

# ПАМЕТНА КЊИГА ЗА МАМУ И ТАТУ

Основне поруке за родитеље мале деце  
(од рођења до навршене треће године живота)





# ПАМЕТНА КЊИГА ЗА МАМУ И ТАТУ

Основне поруке за родитеље мале деце  
(од рођења до навршене треће године живота)

Београд 2008.



Република Србија  
Министарство здравља



Удружење педијатара  
Србије



Удружење за  
јавно здравље Србије

Издавач: UNICEF Београд

За издавача: Јудита Рајхенберг, директорка UNICEF-а у Србији

Уредник: Оливер Петровић, специјалиста за рани развој деце, UNICEF Србија

Овај приручник је припремио тим у саставу Весна Јањевић Поповић, Мари Браин (област развоја деце), Оливер Петровић (здравље и исхрана деце) и дечији писац Јасминка Петровић која је, на само њој својствен, шармантан и лак начин, све стручне текстове преточила у читку и занимљиву целину.

Посебну захвалност дугујемо стручним сарадницима проф. др Милошу Банићевићу, др Љиљани Плавшић, др Љиљани Сокал Јовановић, др Душици Матијевић, др Горану Митровићу, ВМС Анђелки Котевић и ВМС Соњи Маринковић на изузетном доприносу у делу који се односи на здравље и исхрану деце.

Захваљујемо се свим патронажним сестрама које су прочитале радну верзију овог текста и својим искуством значајно унапредиле његову практичну применљивост.

Топло се захваљујемо свим колегиницама из канцеларије UNICEF-а Србија које су у двострукој улози, стручњака и родитеља, веома критичким и надахнутим предлозима дале свој допринос квалитету ове књиге.

Посебно се захваљујемо родитељима који су били наша последња провера пре штампање књиге. Њихови коментари, питања и дилеме допринели су да књига буде животна и релевантна.

У техничком тиму, посебну захвалност дугујемо Добросаву Бобу Живковићу за изузетне илустрације које маме осмех и доносе добро расположење, лектору Влади Ђукановићу на професионализму и ретком таленту у избору правих речи које најбоље објашњавају појаву, дизајнеру Константину И. Петровићу који је успео да речи и слике укомпонује у складну целину и саветници UNICEF-а за комуникације Јадранки Милановић која је водила рачуна да публикација добије визуелни идентитет у складу са стандардима UNICEF-а.

Штампање овог приручника омогућила је компанија ИМЛЕК.



Штампано 2008. године

Тираж: 30.000 примерака

Штампариа: Цицero

ISBN 987-86-82471-78-3

# Паметна књига за маму и тату

Драги родитељи,

**Ч**еститам, добили сте нову бебу! Срећни сте, али помало стрепите: „Како ћу се снаћи у тој улози? Хоћу ли бити добра мама? Хоћу ли бити добар тата?“... Сасвим нормална размишљања. А пре него што пронађете одговор беба почиње да плаче. Шта ли сад хоће да ми каже? Да ли је гладна? Да ли је моје млеко довољно добро? Да ли је муче грчеви? Питања много, а и саветници су свуда око вас. Бака, комшиница, пријатељ, пријатељица, сви желе најбоље, сви би да помогну, да поделе своје искуство и знање, свако има по неки савет шта је најбоље за вашу бебу. Али како да будемо сигурни да је баш тај савет прави? У школи нас тако нешто нису учили.

Без амбиције да понудимо решења за све ситуације, настојали смо да одговоримо на најважнија питања и дилеме које можете имати у првих неколико година живота детета. Сакупили смо искуство мајки и очева из свих делова планете, сакупили смо знање људи који се баве малом децом у један велики пакет и из њега извукли оно најважније што желимо да поделимо са вама.

На пример, данас знамо да су за целокупно сазревање детета најважнији подстицаји у прве три године живота, да су у васпитавању детета најважнија јасна правила шта треба радити и похвале (никада батине), да је дојење једина храна и пиће које беби треба у првих 6 месеци... Те и многе друге (основне) информације о нези детета у прве три године живота, о расту и развоју, о правилној исхрани, о превенцији повреда и оболевања деце можете наћи у овом приручнику. То је више него довољан разлог да издвојите мало времена и проучите дате савете.

Стечено знање и љубав коју осећате најбоља су инвестиција у здравље и развој бебе. А широк осмех и задовољство на лицу бебе биће знак да сте сви заједно на добром путу.

**Јудита Рајхенберг**

Директорка UNICEF-а за Републику Србију



# Садржај

## 1. Родитељство

Радости и бриге родитељства 8

## 2. Раст и развој

Развој и нега бебе у првих шест месеци живота 14

Развој и нега бебе од шестог до дванаестог месеца 36

Развој деце у другој години 47

Развој деце у трећој години 56

## 3. Комуникација

Принципи добре комуникације 66

## 4. Дисциплиновање детета

Кажи тети добар дан 76

## 5. Безбедност деце

Незгоде се могу спречити 86

Незгоде се дешавају 89

Док помоћ не стигне 90

## 6. Нега болесне деце

Дисајне инфекције 100

Дијареја (пролив) 104

## 7. Стрес и губитак

Заштитите дете од стреса 112

## 8. Прилог

Мапа дечјег развоја 117

Карта раста 124

# 1.

## Родительство





## *Драги мама и тата,*

*Немајте појма колико смо срећни што сје нам баш вас двоје родитељи. Са вама се осећамо сигурно и ојужњено. Знамо да нас неће најасити зла вештица и да нас неће појесити мрак. Када смо гладни или жедни, не морамо да јлачемо и да вас дуго дозивамо. Ви ћете нас нахранити и усред ноћи.*

*Посебно волимо када нас пресвлачите и повијате. Док нам облачите чисту одећу и стављате суве пелене, можемо да вас играмо, слушамо и чаврљамо са вама. Хвала вам што сје стирљиви и нежни док играмо овор на рукаву и ноћавици.*

*Не знамо колико ви уживате док нас шетате, али ми смо јада пресрећни. Сваки пут откријемо нешто ново. Можда је вама лиса на трани сасвим обична ствар, али за нас је то свејско чудо – и какве је боје, и каквој је облика, и како играју на ветру... Волимо да вас слушамо када нам нешто објашњавате, када причате са нама, када нам певате или рецитујете. А највише нам игра када нам шетате и када нас хвалите.*

*Ви сје заиста дивни родитељи, али увек може да буде још мало боље, ја смо одлучили да вам објаснимо како се развијамо, што осећамо и како размишљамо. Сазнаћете што нам игра, а што смеја. Понешто од тога вероватно знате, а понешто ћете чути први пут. Не ганичите и не кривите себе ако вам не иде увек све од руке. Важно је да будете стирљиви и сложни.*

*Биће вам и лакше и занимљивије ако заједно откривате наше игре.*

**Воле вас  
Лука и Маја**

# Радости и бриге родитељства



## Конвенција Уједињених нација о правима детета

**Члан 7:** Од рођења дете има право на име... право да зна ко су му родитељи и право на њихово старање.

**Члан 18:** Родитељи имају превасходну одговорност за подизање и развој детета. Оба родитеља имају заједничку одговорност у подизању и развоју детета. Најбољи интереси детета ће бити њихова основна брига.

