osjećajima, radoznalost, hrabrost ili bojažljivost, te rezervisanost u novim situacijama. Iz roditeljskog ugla gledano, a u pogledu temperamenta, neka su djeca jednostavna za njegu, dok su druga zahtjevnija.

### **Bebi je potrebno društvo**

Beba je od samog početka zainteresovana za svoje okruženje. Ima mnogo stvari koje se beba može naučiti samo od drugih ljudi. Radi toga je bebi do početka potrebno društvo. Ono što većina roditelja potpuno prirodno radi je dovoljno da se osigura djetetov razvoj: oni razgovaraju s njim, drže ga u naručju, ljuljaju ga, izvode gimnastičke pokrete s njim, pjevaju, pjevuše, pokazuju stvari u kući, puštaju ga da se upozna sa drugim ljudima itd. Bebe ne trebate "trenirati" niti trebate izmišljati neke pretjerano stimulirajuće stvari.

### **Zadovoljite djetetove potrebe**

Najvažnije za djetetov razvoj je da zadovoljite njegove potrebe i da ga volite onakvog kakvo je. Dijete mora dobiti hranu kad je gladno i mora spavati kad je umorno. Kad je dijete zainteresovano za neki predmet ili neku stvar, treba ga podstaći da to i ispituje. Kako dijete u početku sve stavlja u usta, moraju mu se davati predmeti koji nisu opasni za "ispitivanje".

### **Beba još uvijek ne poznaje samu sebe**

Prvih mjeseci svog života beba ima veoma nejasnu sliku o sebi. Ona vjeruje da je jedan dio svoje majke i ostalog okruženja. Ona npr. nema jasnu sliku o tome da su njene ruke ili stopala dio nje same, dok majčine grudi ili dekica za spavanje to nisu. Da bi beba upoznala samu sebe potrebna joj je pomoć drugih ljudi. Kad se beba drži u naručju ona osjeća težinu svog tijela u odnosu na drugu osobu. Ona postepeno shvata da je posebno stvorenje, sa vlastitim granicama.

### **Dužina i težina**

Novorođene bebe teže između 3000 i 4000 gr i duge su između 49 i 52 cm. U toku prvih nekoliko dana života uobičajno je da se težina smanji za 6-8 procenata u odnosu na težinu prilikom rođenja. Nakon nekoliko sedmica dijete dostiže težinu koju je imalo pri rođenju. Narednih sedmica povećava se djetetova težina za 150-200 gr sedmično. Kad napune godinu dana djeca su obično teška trostruko više nego prilikom rođenja (10-12 kg), a duga su oko 73-80 cm.

Varijacije su velike. Novorođenče može biti teško između 400 i 6000 gr. Kakva će nastojanja biti u pogledu porasta težine zavisi od toga da li je dijete bilo prekrupno ili presitno prilikom rođenja u poređenju sa težinom, koja je normalna za sedmicu trudnoće u kojoj je dijete rođeno. Krivulja rasta je, u savjetovalištu, najvažniji pribor za praćenje individualnog porasta bebine težine u odnosu na težinu i građu majke i oca.

## **Naučiti govoriti**

Jedna od najvažnijih stvari za dijete je da se, od drugih ljudi, nauči govoriti. Prije nego što nauči govoriti, dijete mora veoma često slušati kako drugi govore. Radi toga je veoma važno da osobe koje se brinu o bebi pričaju mnogo i često s njom. Bebini prvi glasovi su kenjkanje i gukanje. Bebe stare pola godine razumiju već neke riječi, mada same još ne mogu govoriti, ali znaju npr. gdje su njihova usta, ako ih se pita da ih pokažu. Da bi dijete to moglo uraditi potrebno je, naravno, da osobe koje se o djetetu brinu, često pokazuju djetetu dijelove tijela i govore kako se isti zovu. Djeca stara 7-8 mjeseci počinju ushićeno ponavljati slogove i gukati sami za sebe u dužim periodima. U prosjeku, djeca počnu izgovarati svoje prve riječi u dobi između 10 i 13 mjeseci.

Govor je važan za djetetov razvoj. Sposobnost izgovaranja i razumijevanje govora pomaže djetetu da razumije svijet. Dijete, koje razumije jezik, brže uči i prihvata "instrukcije". U mnogim situacijama se dijete, koje dobro govori i zna mnogo riječi, snalazi bolje od druge djece.

