



*Podrška prvim danima  
roditeljstva*



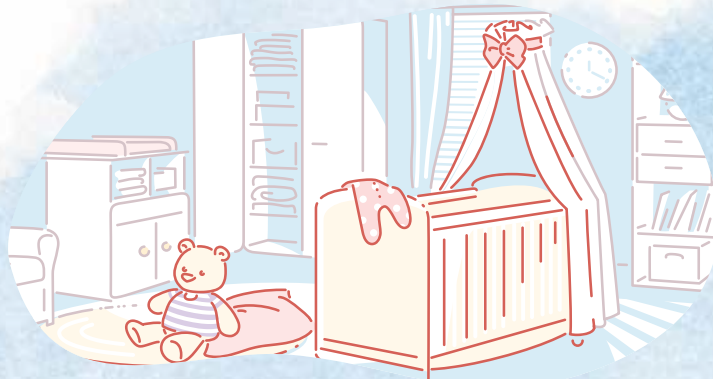
*Niko od nas nije rođen kao roditelj, to postajemo vremenom.  
Da bismo bili roditelji, pored ljubavi, potrebno nam je znanje i podrška.*

*Zato je tu Rosa da nas podrži u prvim danima roditeljstva.*

## Opremanje sobe i priprema za dolazak bebe

Opremanje bebine sobe je najljepši zadatak tokom perioda trudnoće i roditelji često sa nestrpljenjem čekaju ovaj period. Imajte na umu da sobu opremate za bebu i da treba da bude prilagođena njenim potrebama. Bebama je sasvim dovoljan krevetac sa čistom pamučnom posteljinom, mesto gde ćete je presvlačiti, soba belih zidova (ili neke druge neutralne boje) i fotelja za maženje sa mamom i tatom.

Kako beba raste, tako će želeći da se kreće po sobi neometano - dakle, prostor treba da bude otvoren a nameštaj tako napravljen da dete može da dohvati svoje stvari ili igračke. Ne možete da očekujete od deteta, danas – sutra, da pokupi svoje igračke, ako mu je nedostupno mesto gde treba da ih ostavi ili da se samo obuče, ako ne može da dohvati garderobu. Kada nabavljate garderobu za bebu birajte prirodne materijale i imajte na umu da broj na etiketi (56,62,68 i sl.) označava dužinu bebe.



## Spisak opreme potrebne za prve dane

- 2-3 posteljine (čaršaf, navlaka za pamučno ćebence)
- pokrivač-frotir, jorgan ili ćebence (u zavisnosti od godišnjeg doba)
- 5-10 švedskih pelena
- 20-30 pamučnih tetra pelena
- pakovanje jednokratnih pelena
- 4 -8 pamučnih benkica ili bodića veličina zavisi od bebe, mi predlažemo vel. 62 jer se malo smanje nakon pranja
- 4-8 zekica – jednodelni kombinezoni ili dvodelni kompletići od pantalonica i bluzica
- 2-4 pamučne kapice
- 4 para pamučnih čarapica
- 2 frotirska peškira
- 10 pakovanja pamučnih uložaka za mamu
- kadica za kupanje sa ravnim dnom
- bokal za polivanje
- termometar za sobu
- bebi kašičica za primenu kapi i lekova
- bebi krema za zaštitu kože pelenske regije
- 10% povidon jod rastvor za čišćenje pupka
- sterilne gazice 30 komada
- papirni flaster ili sanitetska mrežica (vel 6)
- sterilni fiziološki rastvor u malim ampulama ili malim pakovanjima - 5
- bebi sapun ili kupka **(ne koristite ih u prvom mesecu života bebe)**
- bebi makazice sa zaobljenim vrhom **(ne koristite ih u prvom mesecu života bebe)**
- bebi četka za kosu
- bebi toplomer
- Alkohol 100ml za dezinfekciju toplomera, makazica i ostalih stvari

## Roditeljski savez



Svako od nas je odrastao na drugačiji način i kada osnivamo porodicu najčešće biramo ljude koji su sličnih uverenja kao mi. Međutim svako ljudsko biće se razlikuje i svi iz svoje biološke porodice u partnersku zajednicu ili brak donesu svoje navike i običaje. Roditeljski savez podrazumeva zajedništvo odnosno savez dve osobe koje dele roditeljstvo i neizmerno je važno za dete je da roditeljski savez bude čvrst. Zato je važno da već sada razgovarate o strategijama koje ćete primenjivati u različitim situacijama koje će se dešavati tokom odrastanja Vašeg deteta (padovi, plač, neposlušnost, kupovina i sl.). Napominjemo da se može dogoditi da će reakcije Vašeg partnera i Vaše reakcije biti u potpunosti drugačije, ali je važno da ih poznajete, jer onda izbegavamo konfrontiranje pred detetom kada se nađete u toj situaciji (to nije korisno ni za koga, pa ni za dete).

Imajte na umu da su deca najprijemčivija za utiske iz spoljne sredine tokom perioda ranog razvoja. Vi sada imate veliku ulogu u budućem izboru partnera Vašeg deteta, jer će on birati partnera sa kim može da razvije odnos koji imate Vi i partner sada.

## Mreža podrške

Mrežu podrške čine svi ljudi koji će Vam pomagati u odgajanju deteta - bake, deke, tetke, ujne, komšinice, prijateljice... Važno je da kao partneri donesete odluku o tome koga i na koji način želite da uključite kako bi Vam olakšali prve dane kod kuće.

Imajte na umu da su mama i tata osobe koje treba da se upoznaju i da provode najviše vremena sa bebom. Zato i planirajte uključivanje drugih osoba tako da im, još tokom perioda trudnoće, jasno kažete kakvu vrstu pomoći od njih očekujete.

Ukoliko nemate u okolini osobe koje će biti tu da vam pomognu oko pripreme obroka, održavanja higijene doma ili nabavke namirnica, onda je važno da pre porođaja napravite dobru organizaciju - pripremite nekoliko kuvanih obroka, skuvajte veću količinu suppe i razdelite u manje posude i stavite ih u zamrzivač. Tako imate kuvani obrok ukoliko ne stignete da ga pripremite tog dana.



# Dojenje

Često čujemo konstataciju da je dojenje najprirodniji način hranjenja novorođenčeta i da pruža sve ono što je detetu potrebno za sveobuhvatni razvoj - hranjive materije, vodu, zaštitu, dodir, toplotu, nežnost i emocije. Kada tokom perioda trudnoće govorimo o dojenju i postavimo pitanje budućim roditeljima o tome kako planiraju da hrane svoje dete - svi odgovore da žele da doje.

Uprkos tome, stopa isključivog dojenja u našoj zemlji je i dalje na niskom nivou. Neke majke od starta sumnjaju u svoju sposobnost da stvore dovoljnu količinu mleka za svoje dete. Često u situacijama nesigurnosti mladi roditelji posegnu za traženjem odgovora na internetu i tu uđu u začarani krug saveta koji su nekome nekada pomogli, ali ne znači da će tako biti i sada, ili naiđu na osudu koja doprinese još većem urušavanju vere u sebe. Kada na to dodamo i „dobronamerne“ savete od okoline koji nisu podržavajući za dojenje - „Vidiš da ti je gladan, zato plače..“ ili „Što se mučiš, lakše je na flašicu...“ onda već postajemo polako svesni u čemu je problem.

**Dojenje ne zahteva pripremu sa specijalnim preparatima ili opremom - priroda se postarala za to.**

## 1. KORAK- ZAPOČNITE SA PRIPREMOM ZA DOJENJE TOKOM TRUDNOĆE

Istraživanja su pokazala da one majke koje imaju podršku partnera i gde je on uključen od najranijeg uzrasta u brigu i negu o detetu, uspešnije i duže doje. Važno je da podelite sa partnerom razmišljanje o onome što mislite da će Vam prijati u tim prvim danima i da mu kažete šta očekujete od njega. Isto toliko je važno da se dogovorite oko osoba koje će činiti mrežu podrške Vašoj porodici u prvim danima i da svoja razmišljanja podelite zajedno sa njima. Imajte na umu da drugi ljudi ne čitaju naše misli.

## 2. KORAK- U POROĐAJNOJ SALI SE SPROVODI KONTAKT „KOŽA NA KOŽU“

Kontakt „Koža na kožu“ je vaš prvi zagrljaj sa bebom nakon rođenja i priprema za početak dojenja.