**Р**одитељство је дивно и значајно искуство у животу, али је у исто време и веома захтеван задатак. Од тренутка када први пут узмете бебу у руке, живот почиње да се мења. Јављају се сасвим нова осећања, осећања која сте раније једва могли и да замислите. Та осећања се тешко описују, јер је веза између родитеља и бебе сасвим лична и јединствена. Вероватно ћете бити усхићени и радосни, а помало и збуњени и уплашени. Кроз главу ће вам пролазити разна питања:

- Да ли ћу препознати шта је беби потребно?
- Да ли ћу умети да се снађем?
- Да ли ћу исправно проценити шта треба да урадим?
- Шта ми беба поручује?

Тешко је одговорити на ова питања, јер не постоји само један прави начин за подизање детета. То међутим не значи да су баш сви начини подједнако добри. Што боље разумете дете, лакше ћете задовољити његове потребе. Покушајте да разумете понашање свог детета, његове мисли и његова осећања. Најмање ћете погрешити ако о детету бринете с љубављу. За почетак, упознајте се.



**ЛУКА:** *Девећ месеци сам из сјџомака слушао ваше јласове и замишљао како изгледајте. Сага коначно имам и слику и јџон.*

Дете не можете размазити љубављу и пажњом.

Као што ви упознајете бебу, тако и она упознаје вас. На основу израза вашег лица, покрета, гласова и речи она открива ваша осећања и ставове навикавајући се, из дана у дан, на ваше понашање. Она се постепено прилагођава уобичајеним радњама у кући и заједничком животу у породици.

Биће, међутим, тренутака када ћете изгубити контролу, стрпљење и живце. Изазови свакодневног живота могу вас натерати да посумњате у себе. Мучиће вас помисао да нисте успешан родитељ и да вам родитељство измиче из руку. Промене расположења и повремене кризе сасвим су нормална појава у родитељству, али је важно да што брже превазиђете овакве ситуације. Немојте кривити себе, опустите се. Поделите осећања са партнером, причајте с њим о својим дилемама и страховима. Учите се родитељству заједно са дететом. Уживајте у сваком дечјем осмеху. Будите нежни и пажљиви према детету, али и једно према другом. Што имате више заједничких пријатних тренутака, боље ћете се разумети и лакше ћете пребродити тренутке кризе.

Родитељство је велика одговорност и ту одговорност треба да преузму оба родитеља. Код нас се често занемарује улога оца у подизању детета током првих неколико година живота. У савременом свету отац постаје све важнији. Више није довољно да кући донесете плату, храну, одећу...



**ЛУКА:** *Таџа, мораш да будеш веома ойрезан са бабама, шејкама, сѣринама, ујнама, ља чак и са комишницама. Знаш, оне имају неверовајну сѣособносѣ да од очева љреузму брију о бебама. Док се љи окренеш да узмеш љелену, мене је баба већ љрејовила и извела у шејњу.*

Татина подршка неопходна је и мами и беби. Мама је уморна, неиспавана, понекад можда збуњена, можда је плаши нова животна ситуација. Она још увек осећа последице порођаја, привикава се на дојење, упознаје бебине потребе и вероватно стрепи да ли ће бити успешна мајка. Очеви, пробајте да замислите како се она осећа. Преузмите део послова по кући. Будите нежни и пажљиви према мами. Ваша подршка за њу има непроцењив значај. Одморна и задовољна мама биће бољи сапутник и детету и вама.

Љубав и подстицаји оца важни су за развој детета. Деца чији су очеви од рођења били активно укључени у њихову негу постижу боље резултате у школи, зрелија су, имају мање проблема у понашању. Очеви су подједнако важни и за девојчице и за дечаке. Не чекајте да вам ћерка постане девојка да бисте сазнали какав сте јој узор били у животу. Не чекајте да вам син порасте да бисте са њим играли фудбал. Узмите дете у наручје, играјте се са њим, одведите га у шетњу... Што више времена посветите детету, оно ће се успешније развијати, а ви ћете се још чвршће везати за дете. То је почетак стварања здраве и јаке породице, спремне за животне изазове.



# 2.

## Раст и развој деце



# Драга мама,

У почетку ми није баш било јасно шта Лука изражи у нашој породици. Поред тебе, тате, тетке, бабе, деде и Жуће, Лука ми је био чист вишак. Али морам да признам да полако мењам мишљење. Сваког дана је све слађи и љакнији. Понекад се зашам како сам раније ушће мола да живим без њеа. Само да знаш како смо се данас леа ирали. Ја се насмејем, он се насмеје. Ја се ислазим, он се ислази. Ја кажем ааааа, он за мном онови ааааа.

Кажем ти, мноо је љакниан! Већ је научио да држи звечку. Кад му дам да бира између саре и нове ирачке, увек изабере нову. Мислим да му се мноо доада мој љмени меда. Кад оа ја види, очне радосно да маше рукама и млаара ноама. Ако ја сакријем иза леђа, он се одмах растужи и само што не залаче. Толико му се свиђа да размишљам да му ја оклоним. Ја сам ионако иревелика за љмене ирачке.

Једва чекам да Лука орасе ја да се ирамо жмурке. Досадило ми је да шерам шату да се крије о кући. Осим шоа, када се сакрије исод ћебеа, он одмах заси и онда моу да ја пробудим само уз Жућину омоћ.

А сад морам да прекинем, зове ме Лука да се ирамо.  
Хоћу да му окажем „де је љакнина лава“.

**Воли те Маја**

# Развој и нега бебе у првих шест месеци живота



**ЛУКА:** *Знаш, мама, једва сам чекао да се родим, али морам да ѝризнам да сам саг ѝомало збуњен... Све је ѝако велико и ново. Хѝео бих да се ујознам са свим ѝим занимљивим сѝварима око мене, али брзо се уморим и засѝим. На срећу, кад се ѝробудим, ѝи си ѝоред мене ѝа ми је све лакше. Чим осеѝим ѝвој мирис или чујем ѝвој ѝлас, мноћо сам сѝурнији. Мамице, баи сам срећан ѝићо ѝе имам!*

## Средина у којој беба расте

**Т**емпература у просторији у којој борави дете треба да буде између 20°C и 22°C.

Пратите навике своје бебе и на основу тога успоставите дневни ритам активности и сна бебе. Новорођенче спава дневно око 20 сати, али се са узрастом време сна смањује. Просторија за спавање треба да буде добро проветрена и заштићена од буке, јаке светлости и загађеног ваздуха. Никада немојте дозволити да се пуши у просторији у којој борави беба.