Da bi se dijete naučilo govoriti nije dovoljno samo da se s njim priča. Mora se i "diskutovati" sa djetetom, tako da govor bude prilagođen djetetovoj situaciji i osjećajima. To može značiti da se djetetovi osjećaji glasno tumače, dijete se pita i djetetu se objašnjava. Sa malom bebom se može pričati bogat i ispravan jezik. Pored jezika koji se koristi u vezi sa njegom bebe i gukanja, dijete mora slušati i običan govor i naučiti izgovarati riječi ispravno.

## **Dva jezika**

Ako su maternji jezici oca i majke različiti, možda će njihova želja biti da dijete odraste u sredini u kojoj će se govoriti oba jezika. Ukoliko roditelji ulažu u učenje djeteta i znaju kako se to radi, odrastanje djeteta u dvojezičnoj sredini, obično, ne predstavlja nikakav problem. Najvažnije za djetetov razvoj u pogledu jezika je da se dijete nauči razlikovati jezike. Važno je, takođe, da roditelji od samog početka razgovaraju svako na svom maternjem jeziku. U zajedničkim situacijama i diskusijama sa drugima, roditelji mogu, naravno, koristiti jezik koji obično koriste u društvu.

Dijete, obično, uči jedan jezik brže od drugog. U razvojonom dobu u kojem se dijete igra, jezik se uči na različite načine: kroz pjesme, igru, listanje slikovnica i čitanje bajki. Dijete odraslo u dvojezičnoj sredini može, u nekom periodu, odbijati da koristi jedan od jezika. Roditelju, čiji jezik dijete odbija da govori, to može biti neprijatno. U takvim situacijama je, možda, dobro da roditelji ipak nastave sa korištenjem svog maternjeg jezika i ne obraćaju pažnju na to što dijete ne odgovara na istom jeziku.

Učenje dva jezika zahtijeva vrijeme i posebne napore od strane djeteta. Roditelji moraju imati strpljenja, dati djetetu vremena za učenje i pokazati interesovanje za oba jezika.

## **Vid**

Novorođenčad ne vide posebno jasno. Za bebu je najlakše da vidi oči onoga ko mu je u blizini. Pola metra iznad mjesta gdje novorođenče leži mogu se objesiti stvari živih boja (npr. komad platna) ili mobilni telefon. Bebe vole gledati kako se ove stvari pomjeraju. Ove predmete je dobro ukloniti prije nego što dijete zaspi. Dijete se prvo nauči prepoznati lica. Male bebe rado gledaju jednostavne slike sa očima i ustima razvučenim u osmijeh. Mnoge bebe gledaju razroko u prvim mjesecima života. Čulo vida se brzo razvija i djeca uživaju u svom okruženju i u tome da gledaju različite stvari.

Beba je najviše zainteresovana za slike poznatih lica i svakodnevnih stvari. Bebi, staroj nekoliko mjeseci se već mogu "čitati" slikovnice. Ako primjetite da dijete to ne interesuje možete "čitanje"

ponoviti nakon nekoliko sedmica. Dijete se uči samo kroz angažovanje: ako se dijete prerano forsira da nešto nauči, to samo može usporiti proces učenja.

Možete i sami napraviti slikovnice, tako što ćete izrezati slike iz novina, zaljepiti ih na papir i plastificirati. Bebe su fascinirane svojim vlastitim, malim foto albumom sa slikama mame, tate, braće i sestara, bake, dede ili drugih poznanika. Bebama su posebno zanimljiva lica.

## **Sluh**

Novorođenčad relativno dobro čuju. Mnoge bebe prepoznaju majčin ili očev glas već sa nekoliko sedmica života. Dijete staro 2-3 mjeseca počinje okretati glavu prema izvoru zvuka. Djeca raspoznaju šaputanje tek u dobi od godinu dana. Glasni zvukovi mogu lako uplašiti bebu.

Mnoge bebe uživaju u muzici i zahvalna su publika kad članovi porodice pjevaju ili sviraju. Bebama se mogu pjevati i odlomci vlastitih pjesama. Njima nije važno i ako to nekad zvuči pogrešno. Bebe stare nekoliko mjeseci, shvataju kakav ritam muzika ima, te počinju da se ljuljaju i plešu u taktu muzike. Radio ili TV ne moraju biti uključeni cijelo vrijeme. Stalna buka je zatupljujuća, te umanjuje uživanje u muzici.

## **Čulo mirisa**

Novorođenčad imaju razvijeno čulo mirisa. Beba prepoznaje miris majčinog mlijeka, a majčine grudi je smiruju. Ako je beba noću nemirna i često jede, možda će biti lakše da zaspe u očevom naručju, gdje nema mirisa mlijeka, koji bi stimulisao njenu potrebu za sisanjem.