Nakon rođenja deteta, tokom boravka u porođajnoj sali, osoblje će Vam pomoći da se sprovede postupak Koža na kožu. Ovaj postupak podrazumeva da, dok vi ležite u poluležećem položaju, golo novorođenče se položi potrbuške na Vaše gole grudi i stomak, na glavu mu se postavi kapa, a telo se pokrije prekrivačem. Vi ga pridržavate svojim rukama i to će Vam biti prvi zagrljaj. Ovaj postupak se sprovodi odmah nakon rođenja i traje oko 60 minuta. Tokom tog perioda, kada se beba odmori, počće da traži dojku i da se pomera ka bradavici, kako bi počela da sisa. U tim trenucima, Vaše telo luči hormon sreće- OKSITOCIN koji je odgovoran za otpuštanje mleka iz dojke. Kontakt koža na kožu pomaže razvoju detetove mikrobiote i razvoju imuniteta, greje ga bolje nego bilo koji grejni sto, smanjuje stres, reguliše rad srca, disanje i nivo šećera u krvi kod deteta. Pored toga, omogućava Vaše emotivno povezivanje sa detetom. Zato nam je važno da se ovaj postupak sprovodi tokom boravka u porodilištu svakog dana, ali i da nastavite nakon dolaska kući tokom prvog meseca starosti života Vašeg deteta. Idealno bi bilo da ovaj postupak sprovodi i otac jer na taj način omogućavamo i njemu priliku za emotivno povezivanje i uživanje sa bebom. Tako jačate imunitet Vašem detetu i postajete mu doživotna „zona sigurnosti“.



### 3. KORAK - DOJITE NA ZAHTEV

**Dojenje na zahtev podrazumeva da hranite bebu kada ona to zatraži, ne gledajući na sat.**

Kada su majka i novorođenče zajedno celog dana i noći, majka može lakše da nauči da prepozna signale deteta i rane znake gladi (meškojenje, protezanje, okretanje glave, stavljanje ruke u usta) i da odgovori na njih. Podsticanje dojenja na zahtev sa 8-12 podoja tokom 24 sata, tokom dana i noći, i postupak „koža na kožu“ olakšava početak dojenja i uspostavljanje laktacije.

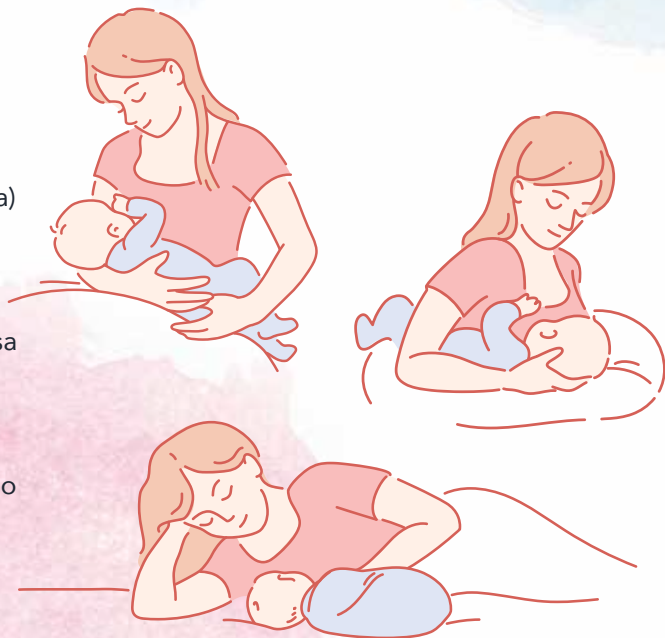
Dojenje na zahtev utiče na lučenje mleka prema potrebama deteta (princip ponude i potražnje) i reguliše se par nedelje nakon porođaja. Ovaj prirodni sklad ćete narušiti ukoliko uobročavate dete, dodajete vodu, čajeve i mlečne formule.

Majčino mleko je živa materija koja se svojim sastavom prilagođava potrebama deteta u trenutku kada dete sisa. Naučno je dokazano da prilikom stvaranja vakuma tokom sisanja, deo pljuvačke bebe dospe u bradavicu. Na taj način, telo majke otkriva šta je potrebno bebi od hranjivih materija i tečnosti. Mleko koje se proizvodi za dečake je bogatije proteinima nego mleko za devojčice, mleko tokom letnjih meseci je bogatije vodom itd. U majčinom mleku se nalazi 87% vode tako da vodu nije potrebno dodavati dok dete isključivo sisa - jednostavno, kad je žedno - dajte mu da sisa. Kada se rodi dete njegov želudac je veličine trešnje, zato sisaju često. Kako vreme odmiče tako dete čestim sisanjem stimuliše stvaranje većih količina mleka.

### 4. KORAK - PRAVILNO POSTAVITE DETE

Bilo da primenjujete ležeći, sedeći (kolevka, ukrštena kolevka, ragbi) ili bilo koji položaj koji Vama prija potrebno je da pratite nekoliko stvari:

- A. Operite ruke i udobno se smestite (ako sedite morate imati podršku za leđa)
- B. Okrenite dete ka sebi tako da se Vaš stomak i detetov stomak dodiruju
- C. Detetovo telo treba da je ravno postavljeno (ako sedite poduprite telo deteta jastucima, da ga ne držite na rukama)
- D. Podignite malo vašu dojku tako da bradavica bude nasuprot detetovog nosa
- E. Sačekajte da Vaše dete širom otvori usta i prihvati dojku
- F. Kada uhvati dojku, bebina brada treba da dodiruje ili gotovo da dodiruje dojku, donja usna je izvrnuta napolje i slušajte kako beba sisa i guta mleko
- G. Ukoliko je podoj bolan, odvojite dete stavljanjem prsta u ugao usana i nežno ga razdvojite od dojke
- H. Nakon toga ponovite postupak



## 5 KORAK - PRATITE ZNAKE DA JE DOJENJE USPEŠNO

*Sledeći znaci ukazuju na to je je dojenje uspešno i da nema razloga za brigu:*

- Dete ima 8 ili više podoja dnevno
- Dete sisa polako i duboko sa povremenim kratkim pauzama
- Može se videti ili čuti kako dete guta
- Detetovi obrazi su puni, ne uvlače se tokom sisanja i ne čuje se coktanje
- Dete nakon 5 dana ima najmanje 4 vlažne pelene sa bistrim urinom koji nema miris
- Dete nakon 5 dana ima najmanje 3 stolice zlatno žute boje
- Dete treba da vrati porođajnu težinu za 10-14 dana
- Dete snažno plače, aktivno se pomera i lako budi
- Grudi majke treba da budu mekše i manje pune nakon dojenja

Kada uzmemo u obzir vreme koje porodica potroši na pranje i sterilizaciju opreme, nabavku i pripremu hrane zaključujemo da svaka porodica koja doji svoje dete dnevno uštedi 2 sata vremena za odmor, međusobnu interakciju, maženje i povezivanje. Pored svih zdravstvenih koristi koje imamo od dojenja, moramo da napomenemo da je dojenje besplatno i da je majčino mleko uvek spremno i dostupno.

Ukoliko iz nekog razloga majka ne može da doji važno je adekvatno pripremati hranu i ispravno prati i sterilisati opremu koja se koristi. Ono što je još važnije je da se dete prilikom hranjenja drži u naručju, blizu tela roditelja i da se hranjenje iskoristi kao idealna prilika za povezivanje sa detetom. Ukoliko dete pije adaptiranu formulu potrebno je nuditi mu vodu.

*Da li veličina grudi utiče na sposobnost da žena doji?*

Male i velike dojke sadrže približno istu količinu žlezdanog tkiva, pa i jedne i druge mogu da naprave puno mleka. Mast i drugo tkivo daju dojkama oblik i čine većinu razlike između velikih i malih dojki. Male dojke mogu imati manje prostora za skladištenje mleka između hranjenja nego veće dojke. Bebe majki sa malim dojkama će možda morati češće da se hrane. Na kraju, količina mleka proizvedena u manjim dojkama u danu je jednaka onoj iz većih dojki.