Подигните странице кревета док је беба у њему. Не покривајте странице прекривачима како би ваздух могао слободно да струји. Из кревета склоните јастуке, пуњене играчке и пластичне кутије. Проверите да ли су играчке које висе изнад бебине главе добро причврћене. Важно је да дете не може да их дохвати руком и повуче.

Никада не остављајте бебу саму на столу за преповијање или на кревету који нема ограду. Она се може у тренутку окренути и пасти.

Бебина одећа треба да буде једноставна, пријатна, удобна и од природних материјала.

Дете купајте сваки дан. Купање негује кожу, повољно утиче на циркулацију, дисање, рад нервних ћелија и на здравље у целини. Никада не остављајте бебу саму у води или близу воде, чак ни када је вода веома плитка.



У бебиној близини не смеју да буду балони, пластичне или папирне кесе. Ако их дете стави на главу, може да прекине доток ваздуха и да се угуши. Бебе и мала деца могу да прогутају новчиће, куглице и остале ситне предмете. Од мале деце треба склањати и кокице, бомбоне, кикирики, жваке и сл. да се не би угушила ако их прогутају. Баците играчке са оштрим ивицама. Склоните играчке које имају ситне делове да их беба не прогута. Беби се не ставља ништа око врата (врпце, траке, огрлице, ланчићи и сл.). Повремено оперите предмете којима се беба игра.

Изводите бебу напоље без обзира на годишње доба. Тако се побољшавају опште стање детета, изглед, апетит, сан, расположење и јача се отпорност на инфекције.



**МАЈА:** *Данас нећемо најоље,  
йага снеі!*

**ЛУКА:** *Па шйа ако йага снеі?  
Понећемо снеіобран!*

У овим првим данима, када је све ново и за вас и за бебу, помоћ патронажне сестре је непроцењива. Она ће вам показати како да окупате бебу, како да проверите да ли је средина у којој се беба негује повољна и безбедна, даће вам савете о исхрани и хигијени, помоћи да одржите хигијену пупка бебе. Послушајте савете патронажне сестре, искористите њено знање и искуство и питајте је све што вас занима. Затражите њен телефон и телефон вашег педијатра и потражите њихов савет када имате било какву дилему везану за негу детета.

## **Чик погоди како се осећам!**

Од самог почетка бебе показују различита осећања на разноврсне начине – изразима лица, погледима, гласом, покретима... Оне врло брзо науче да управљају осећањима (окрећу главу од предмета који их плаше, умирују се сисањем палца и сл.). Већ трећи дан по рођењу бебе могу да опонашају радост, изненађење и тугу. Зато пажљиво пратите бебине поруке.

Ваша беба је јединствена. Пажљиво је посматрајте. Бебини гласови, изрази лица и покрети рећи ће вам много о њеним потребама. Неке бебе је лако умирити, а неке теже. Има оних којима спавање баш иде од руке, а има и оних које би радије да су будне. Када сазнате шта ваша беба воли, а шта не воли, с лакоћом ћете задовољавати њене потребе. Не чекајте да се беба расплаче да би вам нешто саопштила. Будите у њеној близини и покушајте да откријете како се осећа. Пронађите шта јој прија када је узнемирена. Да ли је то ваш глас, млеко, загрљај, успаванка? Или све то заједно?

Бебин плач није ваш непријатељ, него важан сигнал који вам помаже да разумете своје дете. Не трудите се само да зауставите бебине сузе. Пробајте да откријете прави узрок. Што пре то урадите, беба ће се брже смирити.



**МАЈА:** *Мама, како се Луки искључује ѿон?  
Јесу ли ѿи у ѿородилишћу дали  
даљински за бебе?*

**МАМА:** *Не ѿосћоји даљински за бебе, Мајо.*

**МАЈА:** *Па како ћеш онда да ја ућишиаш?*

**МАМА:** *Ево овако, іледај! Узмеш уйлакану  
бебу у наручје ... наслониш је на  
іруди ... и осейиш како јој куца срце*

Беба се понекад изненада узнемири, почне неутешно да плаче, затеже или подиже ножице увис, испушта гасове. То указује на грчеве (колике). Грчеви се најчешће јављају између првог и четвртог месеца живота, а најчешће су знак да систем за варење код беба сазрева или да беби не прија нешто од хране коју узима. Индустрија лекова је развила читав низ чајева и других „лековитих“ средстава, који наводно помажу да грчеви прођу. Ни за један од ових „лекова“ није доказано да помаже, а већина штетно делује на успостављени ритам дојења. Беби ћете најбоље помоћи беби ако је узмете у загрљај или је положите на своја колена и нежно јој масирате леђа. Тиме се ствара благи притисак на њен стомачић, што може да ублажи бол. Имајте на уму да грчеви спонтано пролазе после четвртог месеца живота.

## Мама, тата, видите шта могу!

Образац развоја је исти за све бебе, али брзина којом се развој одвија разликује се од детета до детета. Неке бебе могу да заостају недељама за другим бебама истог узраста, а друге бебе могу да буду неколико недеља испред својих вршњака.

Код тек рођеног детета разликују се урођени рефлекси и спонтани некоординисани покрети. Поједини рефлекси су значајни за преживљавање (нпр. сисање), а други представљају основу за различите вештине које ће се тек касније развити (нпр. корачање). Већина рефлекса нестаје током првих шест месеци живота.

Дечја моторика се брзо развија. Беба најпре успева да контролише покрете очних јабучица, затим врата (у трећем месецу подиже главу када лежи потрбушке), а на крају трупа (око шестог месеца седи уз потпору). Беба прво овладава покретима из рамена и лакта, па тек онда финим покретима прстију. Беба има урођену рефлексну активност хватања која престаје у трећем или четвртом месецу. Она тек касније учи како се предмети испуштају из руке.



**ЛУКА:** *Мајо, успио бих ја  
твоју косу из руке,  
али још не знам како  
се то ради.*

У другом и трећем месецу, док лежи на леђима и гледа неки предмет, беба изводи неусмерене покрете. Током четвртог и петог месеца беба пажљиво гледа у предмет и чврсто држи играчку у једној руци. У петом месецу беба приближава обе руке предмету и додирује га. У шестом месецу може у свакој руци да држи по један предмет.