## **Tjelesna kontrola**

Beba počinje podizati glavu u prvim mjesecima života, a okretati se na stomak počinje u periodu između 3. i 5. mjeseca. Sa napunjenih 6 mjeseci beba počinje puzati. Bebama je ponekad lakše da idu unazad nego naprijed. Nakon izvjesnog vremena beba usavrše tehniku puzanja i veoma su brze. U dobi od 7 do 9 mjeseci bebe se počinju podizati hvatajući se za nešto, da bi nekoliko mjeseci kasnije, ustajale bez ikakve pomoći. Otprilike jedna polovina djece napravi svoje prve korake prije navršenih godinu dana života.

Male bebe se, kraće periode, mogu ostaviti u ležaljka, ukoliko imaju dobar položaj za odmaranje i glava im ne pada. Stolica za bebe u autu ne mogu zamijeniti ležaljke. One su namijenjene isključivo za upotrebu u autu. Nije dobro bebu predugo ostaviti u nosiljci, ljuljački ili hodaljci. Leđa i karlica se lako mogu prekomjerno opteretiti, ako se male bebe duže vrijeme nalaze u istom, možda i nepravilnom položaju. Najbolje je pustiti bebu da leži na podu, jer to pomaže razvoju njenih motoričkih sposobnosti.

Bebe uživaju kad su u naručju, vole da cupkaju, da ih se podiže i ljulja, da mogu mahati rukama i nogama i uopšte da se mogu micati. Bebe ne voli da ih se čvrsto steže, kao ni grube igre, neočekivane pokrete ili zvukove. U savjetovaništu se mogu dobiti savjeti kako raditi gimnastičke vježbe zajedno sa bebom. Mnogi gimnastički klubovi organizuju gimnastiku za odrasle i bebe. Plivanje za bebe je, takođe, prijatna rekreativna forma za djecu i roditelje. Idealno je početi sa plivanjem kad su bebe u dobi između 3. i 5. mjeseca.

## **Čulo dodira i sposobnost hvatanja stvari**

U početku se dijete upoznaju sa okolinom pomoću svojih usta, jer je to djetetovo najosjetljivije područje. Mala beba ima, obično, stisnute šake. Postepeno beba počinje otvarati svoje ruke. U dobi od 2-3 mjeseca bebe počinju hvatati predmete sa obe ruke i stavljati ih u usta. Pobrinite se da dijete

ne stavlja u usta otrovne ili prljave predmete. Obratite posebnu pažnju da beba ne dođe u posjed stvari od kojih se može zagušiti (konopac, gumena traka, dugmad itd.).

U dobi od nekoliko mjeseci beba počinje hvatati stvari samo jednom rukom i prebacivati ih iz ruke u ruku. Bebini zahvati rukom se postepeno razvijaju na taj način da beba može hvatati stvari sa dva prsta, tj između palca i kažiprsta (tzv. "pinceta zahvat"). Pustite dijete da dotakne različite površine, glatke, čupave, mekane, tvrde, drvene, kamene itd. Na taj način se dijete polako upoznaje sa svijetom oko sebe.

## Igračke

Igračke, koje odgovaraju bebi, možete i sami napraviti. Djeca do godinu dana vole, npr. zvečke, mekane igračke u obliku životinjica i lopte. Mnogi predmeti u domaćinstvu mogu biti odlične dječije igračke. Djeca se mogu igrati sa kutlačama, plastičnim posudama, poklopcima od tegli, kalemom konca ili praznim flašama od kečapa.

### *Važno je kontrolisati da igračke:*

- nemaju oštre ivice
- da nemaju male dijelove koji mogu otpasti
- da nisu obojene otrovnim bojama
- da nemaju dugačke trake ili špage
- ili materijal koji se lako polomi



## *Uspomene na djetetov razvoj*

Interesantno je i vrijedno kako za roditelje tako i za dijete sačuvati zabilješke, slike i druge konkretne uspomene na djetetov razvoj. Roditelji, posebno kad je u pitanju njihovo prvo dijete, misle da će se čitav život moći sjetiti šta je dijete radilo i u kojem dobu, kako je izgledalo i koje sposobnosti je imalo. Nažalost, detalji se brzo zaboravljaju. Radi toga je dobro praviti zabilješke npr. u jednu teku; kad je dijete dobilo prvi zub, kako je gukalo, radi čega se smijalo, koje knjige ste mu čitali, koje su bile bebine prve riječi, koje igračke je dijete posebno volilo itd. Dobro je na slikama uvijek zapisati datum i djetetovo ime. Ako porodica ima više djece, nije lako uvijek sjetiti se, koje dijete je na slici, ili koje od djece je na neki zanimljiv način komentarisalo svijet oko sebe.