## Koliko dugo treba da dopustite svojoj bebi da sisa?

Dozvolite bebi da sisa koliko god želi, pod uslovom da je dobro pripojena na dojku. Ne savetujemo da hranite bebu neki određeni period vremena. To uključuje i izbegavanje postavljanje vremenskog ograničenja za svaku dojku. Važno je da „gledate bebu“ a ne da „gledate na sat“. Vrlo dug podoj (traje duže od 40 minuta) ili vrlo kratak podoj (traje manje od 10 minuta) mogu ukazivati na to da beba nije dobro pripojena na dojku i to zahteva da se konsultujete sa Vašim pedijatrom ili patronažnom sestrom.

Obično, kada je beba dobila majčinog mleka koliko želi, ona pušta dojku. Međutim, postoji jedan broj beba koje vole da spavaju na dojci. U tom slučaju stavite svoj prst u ugao bebinih usana i lagano je odvojite od dojke.

**ZABLUDA:** Čest savet je da bebu tokom podoja treba staviti 5 minuta na jednu, pa 5 pet minuta na drugu dojku da bi se dojke „razradile“. Na taj način dete dobija samo početno mleko, kalorijski slabije, beba češće sisa i ima kraći san.

## Kako da znate da li je beba završila obrok?

Ako se bebi prerano oduzme dojka, možda neće dobiti kompletan obrok sa zadnjim mlekom koje je bogato mastima- tako će biti manje zadovoljna i možda će brže ponovo ogladneti. Tokom podoja je važno da pratite bebin ritam sisanja i gutanja. Kada beba napuni svoj stomak smanjiće se broj gutljaja. Kada bebu stimulirate, odnosno budite je ili pokušate da joj izvučete dojku, ona će nastaviti da sisa i guta. Kada nekoliko puta uzastopno, nakon stimulacije, beba sisa, ali ne čujete gutanje, tada je vreme da odvojite bebu od dojke.

Da bi Vaša beba dobila kompletan obrok potrebno je poštovati preporuku „jedan podoj, jedna dojka“ i da aktivan podoj traje najmanje 10-15 minuta. Važno je da znate da Vaše mleko nije obrok stalnog sastava i da se menja tokom svakog pojedinačnog podoja. U prvim minutima podoja beba dobija „ početno mleko“ sa većim procentom vode da bi utolila žeđ, a potom, oko 10-og minuta podoja, nadolazi „zadnje mleko“ bogato mastima i belančevinama koje daje sitost detetu i utiče na rast i razvoj. Dokle god čujete Vaše dete da aktivno sisa i guta, budite sigurni da mleko izlazi iz dojke. Kada isprazni dojku, samo će je ispustiti. Ako je sito zaspao, a ako želi još mleka okretaće glavicu, pokretaće usne, stavljaće ruke u usta. Tada ponudite drugu dojku. Ukoliko dete tokom podoja sisa samo jednu dojku, sledeći podoj ponudite drugu dojku, kako bi obe dojke imale podjednaku stimulaciju.

## Koliko često treba da hranite bebu?

Bebe se razlikuju u broju podoja koje žele, to može biti može biti od šest do 12 puta dnevno. Vreme između hranjenja takođe varira u razmaku od manje od jednog sata do nekoliko sati.

- U prvih nekoliko nedelja, dozvolite detetu da se hrani onoliko često koliko želi.
- Novorođenčad obično žele ponovo da sisaju nakon otprilike jednog sata, ili ponekad nakon tri do četiri sata u prvih dva do sedam dana.

Nakon tog perioda možete očekivati da će Vaše dete tražiti da sisa prosečno šest do osam puta u toku 24 sata.





# Šta raditi ako je beba previše pospana da bi se hranila?

Zdravo novorođenče sisa i spava po sopstvenom ritmu.

U prvim danima, ima potrebu da sisa na 1 do 3 sata jer mu je želudac malog kapaciteta.

Ako Vam se beba čini previše pospanom za hranjenje:

- uklonite čebad, tešku odeću ili kapu kako biste probudili i rashladili bebu;
- nežno masirajte telo svoje bebe i razgovarajte sa njom;
- promenite bebi pelenu, operite pelensku regiju vodom (bez sapuna i kupki), jer ih to obično razbudi
- sačekajte pola sata i probajte ponovo;
- izdojite malo mleka direktno u bebina usta ili ga ponudite kašičicom ili šoljicom

Ako nakon primene svih ovih postupaka, i dalje ostane pospana, onda potražite savet lekara.



*Napomena - ukoliko je Vaše dete prevremeno rođeno ili pijete lekove za lečenje epilepsije ili depresije u tom slučaju je potrebno da posebno obratite pažnju, možda ćete morati upravljati hranjenjem i buditi bebu za podoj u nekoliko prvih dana. Nikada nemojte koristiti lekove bez preporuke lekara. Informaciju uticaju lekova koje uzimate, na vaše dojeno dete, potražite u publikaciji Ministarstva zdravlja „Nacionalne smernice za upotrebu lekova u periodu dojenja“ (nalazi se na internetu i sajtu Ministarstva zdravlja)*

## Podrigivanje nakon jela

Nakon oborka beba podrigivanjem izbacuje višak vazduha koji je progutala tokom obroka zajedno sa mlekom. Neke bebe to znaju odmah po rođenju, ali je nekoj deci potrebno vremena da nauče kako da to urade. Postoji nekoliko položaja kako možete držati bebu da joj olakšate da izbaci vazduh:

1. Držite bebu u uspravnom položaju okrenutu prema Vama tako da njene ruke i glava budu postavljene preko Vašeg ramena.



2. Držite bebu u uspravnom položaju okrenutu od vas uz pridržavanje bebine glave



3. Držite bebu postavljenu preko Vašeg kolena uz pridržavanje glavice.



Imajte na umu da će Vaša beba sama reći koji položaj joj je omiljen za podrigivanje i onda taj položaj najčešće primenjujete. Roditelji se često pitaju da li je bezbedno da spuste na spavanje bebu koja nije podrignula, a spava dubokim snom - ukoliko poštuju pravilo da dete u krevetu spava na leđima sa glavom okrenutom u stranu, onda je bezbedno.

**Imajte na umu - ako pravilno prihvati dojk, dete ne mora da guta vazduh tokom podoja, samim tim ne mora da podrigne svaki put.**

# Ishrana tokom dojenja

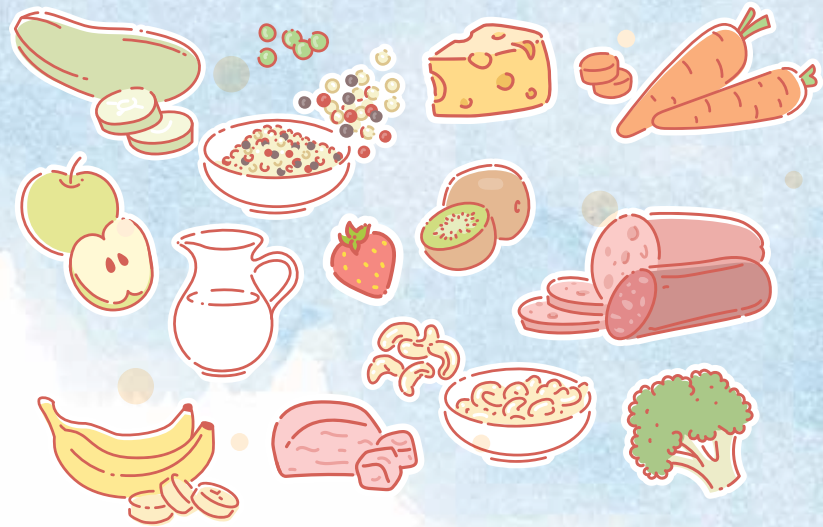
Jedna od većitih dilema je šta majka sme da se jede a šta ne tokom dojenja. Odgovor na to pitanje glasi- majka može da jede sve namirnice, ali u umerenim količinama raspoređeno u tri glavna obroka i dve užine u toku dana. Osnovni principi pravilne ishrane važe i tokom perioda dojenja. Prednost u Vašoj ishrani treba da imaju sezonske namirnice sa našeg područja. Kao što smo već pominjali, majčino mleko sadrži sve ono što Vašem detetu treba za njegov razvoj sada, stoga je važno da se zdravo hranite i da unosite raznovrsne namirnice. Tokom prvih 6 meseci dojenja prosečno se dnevno stvara oko 750ml mleka i tom periodu su Vaše energetske potrebe veće za 330kCal u odnosu na period pre trudnoće i dojenja. Nakon 6 meseci količina mleka koju stvorite se smanjuje, tako da je nakon tog perioda potrebno da prilagodite (smanjite) energetske unos kako ne bi došlo do prekomernog povećanja telesne mase.