## Беба открива свет око себе

Од тренутка рођења бебина чула добро функционишу и међусобно су усклађена. Беба не мора да учи да гледа, чује, мирише, осећа додир или укус. Ове активности су јој урођене. Беби само треба искуство.

### Чуло вида

Чим се роди, беба има развијено чуло вида. Ако је држите у рукама, она види ваше лице. Беба разликује боје и контрасте (светлост и таму), а једино није у стању да опази детаље.

Већина беба препознаје облик мајчиног лица већ са два дана, а цело мајчино лице са осам недеља. Када је беба добро расположена, радо ће имитирати маму како плази језик.

Бебе више воле да гледају у људско лице него у предмете, слике, шаре и сл. Шестомесечне бебе добро памте нова лица. Ако посматрају неку особу два-три минута, вероватно ће је препознати кроз неколико недеља.

### Чуло слуха

Беба окреће главу и очи према извору звука. Новорођенче препознаје мамин глас. Када чује пријатан звук, оно се умири, а лице му се озари. Када новорођенче чује плач других беба, често се и оно расплаче из свег гласа. Узнемирену бебу брзо умирују нежни гласови родитеља. Бебу могу умирити откуцаји срца када је прислоните на груди, а њен плач се може зауставити нежним певањем успаванке. Свуда у свету успаванке делују умирујуће на бебе.



**МАЈА:** *Тајна, ти одлично певаш, али навијачке њесме. Мислим да би Луки сада више њријала усјаванка.*

## Чуло додира

Осетљивост на додир развија се одмах по рођењу. Бебе позитивно реагују на додир око уста, по длановима и табанима. Бебе су осетљивије на надражаје који су хладнији од температуре тела него на оне који су топлији. Као и ви, бебе су осетљиве на бол. Нежно додиривање значајно је и за физички и за емоционални развој беба. Зато мазите бебу што чешће!

Када држите бебу у рукама, придржавајте јој врат, све док јој се потпуно не развију вратни мишићи.

## Чуло укуса и мириса

Чуло укуса је код беба добро развијено. Бебе одмах по рођењу осећају кисело, док се осетљивост на слано и горко јавља између четвртог и шестог месеца. Природа је тако уредила ствари да беба одбија непријатне укусе, а ужива у слатким и хранљивим. Наравно, беби највише прија мајчино млеко.

Добро развијено чуло мириса помаже новорођенчету да лакше и брже упознаје своју околину. Беба одмах после рођења препознаје родитеље по мирису. Ова чињеница поткрепљује уверење да бебу треба ставити на мајчине груди одмах после порођаја и то у присуству оца.

Одојче развија чула током дојења, купања и пресвлачења. Зато је важно да у тим тренуцима будете што смиренији и опуштенији. Беби не пријају нагло подизање, додиривање хладним рукама, изненадни јак звук, пресвлачење у журби и губитак ослонца.



**МАЈА:** *Мама, провери колико је санијиметара йорасџао Лука док сам ја мазила и љубила.*

## Интелектуални развој

Интелектуалне могућности беба су веће него што се раније мислило. Већ са десет недеља бебе могу да схвате једноставну везу између узрока и последице.

Уобичајено је да од другог месеца беба радије бира нови предмет него познати. Ова способност је веома значајна јер помаже беби да открива околину. Беба запажа предмет гледањем и додиривањем. Ако предмет није у њеној близини, она о њему не размишља. Међутим, већ са три-четири месеца беба почиње да схвата да предмети постоје и када су ван њеног видокруга.

За целокупно сазревање детета најважнији су подстицаји (читање, певање, играње) и са њима треба почети већ од рођења детета. Причајте, певајте и говорите стихове беби. Имитирајте изразе лица и звуке које беба испушта, јер је то добар начин да започнете „дијалог“ са бебом. Посматрајте пажљиво „говор“ тела бебе и пратите шта јој из њене околине привлачи пажњу, шта је занима. Постављање предмета и играчака у околину бебе представља важну стимулацију за бебу. Стављање ових предмета у видокруг бебе помаже јој да их пажљиво осмотри, осети, додирне. Бебе више занима ваше лице од било ког предмета. Ваш осмех и прича док је држите биће најважнија стимулација за бебу. Убрзо ће беба покушати да вам узврати осмех. То је један од главних корака у учењу комуникације са другим људима.

## Где, ко то говори!

Деца се рађају са способношћу да науче све језике света.

Око шесте-седме недеље беба почиње да гуче. Она гуче када се осећа добро и када јој ви нешто говорите. До трећег месеца беба почиње да брбља и имитира поједине звукове.

- **Што више причате са бебом и што је пажљивије слушате, њен говор ће се боље развијати.**

Причајте са бебом док обављате свакодневне радње. Нагните се довољно близу да вам дете види лице и ухвати поглед. Бебе воле успаванке, брзалице, разбрајалице и све песме које имају ритам и веселу мелодију.

Чак и ако је не разуме, дете осећа вашу поруку.

**ЛУКА:** Гуууу...

**МАЈА:** *Ја ћу да ти преведем  
шпија је рекао: „Мамице,  
хвала ти шпио си ми  
вечерас седам пуца  
ошпијевала ’Сјавај ми  
сјавај’. Не бих да ти  
досађујем, знам да се и  
теби сјава, али ако би  
могла да ми је ошпијеваш  
бар још осам пуца.  
Знаш, многа ми се свиђа  
та усјаванка.  
И још нешто... Многа  
те волим!“*



## Хајде да се играмо!

Развој чула и моторике омогућава беби да постепено открива свет око себе (сиса палац, покушава да шутира нешто, хвата играчке које су окачене изнад кревета и сл.). Беба визуелно учи да прати предмете, особе и звуке. Она ужива да се игра својим телом и да гледа свој одраз у огледалу. Како сазревају њихове моторичке функције, тако бебе уче да рукују предметима. Оне експериментишу са звуцима и размењују гукање са родитељима.

Беби су за игру потребни интересантни предмети те сигуран и чист простор. Посматрајте бебу док се игра, бодрите је. Играјте се са бебом. Беба ужива у вашем гласу, додиру, мирису. Прстом дотакните њено чело, пратите контуру носа, голицајте је иза ушију, држите је за руку или ногу. Посматрајте како реагује. Говорите мирним гласом. Именујте сваки део тела који додирнете. Понављајте игре у којима беба ужива и смишљајте нове игре у којима ће уживати. Немојте да пропустите задовољство играња са бебом – кроз коју годину недостајаће вам живахни покрети, осмеси и ручице пружене из кревета.