Pasulj, boranija, grašak, kupus, brokoli, karfiol, kelj, prokelj, praziluk, crni i beli luk su dozvoljeni tokom dojenja i nisu odgovorni za grčeve kod beba.

Tokom perioda dojenja se ne preporučuje da unosite industrijski proizvedenu hranu, pre svega konzervisanu hranu, polugotova i gotova jela i mesne prerađevine.

*Namirnice sa jakim alergenim potencijalom (mleko, jaja, riba, orašasti plodovi, jagode, citrusi, soja..) se ne isključuju iz ishrane majke koja doji (osim ako niste alergični na pojedine), ali je preporuka da se umereno koriste u periodu dojenja.*

Ukoliko ste vegan, onda treba da unosite vitamin B12, kako bi sprečili neurološke poremećaje i zaostajanje u rastu deteta.



Kada je reč o unosu tečnosti u toku dana treba da se upravljate prema svom osećaju žeđi. Kada započnete podoj osetićete žeđ, zato se potrudite da uvek imate flašu sa vodom nadohvat ruke i trudite se da pijete vodu, nezaslađene sokove ili blage čajeve (nana, kamilica, majčina dušica, neven).

Ukoliko imate potrebu da popijete sok preporuka je da to budu sveže ceđeni sokovi od mešavine voća i povrća, ali ne više od jedne čaše u toku dana. Industrijski sokovi se ne savetuju.

Takođe, savetuje se smanjen unos kafe, crnog čaja i energetskih pića zbog kofeina kao i izbegavanje alkoholnih pića i cigareta.

*Najbezbednije je ne konzumirati alkohol u periodu dojenja.*

## *Poteškoće u vezi sa dojenjem i kako ih prevazići?*

Imajte na umu da je važno da se konsultujete sa Vašim pedijatrom ili patronažnom sestrom ukoliko pomislite da postoji poteškoća u vezi sa dojenjem. Ako je novorođenče manje telesne mase, nezrelije, slabije sisa i potrebna mu je dohrana nakon podoja, trudite se da to bude izmlazano majčino mleko koje ste prikupili u periodu između dva podoja. Učestalim podojima i izmlazanjem dojki se podstiče laktacija. Potražite savet patronažne sestre o tome kako da se pravilno izmlazate.

Znaci neadekvatnog podoja:

- ✓ Novorođenče ne deluje zadovoljno.
- ✓ Podoj traje kratko, traži često dojk, povuče 3-4 puta a onda spava na dojci tokom hranjenja.
- ✓ Stalno je budno ili previše pospano.
- ✓ Ima premalo mokrih/teških ili prljavih pelena tokom dana
- ✓ Ima povišenu temperaturu.

Ukoliko novorođenčetu dajete adaptiranu mlečnu formulu nakon podoja, dajte je uz pomoć kašičice ili šolje, jer je tako manji rizik da novorođenče odustane od dojenja, nego ako se hrani flašicom.



## *Saveti za negu dojke i rešavanje najčešćih dilema*

Nije potrebno da perete dojke pre i posle podoja. Nega dojki podrazumeva uobičajeno pranje dojki vodom prilikom tuširanja (izbegavajte kupke i sapune jakog mirisa, jer to može da smeta Vašem detetu).

Vaše dojke će tokom perioda dojenja biti teške i zahtevaće podršku grudnjaka, koji treba da budu pamučni, bez žice, sa korpom koja je 2 broja veća, kako ne bi pritiskala žlezdano tkivo dojke

Nepravilan prihvat dojke i neadekvatna nega bradavica mogu da dovedu do oštećenja Vaših bradavica i pojave bola. Za prevenciju nastanka ragada (oštećenja na bradavici) savetuje se da nakon završetka podoja nanesete male količine Vašeg mleka na bradavicu i da ostavite dojke na vazduhu neko vreme da se mleko osuši. Konsultujte se sa Vašim pedijatrom ili patronažnom sestrom oko korekcija položaja za dojenje ukoliko tokom podoja osećate bol jer tada može da dođe do zastoja mleka ili crvenila kože dojke.

Nije potrebno da nakon svakog podoja rutinski, izmlazate tj „praznite“ dojke. Zbog preterane stimulacije dojke možete izazvati hiperlaktaciju (višak mleka) koji može da dovede do otoka i upale. Dojenjem na zahtev bez dodavanja vode, čajeva, cucli i dohrane, u vašim dojkama se stvara onoliko mleka koliko bebi treba („princip ponude i potražnje“).

Ukoliko se dogodi da se razvije zastoj mleka u dojkama- tvrda, otečena, bolna dojka sa mogućom pojavom povišene temperature, potrebno je da se konsultujete sa Vašom patronažnom sestrom. Zabranjeno je jako pritiskanje i gnječenje tkiva dojke jer to može dovesti do ozbiljnih oštećenja dojke.

*Važno je da znate da pojava ragada (oštećenja bradavice) ili zapaljenje dojki (mastitis) ne zahteva prekid dojenja.*



## *Da li bebe treba da piju vodu?*

Ukoliko Vaša beba isključivo sisa, odnosno sisa na zahtev nije potrebno da joj dodajete vodu ili čajeve. Davanje bilo kakve hrane ili tečnosti, pored majčinog mleka, naročito u prvim danima života, može da utiče na uspostavljanje laktacije i na količinu mleka koja se stvara.

Ako se dete hrani mlečnom formulom ili je započelo sa dvovrtnom ishranom (povrće, žitarice i sl.), preporučuje se priprema obroka sa niskomineralnom negaziranom vodom, kao i davanje vode detetu između obroka. Ukoliko se Vaše dete razboli tada ćete od lekara dobiti preporuku o načinu i količini unosa tečnosti.

## Zašto beba plače?

Plač je način komunikacije beba sa svojom okolinom, odnosno način da bebe kažu roditeljima ili starateljima da im je nešto potrebno. U prvih nekoliko meseci deca plaču prosečno od 1-2 sata dnevno. Roditelji su često uplašeni od detetovog plača i ne vole kada se nađu u ovakvoj situaciji. Nekada je potrebno i nekoliko nedelja da roditelji nauče kako dete plače u skladu sa kojim potrebama. Samim tim veština prepoznavanja plača doprinosi tome da roditelj brže zadovolji detetove potrebe te se zbog toga epizode plača skraćuju. To veoma doprinosi roditeljskom blagostanju i umanjenju stresa.

Važno je razumeti da deca plaču različito u skladu sa različitim potrebama.

*Saveti majkama kako protumačiti i kako reagovati na plač novorođenčeta i odojčeta*

VRSTA PLAČA	ŠTA BEBA KAŽE	REŠENJE
Oštar i stalan plač, veoma intenzivan	„Gladna sam / žedna sam...“	Podojite dete
Zapovednički	„Promeni mi pelenu...“	Presvucite dete
Beba se budi iz sna ili prekida podoj, savija ruke i noge ka stomaku	„Boli me stomak...“	Utoplite detetu stomak, uzmite ga u naručje, utešite ga
Beba plače uporno bez cike, okreće glavu od roditelja	„Nervozan sam, puno mi je utisaka bilo danas“	Uzmite dete u naručje i zagrlite ga - dozvolite mu da smanji stres koji oseća

Važno je da roditelji znaju da niko od njih ne očekuje da magičnim štapićem odagnaju detetov plač. Kada je dete pod stresom jer je doživelo previše stvari u toku dana, ono će pokušati da se oslobodi stresa plakanjem. Tada je zadatak roditelja da zagrlje dete, privije ga na svoje grudi i tako mu da do znanja da razume dete i da je tu za njega. Na taj način šalje detetu poruku da je u sigurnom, bezbednom okruženju gde osobe od poverenja iz njegove/njene okoline imaju razumevanja i dozvoljavaju da ispolji svoje emocije. A to je dugoročno važno za detetov razvoj.

Dakle - kada beba plače prvo proverite pelenu pa nakon toga ponudite detetu da sisa. Ako ni to ne umiri dete zagrlite ga jer je važno da oseti Vašu ljubav.