**ДЕДА:** *Браво, Лука, имаш  
двадесет њоена!  
Прелазимо на  
други ниво.*

Звечке које праве различите звукове, меке играчке, лопте, крупне коцке, гумене играчке које стискањем производе звук, музичке кутије и сл. – све су то играчке за бебе. Направите беби море у кадици за купање – убаците у воду шкољке, морску звезду, пластичне рибице, бродиће... И не заборавите: не остављајте бебу у кадици саму!



**ЛУКА:** *Тајна, је л' има још неки  
конјиненџ да није  
оџкривен?  
Ја сам сѳреман да ја  
џронађем.*

Када сте на отвореном, допустите детету да дотакне цвет, дрво, лист, камен. Дозволите му да открива свет сопственим рукама. Све може да се искористи за стицање новог искуства.

## Шта је данас на јеловнику?

Исхрана је један од најзначајнијих фактора који утичу на раст и развој беба. Постоји само једна препорука за здраву и правилну исхрану бебе у првих шест месеци живота:



## Дојење

Мајчино млеко је најздравија, најпогоднија и најјефтинија храна за бебе у првих шест месеци живота.



**ЛУКА:** *Док смо данас чекали ред код лекара, чуо сам од неких беба да их маме не доје нећо им дају да пију вештачко млеко из флашица. Баш сам се изненадио. Ја сам мислио да све бебе пију мамино млеко. Не моћу ни да замислим какав је то осећај кад умесћо мамине сисе осећаш имену цуцлу.*

Сви савети везани за дојење, могу да се сажму у неколико једноставних порука:

- Положите бебу на груди одмах после порођаја. Подојите бебу у првих сат времена по рођењу. То је ваше право и право ваше бебе, а дужност сестара и лекара је да вам помогну да то право остварите!
- Искључиво дојите своју бебу (без додатака друге хране или течности). Дојите бебу увек када она то затражи.
- Наставите да дојите дете и у другој години живота, уз правилну допунску исхрану.

Да би се остварила ова „златна правила“, не препоручује се:

- давање било каквих напитака или хране осим мајчиног млека у првих шест месеци живота,
- ограничавање броја подоја и ограничавање дужине „активног“ подоја.

Давање цуцли или лажа не доприноси дојењу. Напротив, то може да „збуну“ бебу и да „поквари“ успостављени ритам дојења.

Најчешћа грешка у исхрани беба током првих шест месеци јесте додавање воде, чајева и других течности. Мајчино млеко богато је неопходним хранљивим састојцима, минералима и витаминима које беба савршено прима и вари. Као и свака течност, мајчино млеко се у највећем проценту састоји од воде. Зато беби не треба давати воду или чај у току дојења или одмах после дојења.



**БАБА:** *Ти си сигурно жедан, ишли бабино. Узми мало чајчића, 'ајде...*

**ЛУКА:** *Бљак! Каква љревара! Хоћу мамино млеко! Маааааа!*

Дојење је најприроднија ствар на свету, али почетак дојења може бити тежак. Док се не успостави ритам дојења између вас и бебе, док заједно не савладате ту вештину, потребни су време и стрпљење, а понекад и стручна помоћ патронажне сестре или педијатра.

### Предности дојења за бебе

Мајчино млеко представља добру природну заштиту од великог броја инфекција, која траје све док беба сиса. Деца која сисају ређе оболевају од стомачних инфекција и инфекција органа за дисање, као и од рака, шећерне болести и неких других обољења, него деца која се другачије хране. Њихов психомоторни, емоционални, социјални и интелектуални развој је стабилнији. Дојење штити децу и од каснијег настанка гојазности.

### Предности дојења за маме

Жене које доје брзо се опорављају од порођаја. Постпорођајна депресија је ређа. Дојење често одлаже поновну појаву менструације, а смањује ризик од појаве рака дојке и јајника. Између детета и мајке јавља се

чврста емоционална веза па њихов однос постаје квалитетнији. Мајке које доје су мобилније, јер је храна за бебе код њих увек спремна.

### Предност дојења за тате



**ТАТА:** *Ово дојење је њрава ствар! Замисли да сад ѡрчим у кухињу, укључујем ринїлу, искувавам флашице, ѡдїреваам млеко, расхлађујем ѡа ако се ѡреїрејало, сїїам ѡа у флашицу...*

### Предност дојења за све

Уместо да припремате оброке за бебу, моћи ћете да се играте са њом. Поред тога, природна исхрана доноси велику уштеду породичном буџету. И друштво има корист од дојења, јер се смањују трошкови здравствене заштите (беба која се доји ређе оболева, па је мањи број посета лекарима и лекови се мање троше).

### Неколико практичних савета

Бебу треба да дојите у седећем (беба је у наручју, а држите је на подлактици и длану) или у лежећем положају. Непосредно пре почетка подоја удобно се сместите и опустите. Беба може бити мирна или живахна, али не треба да буде уплакана. Када је неопходно, бебу можете да дојите и у стојећем положају.

Придржавајте бебину главу. Брадавица треба да испуни уста одојчета тако да нема слободног простора и да се не помера (када правилно поставите бебу, брадавица неће изгледати спљоштено или стиснуто по завршетку подоја).



**ЛУКА:** *Блаіо тхебѝ, тѝи једеш  
за сѝолом, у друшѝву!  
Једва чекам да вам се  
ѝридрузим!*

**МАЈА:** *Блаіо тхебѝ! Шѝа бѝх ја  
дала да ме мама још једном  
ѝодоји...*

Беба није добро постављена када јој се уста сасвим отворе, када јој се доња усна савије напоље, када јој брада додирује дојку, када наизменично сиса и прави паузе и када млеко гута чујно.

Уколико за време и после дојења осећате бол у брадавицама односно ако су вам дојке запушене и напете, то су такође знаци да беба не сиса правилно.

### **Колико пута и колико минута треба дојити бебу?**

- У току прве недеље живота беба жели да сиса на свака три сата, на свака два сата, на сваки сат (а можда и чешће), све у свему, свака беба има свој сопствени ритам дојења.
- За континуитет стварања и давања млека посебно су важни ноћни подоји. Беба сама, спонтано престаје да тражи ноћне подоје, најчешће после трећег месеца.
- Поштујте бебин ритам. Не будите је да бисте је подојили!
- Уобичајени ритам дојења у првим месецима јесте осам до дванаест подоја за 24 сата.
- Дужину подоја одређује сама беба.
- Бебе у просеку сисају 10–30 минута на свакој дојци.
- Насилно прекидање дојења није добро за бебу.
- Веома дуги или веома чести подоји могу бити знак да одојче не сиса правилно.