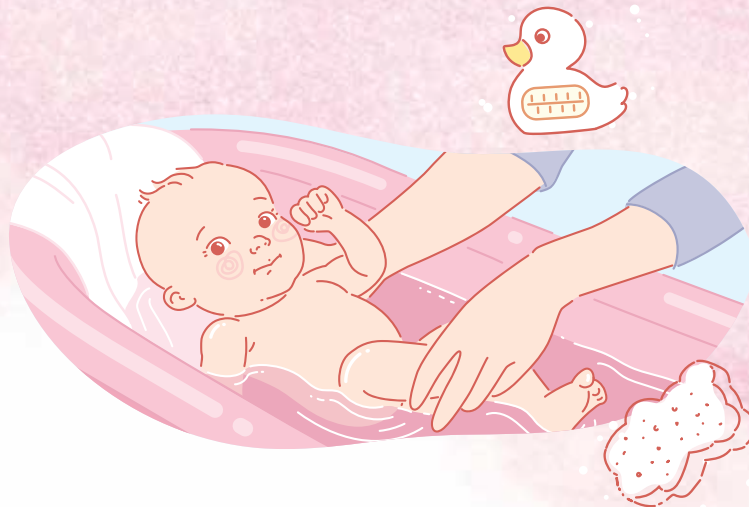
# Kupanje bebe

Bebina koža je nezrela, sklونija alergijama, infekcijama, ojedima i iritacijama, zahteva posebnu pažnju i zaštitu kako bi ostala zdrava.

Zato se u prvom mesecu života savetuje nega bebine kože po principu „što manje to bolje“. Preporuka je povremeno kupanje toplom vodom, bez sapuna i kupki. Kupanje sapunima i kupkama suši nezrelu kožu bebe i potencira pojavu alergija i ekcema.

Kada se dete izbljucka umijte ga čistom, toplom vodom. Bebina guzu je uvek najbolje da operete rukom i toplom vodom svaki put kada se beba ukaki. Izbegavajte brisanje kože vlažnim maramicama i krpicama, jer to može dovesti do oštećenja kože deteta.

Kada presvlačite pelenu bebi, masnu kremu nanesite isključivo i samo na guzu deteta bez obzira da li je u pitanju dečak ili devojčica.



Kada prođe novorođenački period (prvih 28 dana života) kupanje novorođečeta treba da bude Vaš zajednički porodični ritual koji omogućava pregršt prilika da razgovarate sa detetom. Tokom kupanja imate priliku da pratite detetove reakcije i da ih imenujete blagim nežnim tonom. Najveći broj dece uživa u kupanju, jer ih to podseća na vodenu sredinu u kojoj su boravili devet meseci i gde im je bilo lepo (imali su redovne obroke kad su hteli, spa tretman tokom celog dana). Ipak imajte na umu da je (nakon novorođenačkog perioda) preporučeno da kupate dete jednom nedeljno- na taj način čuvate detetovu kožu.

U prvom mesecu života bebe se kupaju preko ruke, zbog pupčanog patrljka i pupčane rane, a nakon tog perioda treba dopustiti bebi da se brčka u kadici.

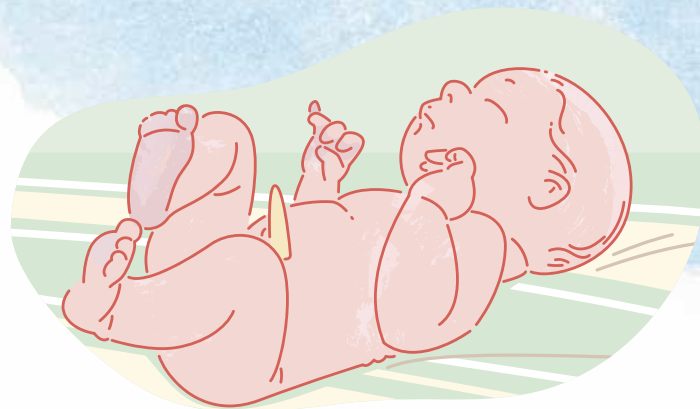
## Previjanje pupčanog patrljka

Beba je u materici sa majkom povezana pupčanom vrpcom koja omogućava da beba dobija dovoljno hrane, kiseonika, kao i da se eliminišu štetne materije. Pupčanik se sastoji od dve arterije i jedne vene preko kojih se odvija razmena ovih materija. U trenutku rođenja, pupčanik se podvezuje i preseca, što označava početak samostalnog funkcionisanja organizma bebe i adaptacije na spoljni svet.

Nakon presecanja pupčane vrpce ostaje pupčani patrljak, koji se najčešće u roku od 7 do 14 dana sasuši i otpada. Pupčani patrljak se neguje održavanjem suve sredine i dezinfekcijom onim dezinfekcionim sredstvom koje je primenjivano i porodilištu. U našoj zemlji se za dezinfekciju pupčanog patrljka i rane koriste Povidon jod ili Oktanisept (ova dva preparata se ne smeju mešati).

### Koraci za previjanje pupčanog patrljka

- Pripremite materijal, raskomotite bebu od garderobe i pelene
- Operite ruke toplom vodom i sapunom (za to vreme beba mora biti pod nadzorom)
- Uklonite gazu sa patrljka
- Pregledajte da li postoji crvenilo okolne kože, sekrecija ili loš miris
- Sterilnu gazu 5x5cm natopite dezinfekcionim sredstvom i kružnim pokretom, dezinfikujte kožu oko pupčanog patrljka (bacite gazicu)
- Drugu sterilnu gazu 5x5 cm natopite dezinfekcionim sredstvom i dezinfikujte pupčani patrljak (gazicu bacite)



- Treća sterilna gaza 5x5 cm se SUVA umotava oko pupčanog patrljka i oko štipaljke
- Postavite jednokratnu pelenu ispod pupčanog patrljka tako da može neometano da se suši
- Obucite bebu

Po otpadanju patrljka potrebno je još nekoliko dana dezinfikovati pupčanu ranu do njenog potpunog zatvaranja.

Ukoliko se dogodi da se pupak nakvasi (bilo da se pokvasi prilikom pranja guze ili ga beba upiški) nemojte brinuti. Važno je da mokru gazu sklonite sa pupčanog patrljka! Ako ne budete znali da obradite pupčani patrljak dezinfekcionim sredstvom, umotajte samo suhu sterilnu gazu oko patrljka. U prvim danima nakon izlaska iz porodilišta će Vam patronažna sestra pokazati kako da pravilno negujete pupčani patrljak.

# Postavljanje širokog povoja

Širok povoj se ne preporučuje rutinski svoj novorođenoj deci.

Savetuje se samo kod one novorođene dece koja imaju opterećenu porodičnu anamnezu (neko u porodici je imao razvojni poremećaj kukca), ili su imali nožnu ili karličnu prezentaciju.

Uradite vašem detetu u uzrastu od mesec dana, rani ultrazvučni pregled kukova, jer je to najbolji način da pravovremeno otkrijete problem sa razvojem kukova i započnete lečenje, ako je potrebno.

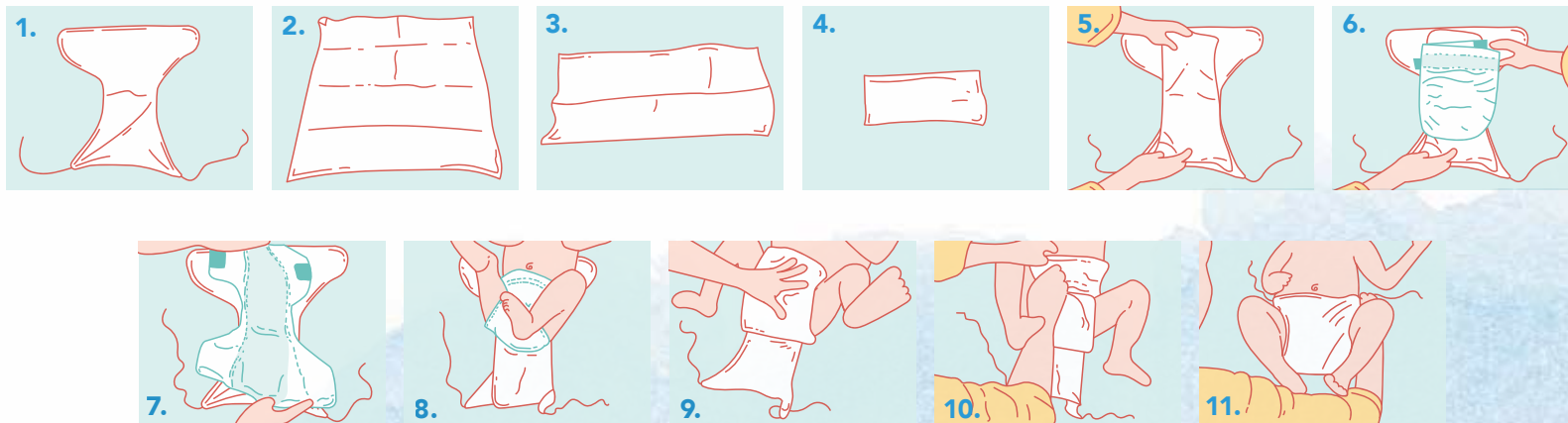
Prilikom postavljanja švedske pelene (koja je često prevelika za novorođenče) važno je voditi računa:

- Da noge budu slobodne odnosno da široki povoj mora biti iznad kolena.
- Široki povoj treba da bude čvrstvo postavljen, ali tako da naša dva prsta slobodno mogu da uđu u prostor između pelene i bebinog stomaka.

Tetra pelenu dva puta savijemo na pola po širini, i postavimo je na švedsku pelenu po sredini. Kada se beba stavi leđima na ove dve pelene, tetra pelena se savije do jednokratne pelene, te se onda njen duplo savijeni deo prebacuje preko stomaka bebe i pokriva potpuno jednokratnu pelenu, savijemo deo švedske pelene na kojoj beba leži i zavežemo je na stomaku ne stežući je. Potom se ostatak švedske pelene prebacuje preko stomačića bebe, postavlja se i vezuje visoko iznad pupka.

Prilikom posete patronažna sestra će Vam pokazati kako da pravilno postavite široki povoj.

Ne zaboravite da je presvlačenje pelene i postavljanje širokog povoja istovremeno odlična prilika za interakciju sa bebom, što znači da je potrebno da pričate sa njom tokom ovih aktivnosti i da joj toplim glasom govorite o tome što radite, jer govor sa bebom bogati njen mozak.





## Pravilna nega kosmatog dela glave ili prevencija temenjača

Temenjača je ljuspasti mastan sloj žućkaste boje na bebinom temenu koji nastaje kao posledica nagomilavanja produkata lojnih žlezda koje pojačano rade tokom prve godine života deteta. U zavisnosti od nege kosmatog dela glave zavisi da li će se temenjača pojaviti ili ne.

Prilikom kupanja bebe obavezno je pranje kosmatog dela glave nakon čega sledi detaljno ispiranje, trljanje frotirskim peškirom ili pelenom u sklopu brisanja bebe i češljanje četkom sa prirodnom dlakom. Kosa se češlja kružnim pokretima suprotno od pravca rasta dlaka (masiramo taj deo čak i ako beba nema kosu radi uklanjanja površni sloj ljuspica).

Ako se temenjača ipak pojavi, sat – dva pre kupanja taj deo namažite uljem, neposredno pre kupanja češljem skinite deo temenjače (češljajte od krajeva prema središnjem delu) i nakon toga okupajte bebu. Ovaj postupak će biti potrebno da ponovite nekoliko puta dok ne skinete sve naslage. Nakon toga nastavljate sa postupcima za sprečavanje nastanka temenjače.

## Nega uha

Vosak (cerumen) koji se stvara u ušima je prirodna zaštita ušnog kanala i obično ne postoji potreba da ga čistite. *Nemojte nikada da stavljate štapić, ni sa graničnicima niti bez njih, niti bilo šta drugo u bebin ušni kanal jer ćete tako gurnuti vosak koji se nakupio dublje u bebino uvo.*

Pravilno održavanje higijene zdravog uha se vrši pranjem ušne školjke i dela kože iza uha u sklopu kupanja bebe. Prilikom brisanja bebe posušite ušnu školjku i deo iza uha tetra pelenom ili frotirskim peškirom kako bi se pokupili ostaci vode.



## Nega usne duplje

Kada dete isključivo sisa, naslage mleka koje mogu da se pojave na jeziku deteta, nisu razlog za čišćenje usne duplje. Usnu duplju čistite ako se pojavi soor u usnoj duplji i tada uz konsultaciju sa lekarom sprovodite propisanu terapiju.

Soor je gljivična infekcija usne duplje koja je česta kod novorođenčeta i mlađeg odojčeta. Promene se javljaju na toplim i vlažnim područjima bebinih usta (sluzokoži jezika, nepca, usne duplje) i na majčinim bradavicama.

Skidanje beličastih, gljivičnih skrama treba da bude ½ do 1 sat pre hranjenja rastvorom sode bikarbone (jedna kafena kašičica sode bikarbone na 100gr prokuvane i ohlađene vode). Prst se obavije gazom, potopi u rastvor sode bikarbone i pažljivo se skidaju beličaste skrame sa sluzokože usta. Pri tome se bele skrame lako skidaju, ali nekada i krvare. Veoma je važno istovremeno brisanje dojki pre svakog podoja istim rastvorom.

Kod upornih infekcija obratite se lekaru koji će vam preporučiti antigljivične kapi i gelove. Lek se nanosi posle svakog podoja, očistite bradavice od mleka, namažite ih lekom i pustite da se osuše na vazduhu, bebi namažite usta i jezik ili ako beba koristi cuclu namažite lek na nju i dajte bebi. Kada detetu izniknu zubi potrebno je minimum jednom dnevno čistiti svaki zub naprstkom ili četkicom. Na ovaj način dete od najranijeg uzrastva usvaja naviku održavanja higijene usne duplje.

## Nega i čišćenje nosa

Čišćenje nosa bebe se ne radi rutinski, svakodnevno, već samo onda kada postoji potreba za tim, tj. kada beba čujno diše na nos zbog bljucnutog mleka ili nakupljenog sekreta. Ukoliko Vaša beba često bljucka nakon obroka potrudite se da je duže držite da podigne i postavite je da spava na dušek u sa uzglavljem na višem nivou (važno je da podignete krevet i da dete leži na ravnoj podlozi sa blagim nagibom). Ukoliko je bljuckanje učestalo konsultujte se sa stručnim licem.

### Ispiranje nosa

Okrenite bebu na bok i držite glavu sa obrazom na podlozi. Sipajte ampulicu fiziološkog rastvora u gornju nozdrvu (držeci glavu bočno), nakon 10 sekundu toga okrenite bebu na stomak da omogućite sekretu i fiziološkom rastvoru da se izlije iz nozdrva. Ponovite postupak na drugom boku i u drugu nozdrvu sipajte ampulicu fiziološkog rastvora.

### Aspiriranje nosa

Okrenite bebu na bok, stavite aspirator na otvor nozdrve koju želite da očistite, drugu nozdrvu zatvorite svojim prstom i aspirirajte onoliko dugo koliko traje Vaš udah. Imajte na umu da je uvek bolje u prvim mesecima koristiti usni aspirator jer Vam on omogućava da naučite koliko dugo možete aspirirati bez prekida.



## Sečenje noktiju

























































































































Nokti kod novorođenčeta su meki, lomljivi, kruti, srasli uz jagodice prstiju i ne skraćuju se u prvom mesecu života. Sečenje noktiju može da dovede do povrede jagodice prstiju i stvaranja rizika za infekciju.

Ukoliko se Vaše dete grebe zalomljenim noktima stavite mu pamučne rukavice, ali moramo napomenuti da postoje bebe kojima se ne dopada da nemaju slobodne šake. U tom slučaju stavljanje ih samo u situacijama kada je beba uznemirena, jer tada postoji veća verovatnoća da će se izgubiti. U prodavnicama bebi opreme postoje papirne turpije kojima možete urediti bebine noktiće.

Kada sečete bebi nokte (posle prvog meseca), važno je da ne širite šaku bebe na silu, već se trudite da beba bude mirna i opuštена dok joj sečete nokte ravnim makazama sa zaobljenim vrhom. To možete da postignete tako što će jedan roditelj držati bebu dok drugi skraćuje nokte ili postavite bebu da leži na stomaku. Ukoliko je beba veoma uznemirena i ne prija joj dok ovo radite, predložimo da nokte skratite dok beba spava. Nakon sečenja noktiju operete bebine ruke i makazice.