Ако је у току подоја беба поспана, подигните је у усправнији положај, ослободите јој руке и ноге, нежно је масирајте и причајте јој. Уколико беба настави да спава...



**ЛУКА:** *Сачекајте њола сајна,  
иа њокушајте њоново.*

Не би требало да ограничавате трајање активног подоја нити да додајете другу храну или течност (нарочито избегавајте флашице са цуцлом).



**ЛУКА:** *И још нешто – није  
добро мерити дејте  
џре и њосле њодоја!*

Може се догодити да беба одбија дојку, а могући разлози за то су узнемиреност бебе или мајке, бол услед неправилног положаја и давање цуцле или лаже. Ако беба одбија дојку, помозите јој да превазиђе тај проблем. Држите је мирно, близу дојке и не терајте је да узме дојку дуже од неколико минута. Ако беба почне да плаче и да се отима, прекините са покушајем подоја и пробајте нешто касније, када се беба смири. Немојте држати бебу у положају за дојење приликом давања инјекција или неких других болних поступака да беба не би повезала овај положај са осећајем бола. Док не почне поново да сиса, беби треба да дајете млеко које сте измлазали (на кашичицу или из чаше).



**МАЈА:** *Мама, да дам Луки  
цуцулу?*

**МАМА:** *Немој. Цуцле веома  
збуњују бебу јер јој  
стварају сасвим  
другачији осећај од  
дојења. А за бебу је  
најважније да њије  
мамино млеко.*

**МАЈА:** *Је л' моју онда да дам  
цуцулу Жући?*

## Кутак за маме

### Нега дојки

Дојке перите само водом. Употреба сапуна, лосиона, уља, крема или вазелина може бити штетна. Непосредно пре дојења немојте прати дојке да се не би спирала природна заштитна уља, као и мирис по коме вас беба препознаје. Уколико дојке постану болне, нанесите на њих мало свог млека и на кратко их изложите ваздуху. Грудњаци нису потребни (претесан грудњак може да запуши канале), али их можете користити. Нека то буду памучни грудњаци, одговарајуће величине (синтетички грудњаци ограничавају доток ваздуха до брадавица).

### Запушење (напетост) дојки

До запушења дојки долази најчешће када беба сиса на погрешан начин. У том случају проверите да ли је беба у правилном положају док сиса и да ли јој омогућавате да сиса сваки пут када то пожели. Запушене дојке су вреле и болне, а изгледају затегнуто и сјајно.

Када је запушење веома изражено, млеко престаје да се ствара. Ако се то догоди, потребно је да између подоја стављате хладне облоге. Пре подоја ставите топлу крпу око брадавице да би се подстакло протицање млека и измлазајте мало млека како бисте помогли детету да правилно узме брадавицу. По завршетку подоја поново ставите хладне облоге на дојке. Уколико дојење не доведе до смањења запушења или напетости, између подоја измлазујте млеко.

## Болне брадавице

Дојење не боли. Ако правилно поставите бебу на дојку, не би требало да осећате бол док беба сиса. Бол у брадавицама се отклања када се открије узрок који је довео до бола (неправилан положај бебе, беба не сиса довољно често, не сиса на правилан начин и сл.). Поред тога, после дојења можете да намажете брадавице својим млеком како би се смирило ткиво брадавице. Ставите топле облоге на дојке пре подоја да би се подстакло протицање млека. Подој започните на дојци која је мање болна. Уколико беба заспи у току подоја, склоните је са дојке. Немојте да ограничавате број подоја.

- Уколико имате било какве проблеме или недоумице у вези са дојењем, потражите савет од патронажне сестре или педијатра. Захтевајте стручну помоћ све док не будете сигурни да можете да наставите са дојењем.

## Вакцинација, како то важно звучи!



**ЛУКА :** *Знам ја да су ње вакцине важне, али волео бих бар једну да њрескочим. Само шњо њо њоред њебе не може да се дођоди. Када би ње неко у њола ноћи њробудио и њишњао које смо вакцине Маја и ја њримили, њи би одђоворила без њрешке.*

Вакцинација је најбржа, најефикаснија и најекономичнија мера за спречавање оболевања и умирања од тешких заразних болести. Вакцине помажу детету да изгради одбрану од инфекција. Дете које није вакцинисано може лако да оболи од малих богиња, великог кашља и неких других болести. Неке од тих болести могу довести и до смртног исхода. Деца која преживе ова обољења могу да постану слабашна или да се спорије развијају. Вакцине делују само ако их дете прими пре него што се разболи.

Сва деца, укључујући и ону која имају сметње у развоју, треба да се вакцинишу. Вакцина се убризгава шприцем или се даје орално (на уста). Успех вакцинације зависи од здравствене службе, али у великој мери и од вас самих.



**ЛУКА:** *А да ли се неке вакцине дају ниједном?*

**МАЈА:** *Када ћорасићем, ја ћу да измислим вакцину у облику сладолега!*

**ЛУКА:** *Уф, једва чекам да ћорасићеш!*

Програм имунизације у Србији сличан је програмима у осталим европским земљама и ни по чему не заостаје за њима. Обавезна вакцинација је бесплатна и обавља се у домовима здравља и породилиштима. Вакцинација не штити само вашу, већ и другу децу.

Бебе се вакцинишу одмах по рођењу. Прва вакцина је против туберкулозе – BCG (бе-се-же) вакцина. На рођењу деца добијају и вакцину против хепатитиса Б, а касније се дају још две дозе (на месец дана и на шест месеци после прве дозе). Када беба напуни 2 месеца, добија прве дозе вакцине против дечје парализе, вакцине против дифтерије, тетануса и великог кашља те вакцине против хемофилуса инфлуенце Б (бактерија која је чест узрочник респираторних и других тешких обољења бебе у овом узрасту). Ради комплетне заштите детета, ове вакцине се дају још два пута, обично у размаку од шест недеља.

Према календару имунизације, деца у каснијем добу примају још неколико доза вакцина против наведених болести (тзв. ревакцинација).

Већ приликом прве посете лекару тражите примерак личног вакциналног картона своје бебе. Уписивање података у лични вакцинални картон детета, односно ваша лична евиденција о



обављеној имунизацији, омогућава вам да пратите здравствено стање детета и подсећа вас када бебу треба да одведете на имунизацију.

- **Уколико беба из било ког разлога није добила све неопходне вакцине током прве године живота, веома је важно да се вакцинација што пре обави.**

Кашаљ, пролив, благо повишена температура или неко друго лакше обољење нису разлози да ваша беба не прими вакцину.

Ако је беба потхрањена, ако има физичко оштећење или неку другу сметњу у развоју, заштита од најчешћих заразних болести такође је неопходна. Ако лекар сматра супротно, инсистирајте на мишљењу специјалисте и обавезно вакцинишите дете.

После добијања вакцине могу да се појаве, мада ретко, нека нежељена дејства: температура, кожни осип или мањи оток. Најчешће се ради о краткотрајним, пролазним појавама које, уз вашу негу, редовну исхрану и додатну течност, пролазе без икаквих последица по здравље детета. У овој ситуацији нарочито је корисно (појачано) дојење.



**ЛУКА:** *Мама, да ли си ти вила?  
Чим ме узмеш у руке, мене  
одмах све њрође. Признај,  
где кријеш чаробни  
шћайић.*

Уколико се нежељена дејства од вакцине не смире после два-три дана, одведите дете код лекара.

## Пре и после јела треба руке прати...

У отпадним материјама из домаћинства (из купатила, кухиње, перионице, штале и сл.) могу да се нађу бактерије, вируси и јаја цревних паразита. То су узрочници заразних болести (жутице, тифуса, дизентерије итд.).

Насупрот устаљеном мишљењу, измет беба и мале деце садржи бактерије и вирусе. Са њим треба поступати као и са изметом одраслих.

Чврсте отпадне материје погодне су за развој мува и привлаче глодаре који су преносиоци многих заразних болести. Зато је важно да се смеће држи у одговарајућим посудама са поклопцем или у затвореним пластичним врећама. После бацања смећа обавезно оперите руке!



**МАЈА:** *Мама, зар је хиџенски да куваш њасуљ са доколеницом?*

Кућна дезинфекциона средства (детерџенти, варикина, инсектициди и сл.) и лекове чувајте далеко од хране и ван домаћаја деце.

Храну и пиће чувајте на чистом месту. Покријте их и заштитите од мува, инсеката и глодара. Најбоље би било да храну држите у фриџидеру и замрзивачу или у херметички затвореним посудама. Проверавајте рок трајања, изглед, мирис и укус хране. Намирнице које нису исправне одмах баците. Сирову храну добро оперите пре него што почнете да је припремате. Месо кувајте на 100°C у трајању од два сата. Скувану храну чувајте или на високој (преко 60°C) или на ниској температури (-10°C). Раније скувану храну подгревајте на високој температури до појаве мехурића. Редовно чистите радне површине на којима припремате храну.

Најважнија и најједноставнија мера личне хигијене јесте прање руку. Тако се спречава ширење болести. Руке треба прати сапуном и водом:

- пре и после припремања хране,
- пре и после јела,
- пре и после преповијања детета,
- после вршења нужде,
- после пражњења дечје ноше,
- после бацања смећа,
- после дирања животиња.



**МАЈА:** *А да ли треба да перем руке и пре него што дирам Жућу?*

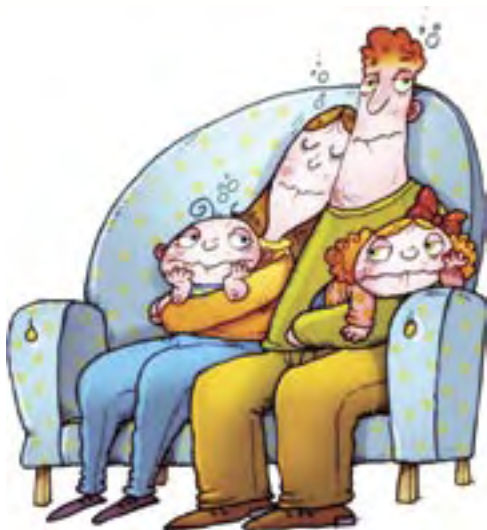
## Први зубићи

О избијању првих зубића постоји много прича, а постоји и понека непознаница. Први зубићи најчешће избијају између петог и седмог месеца живота, мада су варијације велике, од тога да се могу појавити у првом месецу до тога да се појаве после првог рођендана. Најчешће се прво појављују доњи средњи зубићи, а за њима следе горњи средњи. И док код једног броја беба избијање зубића протиче сасвим нормално, код других је то читава драма. Родитељи су узнемирени јер беба има пролив, температуру, плаче, нервозна је, одбија да једе, слабо спава – читав низ симптома везује се за избијање зубића. Истина је и да се лекари препиру да ли су те две појаве (избијање зуба и наведени симптоми) повезане. Да бисте беби привремено олакшали нелагодност, можете јој дати неки чист, чврст, безбедан предмет, који ће она одмах ставити у уста. Неки препоручују и давање малих доза лекова против болова. То може бити веома опасно – не треба заборавити да сваки лек има штетна дејства, за која никад са сигурношћу не можете да знате када ће се испољити. Не препоручује се давање лекова без сагласности педијатра. Најважније је да знате да су све то пролазне појаве и да ће оне проћи веома брзо и без икаквих последица. А ви свакако забележите у бебин дневник када је и како изникао први зуб.

## Да се подсетимо:

- Бебина чула добро функционишу од самог рођења.
- Интелектуалне могућности бебе су знатно веће него што се мисли – већ са десет недеља беба може да схвати везу између узрока и последице.
- У првих шест месеци најпогоднија и најздравија храна за бебу јесте мајчино млеко.
- Положите бебу на груди одмах после порођаја.
- Дојите бебу кад год то она пожели.
- Беби је за правилан раст и развој, осим хране и безбедности, неопходна љубав. Мазите бебу, причајте јој, певајте. Бебу не можете размазити љубављу и пажњом.
- Што се више обраћате беби и што је пажљивије слушате, њен говор ће се боље развијати.
- Бебин плач није ваш непријатељ, него важан сигнал који ће вам помоћи да разумете своје дете. Када је беба узнемирена, утешите је својим присуством, загрљајем и нежним речима.
- Играјте се са бебом.
- Најважнија и најједноставнија мера личне хигијене јесте прање руку.

- Одведите бебу на вакцинацију – у првих шест месеци беба треба да прими прве вакцине против туберкулозе, дечје парализе, дифтерије, великог кашља, тетануса, акутног хепатитиса Б и хемофилуса инфлуенце Б (бактерије која изазива озбиљне инфекције код беба).
- Учешће очева у подизању деце подједнако је важно и за девојчице и за дечаке. Не чекајте да вам ћерка постане девојка да бисте сазнали какав сте јој узор били у животу. Не чекајте да вам син порасте да бисте са њим играли фудбал.