# Dnevne rutine

Preuzimanje roditeljske uloge, iako donosi puno radosti, ljubavi i lepih trenutaka ponekad može biti veoma zahtevno. Veći deo dana bude posvećen roditeljskim zadacima, a u periodima kada beba spava onda obavljate kućne poslove. To nekada može biti veoma iscrpljujuće. Važno je da govorite o osećanjima i stresu koji osećate, jer ponekad sam razgovor može delovati veoma opuštajuće. Važno je da pored svih aktivnosti koje su usmerene na bebu u toku dana pokušate da pronađete male periode vremena kada možete da se posvetite sebi i radite ono što Vam pomaže da se oslobodite stresa. Imajte na umu da dan treba da izgleda tako da u njemu postoje periodi kada ćete Vi i partner moći da se posvetite jedno drugom, periodi kada ste posvećeni sebi i naravno najveći deo dana kada ste posvećeni bebi.

	DOJENJE	PELENE	SPAVANJE	PLAKANJE	ZAPAŽANJE
<b>PONOĆ</b>	 L - D 	  			
1:00	 L - D 	  			
2:00	 L - D 	  			
3:00	 L - D 	  			
4:00	 L - D 	  			
5:00	 L - D 	  			
6:00	 L - D 	  			
7:00	 L - D 	  			
8:00	 L - D 	  			
9:00	 L - D 	  			
10:00	 L - D 	  			
11:00	 L - D 	  			
<b>PODNE</b>	 L - D 	  			
1:00	 L - D 	  			
2:00	 L - D 	  			
3:00	 L - D 	  			
4:00	 L - D 	  			
5:00	 L - D 	  			
6:00	 L - D 	  			
7:00	 L - D 	  			
8:00	 L - D 	  			
9:00	 L - D 	  			
10:00	 L - D 	  			
11:00	 L - D 	  			

## Postupanje sa bebom

Tokom jednog dana roditelj presvuče i nahrani dete bar 8 puta. Ove rutine svakodnevne nege su idealna prilika za podsticanje razvoja deteta jer to ne treba da činimo u tišini. Dete se, tokom jednog presvlačenja, okrene bar 10 puta sa jedne strane na drugu odnosno promeni položaj. Ako uz to imamo roditelja koji je blago nagnut tako da dete vidi njegovo široko nasmejjano lice i priča sa njim ili peva blagim tonom onda je to pravo malo bogatstvo podsticaja za razvoj detetovog mozga. Dete već od rođenja vidi na udaljenosti od 18-30 cm i prepoznaje emocije na licu roditelja. Zato je važno da tokom ovih rutinskih radnji nege roditelji komuniciraju sa detetom od prvog dana.

Sve što se radite oko deteta treba da radite polako i tako da je ono ima osećaj stabilnosti.

## Gnezdo položaj

Položaj držanja deteta ukoso, preko ruke, sa dlanom na stomaku

Uputstvo - postavite dete da leži na vašoj ruci, sa dlanom na bebinom stomaku. Dete je postavljeno ukoso, leđima oslonjeno na vaše telo, sa glavom u visini vaših grudi, a sa obe ručice je obgrlilo vašu ruku. Drugom rukom savijte noge u kolenu i kuku i privucite ih bebinom stomaku. Ovaj položaj je dobar za podrigivanje (glava višlja od stomaka), izbacivanje gasove (dlan vrši lagani pritisak na stomak deteta) i pravilan psiho-motorni razvoj (savijene nožice drže dete u položaju fleksije, a ruke su ispred tela deteta).



## Podizanje i spuštanje deteta

Podizanje i spuštanje deteta treba da bude preko boka, glava i trup treba da su poravnati, ruke i noge napred, tj. usmerene ka srednjoj liniji tela.

Često roditelji podižu dete iz kreveta, u položaju na leđima, u kom je spavalo, tako što jednu ruku postavie ispod glave, a drugu ispod leđa deteta i podižu ga sa podloge. Ovaj način podizanja deteta ne pruža detetu sigurnost i dovodi do stimulacije mišića leđa i izvijanja glave u trupa unazad i širenja ruku. Zbog nepravilnog držanja, podizanja i spuštanja deteta može da se kasnije javi problem sa oslanjanjem na podlaktice, okretanjem sa leđa na stomak i obrnuto

Veoma je važno da budete svesni koliko je važna stabilnost tela i pružanje prilike da se dete adaptira na položaje koje zauzima. Novorođene bebe vole da imaju kontakt sa rukama i nogama. Nekada im obuhvatanje detetovih ruku i nogu omogućii da se brže umire ukoliko osećaju stres.



## Masaža beba

Čulo dodira se razvija otprilike oko osme nedelje trudnoće. To je prvo čulo koje se razvija kod deteta.

Nežan dodir pun ljubavi i poštovanja utiče pozitivno na sveobuhvatni razvoj deteta, stimuliše sve sisteme organa i omogućava stvaranje sigurne veze između roditelja i deteta. Pored pozitivnih efekata za dete, masaža doprinosi opuštanju roditelja i omogućava im da bolje upoznaju svoje dete, prepoznaju signale koje dete šalje i jačaju samopouzdanje i veru u svoje roditeljske sposobnosti. Dakle, posle masaže imamo zadovoljnu bebu i zadovoljne roditelje.

Bebe uvek masiramo pod njihovim uslovima - onda kada daju do znanja da im dodir prija, kada su budni i mirni - takozvano mirno budno stanje. Nikada ne masiramo decu kada spavaju ili kada plaču, jer masaža treba da prija svim učesnicima. Prilikom masaže koristimo biljno, hladno ceđeno i po mogućnosti organsko ulje - bez mirisa ili dodataka hemijskih supstanci.

Zagrijte prostoriju i udobno se smestite tako da vas beba vidi. Oko malih beba možete umotati urolani čaršav ili peškir kako bi se osećale sigurno kao u gnezdu. Sipajte ulje na ruke, zagrijte ih trljanjem i spustite na deo tela koji želite da masirate. Tokom masaže budite blago nagnuti tako da beba može da vidi vaše lice i uspostavite kontakt oči u oči. U prvim mesecima masaža smanjuje nivo stresa i bola kod beba, bez obzira da li oni nastaju kao posledica rasta zubića, grčeva ili rasta tela. Svaki deo tela masirate nežnim, ali odlučnim pokretima i beba će Vam reći da li joj prija i koliko dugo masaža treba da traje.

Ukoliko beba ima grčeve najviše će joj pomoći masaža stomaka koju izvodite minimum 2-3 puta u toku dana. Obe ruke celim dlanom postavite na bebin stomak čime tražite dozvolu da je masirate. Ako beba ne želi da se masira zaplakaće ili će se uznemiriti, a u tom slučaju je ne masiramo. Počnite sa pokretima dlana od gore prema dole (od gornjeg ka donjem delu stomaka) smenjujući desnu i levu ruku šest puta uz brojanje svakog pokreta. Nakon toga savijte bebine noge i pomerite ih ka grudnom košu brojeći do šest. Nakon opružanja bebinih nogu Vašu levu ruku postavite celim dlanom na stomak deteta i pravite kružne pokrete obilazeći pun krug u smeru kazaljke na satu (sunce), a desnom rukom pravite polukrug prateći putanju koju kazaljka na satu pređe od 09h-05h (mesec). Ovo ponavljajte 6 puta smenjujući levu i desnu ruku nakon čega savijte noge u kolenima ka stomaku i brojite do šest. Ovaj ciklus ponavljate tri puta uzastopno. Idealno je da se bar jedna masaža stomaka desi 30-60 minuta pre predviđenog vremena kada se javljaju grčevi. Već posle nekoliko dana očekujte pozitivne rezultate u smislu regulacije varenja, oslobađanja gasova i skraćanja perioda plača.

Imajte na umu - ako nama kao odraslim osobama prija kada nas neko zagrlji, onda zamislite koliko dodir prija malom detetu. Slušajte šta Vam beba govori tokom masaže, jer Vam je ona najbolji učitelj za određivanje jačine pritiska i brzine pokreta.

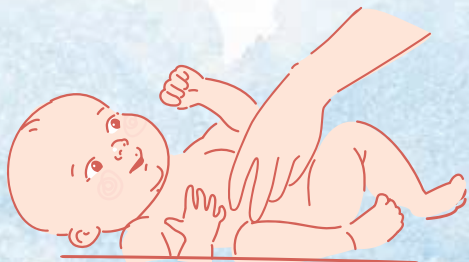
1

Obe ruke celim dlanom postavite na bebin stomak čime tražite dozvolu da je masirate. Ako beba ne želi da se masira zaplakaće ili će se uznemiriti a u tom slučaju je ne masiramo. Počnite sa pokretima dlana od gore prema dole (od gornjeg ka donjem delu stomaka) smenjujući desnu i levu ruku šest puta uz brojanje svakog pokreta.



2

Nakon toga savijte bebine noge i pomerite ih ka grudnom košu brojeći do šest.



3

Nakon opružanja bebinih nogu Vašu levu ruku postavite celim dlanom na stomak deteta i pravite kružne pokrete obilazeći pun krug u smeru kazaljke na satu (sunce) a desnom rukom pravite polukrug prateći putanju koju kazaljka na satu pređe od 09h-05h (mesec).

# Spavanje

Preporuka za bezbedno spavanje novorođenčeta je da ono leži na leđima sa glavom okrenutom u stranu. Roditelji često mogu čuti savete da su oni nekada spavali na stomaku, ali istraživanja su pokazala da je položaj na stomaku najmanje bezbedan za spavanje. Spavanje na boku nije bezbedno jer nosi rizik da se dete okrene na stomak.

To ne podrazumeva da dete nikada ne treba postavljati u položaj na stomaku. U ovaj položaj postavljate dete tokom dana, kada je budno i pod vašim nadzorom. Na taj način pružamo detetu priliku da vežba mišiće vrata i ramena, kontrolu glave i uči da se oslanja ruke na podlaktice.

U krevetu ne treba da budu plišane igračke, novac, a posteljina mora biti zategnuta. Neka deca se lakše umire i vole kada je pokrivač ušuškao oko tela.



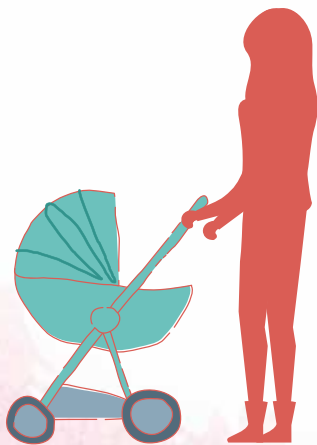
## Izlazak u šetnju

Nekada davno je postojao običaj u našoj zemlji da majka i beba 40 dana ne izlaze iz kuće.

Ovaj običaj je zastareo i ne treba ga se pridržavati jer šetnja deluje blagotvorno, ne samo na dete već i na celu porodicu. Preporučuje se šetnja u prirodi, parkovima ili ulicama gde nije gust saobraćaj. Nemojte šetati sa detetom u tržnim centrima ili boraviti na mestima gde ima puno ljudi, jer to može doprineti razboljevanju Vašeg deteta.

Prvi bebin izlazak napolje se već desio onda kada je beba izašla iz porodilišta i došla kući. Sledeći izlazak može da se dogodi između 10. i 15. dana života deteta, zavisno od vremenskih uslova.

Prvi izlazak napolje treba da traje kratko, oko 5 minuta. Bebu iznosite kada je presvučena i nahranjena. Ukoliko joj nešto ne prija ona će Vam to signalizirati plačem i tada treba da uđete nazad u kuću. Sutradan povećavate vreme koje provedete napolju na 7-10 minuta, pa na 15, pa na 20 minuta. Nakon toga uživate u šetnji svakodnevno odnosno kada uslovi dozvoljavaju. U zimskim mesecima bebu iznosite nepolje kada je najtopliji deo dana, dok u letnjim mesecima izbegavate šetnju kada je sunce jako. Da biste mogli da ocenite da li vreme pogodno za šetnju razmislite da li vama prija da budete napolju, jer ako je vama dobro to će prijati i bebi. Nikada ne izlazite napolje kada jako pada kiša ili jako duva vetar, kao ni u situacijama kada su temperature izrazito visoke ili niske.



Dok je sasvim mala šeta se u ležećem položaju, okrenuta licem prema osobi koja gura kolica radi kontakta, osećaja sigurnosti, interakcije i bolje komunikacije.



Od navršena 4,5 meseca beba se može postaviti u polusedeći položaj u kolicima kako bi joj se vidik širio. Tada možete da je okrenete i od sebe i ka sebi – menjajte kako bi videli šta će joj više prijati i šta više voli.



Kada beba bude mogla da sedi, trebalo bi je okrenuti da gleda u smeru kretanja, kako bi zadovoljila potrebu za upoznavanjem okoline.



## Oblačenje deteta

Oblačenje deteta prilagođavate spoljašnjoj temperaturi, ali vodite računa da se dete u kolicima ne kreće, tako da je potrebno da ima jedan sloj garderobe više nego mi. Kapa na glavi bebe je zimi neophodna. Bebu obucite slojevito, pa je stavite u vreću ili skafander, na ruke rukavice, na noge toplu obuću za zimu. Šal treba da greje samo vrat, a lice nemojte pokrivati šalom, jer se on potparuje i vlaži izdahnutim vazduhom pa će više štetiti nego koristiti.



Ukoliko šetate bebu leti obucite je lagano u pamučnu odeću svetlih boja. Majica bi trebalo da bude bez rukava ili sa kratkim rukavima, a "zeke" tanke ili kao zamena pantalonice sa kratkim nogavicama. Ako je pak jako toplo dovoljan je samo bodi. Na bebinu glavicu obavezno staviti platneni šeširić, a na kolica postaviti suncobran ili neku drugu zaštitu od sunca.

Uživajte...

# Vakcinacija

Vakcinacija je mera koja je spasila najviše života, pored obezbeđivanja čiste pijaće vode. Vakcine stimulišu imuni sistem da proizvede antitela koja dodatno štite vakcinisanu osobu od određene bolesti. Vaše dete će pre svake vakcinacije pregledati pedijatar. Može se dogoditi da se vaše dete uznemiri tokom primanja vakcine i da Vam plačem kaže da mu nije prijalo. Tim plačem će Vam ujedno reći da želi da ga nežno i dugo grlite dok se ne umiri. Vi ste osoba u koju beba ima najviše poverenja i želi da joj pomognete da nauči kako da savlada neprijatne osećaje. Nekada bebi plakanje omogućiti da smanji nivo stresa koji oseća, a Vaš zagrljaj joj pruža poruku da je na sigurnom i da slobodno ispolji emocije, a to je dugoročno veoma važno za dete.

U tabeli možete obeležiti vakcine koje je Vaše dete primilo.

<input type="checkbox"/> na rođenju	HB	<input type="checkbox"/> po otpustu iz porodilišta	BCG	<input type="checkbox"/> sa navršениh mesec dana	HB	<input type="checkbox"/> sa navršениh dva meseca	DTAP IBP HIB	<input type="checkbox"/> sa navršениh tri i po meseca	DTAP IBP HIB	<input type="checkbox"/> u šestom mesecu	DTAP IBP HIB
<input type="checkbox"/> sa navršениh 6 meseci	HB	<input type="checkbox"/> sa navršениh 13 meseci	MMR	<input type="checkbox"/> sa navršениh 16 meseci	DTAP IBP HIB	<input type="checkbox"/> pred polazak u školu	MMR DT OPV	<input type="checkbox"/> u završnom razredu OS	DT OPV		





# rosa<sup>®</sup>

Tekst brošure napisala  
spec. sms Kristina Nedeljković, načelnica Službe patronaže Dom Zdravlja Novi Sad i  
predsednica Udruženja patronažnih sestara, uz stručnu podršku Republičke stručne Komisije  
i Regionalnih timova za podršku dojenju, porodičnu i razvojnu negu novorođenčeta.

Brošura je kreirana u okviru kampanje koju je, zajedno za Ministarstvom zdravlja Republike Srbije,  
pokrenula Rosa voda u cilju podrške patronažnoj službi i unapređenja rada Škola roditeljstva i  
Škola za trudnice sa psihofizičkom pripremom za porođaj.

2022. godina





rosa®