**ЛУКА:** *'Ајде сад мало да се заменимо. Нека мене узме њајна, а њи Мајо иги код маме у крило.*

**МАЈА:** *А иге ће јосџи?*

**ЛУКА:** *Па, кући.*

# Развој и нега бебе од шестог до дванаестог месеца

**У** овом периоду беба наставља са изузетним напретком. Готово сваки дан доноси нешто ново. Очеви, пазите! Ако одете на пут од неколико дана, можете пропустити тренутак када је беба почела да седи, да пузи... То је узраст у којем беба жуди да дохвати и додирне све што види, али она то не може да уради без ваше помоћи. Испуштаће различите гласове и бацаће играчке наоколо не би ли вас дозвола. Чим се ви појавите, она ће заборавити шта је хтела. Концентрисаће се на вас – смејаће се, радосно ће махати ручицама и имитираће ваше гримасе и гласове. То је узраст у коме беби и најзанимљивија играчка брзо досади, али дружење са вама јој никада не може досадити.

## Чик погоди како се осећам!

Већ на почетку овог периода беба открива да сте јединствени и не жели да се одваја од вас. Одвајање је чини беспомоћном и уплашеном. Када остане сама са особом коју не познаје довољно, беба може да буде нервозна и уплашена. Често се догађа да беба у оваквој ситуацији неутешно плаче, па чак и да вришти. Она мисли да сте заувек отишли, иако сте у суседној соби. Ова фаза узнемирености због одвајања (посебно одвајања од мајке), обично пролази између десетог и осамнаестог месеца, мада се може продужити и до друге половине друге године. Овакве реакције показују да дете има развијену свест и здрав однос са вама. То је добар знак да је способно за емотивно везивање, што је важна животна вештина.



**МАЈА:** *Мама, не остављај ме никад саму! Без обзира да ли неко свира или не.*

**МАМА:** *Не брени, злато, ја сам увек ту.*

Одговорите без оклевања на бебине позиве (плач, смех, гукање). То ће јој дати осећај безбрижности и сигурности.

## Мама, тата, видите шта могу!

- Током шестог и седмог месеца бебе почињу да седе.
- У осмом месецу оне могу да седе самостално и да изводе покрете напред-назад. Ако треба, могу да се протегну, дохвате жељени предмет и врате се у седећи положај.
- Кад већ могу да седе, онда их треба и хранити у седећем положају.
- Између осмог и дванаестог месеца бебе седе без помоћи и могу да пузе.
- У десетом месецу беба успева да седи и да се нагиње у страну, а може и да стоји уз придржавање.
- Са годину дана већина беба стоји и хода придржавајући се. Ако воле да пузе, бебе могу бити врло покретне и брзе.

Способности које је беба недавно усвојила треба упражњавати у краћим периодима. Ако је беба тек почела да седи, подуприте је јастуцима.

## Беба открива свет око себе

Нови предмети помажу беби да развија истраживачке способности. Што је дете старије, то више воли предмете и играчке који се могу отворати, затварати, склапати, расклапати, уклапати... Предмети у бебиној околини треба да буду топлих боја и разноврсних облика.

Деца су врло радознала. Она не умеју да препознају опасност. Малим истраживачима потребна је велика подршка. Реагујте на сигнале које дете шаље. Уколико жели нешто да додирне, омогућите му то, наравно, под условом да је безбедно. Предмети и играчке не смеју бити премали (да их беба не би прогутала) нити превелики (да се не би њима повредила). Склоните ван њиховог домашаја све потенцијално опасне ствари (лекове, дезинфекциона средства, ситне, ломљиве и оштре предмете и сл.) и пустите их да пузе. Када дете почне да пузи, спустите се на лактове и колена па из бебине перспективе проверите да ли је просторија безбедна.

У шестом месецу дете најпре додирује предмет, а затим га хвата целом шаком. У деветом и десетом месецу дете држи предмет врховима прстију уз јасно раздвајање палца. Подстичите дете да хвата различите предмете. Додајте му шољу, играчку – предмете који нису ломљиви и који су прилагођени узрасту бебе. Играјте се са дететом (*џа-џа, џаши-џаши, дај-дам лойџу*), листајте сликовнице... Учите бебу шта све може да уради са предметом: да га ухвати, баци, отвара и затвара, да ставља један предмет на други, да удара једним предметом о други.

У овом узрасту беба трпа у уста све шта јој дође под руку. Наравно, нећете дозволити да беба ставља у уста предмете који на било који начин могу да угрозе њено здравље (мале, оштре предмете и сл.). Оперите све предмете или играчке пре него што их дате беби.



**МАЈА:** *Видиш Лука, на овој слици сам исјружила руку... на овој сам ухватила меду... на овој овде сам бацила меду... на овој слици узимам меду од маме... на овој ја йоново бацам, а онда ми мама џајше и виче: „Браво!“*

**ЛУКА:** *Ала џи имаш фоџографија!*

**МАЈА:** *Ја имам фоџографије, а џи имаш мене!*



Око деветог месеца беба ће моћи да прати ваш прст када јој нешто показујете, а и сама ће научити да показује ствари око себе. Показујући неки предмет, она ће вас позивати да заједно откривате свет. Њој више неће бити довољно да се гледа са вама у очи. Она ће желети да заједно гледате у исту ствар. Израз вашег лица говориће јој да ли је нешто страшно, смешно или тужно. То ће јој помоћи да лакше упознаје околину.

## Где, ко то говори!

Између четвртог и седмог месеца беба реагује на своје име и на реч „не“. Она може да разликује емоције по висини гласа, а на звуке одговара гласовима. Бебе откривају богатство звукова које могу да праве језиком, непцем или гласним жицама. Оне бескрајно увежбавају нове гласовне комбинације, исто онолико колико вежбају хватање предмета или превртање. Слогови *ма*, *џа* и *ба* врло брзо ће се претворити у речи – *мама*, *џаџа* и *баба*.

Током прве године живота сва деца брбљају, али да би се брбљање даље развијало, деца морају да слушају људски говор. Беба схвата принцип комуникације – док она говори, ви је слушате, док ви одговарате, она слуша.



**ТАТА:** *Види, молим ње, како наш Лука брбља на сџираним језицима.*

Прве речи изазваће велику радост и код вас и код деце. Са првим речима код детета се примећује богатији говор гестовима: одмахивање главом, показивање прстом, претња, тапшање и сл.

Помозите детету да научи како да изражава осећања. Пажљиво саслушајте шта има да вам каже и поштујете његову жељу да комуницира са вама.

## Хајде да се играмо!

У првих годину дана живота деца су спремна и на различите игре: сакривање и откривање лица, проналажење сакривеног предмета, опонашање ваших радњи, имитирање животињских гласова и сл.



**МАЈА:** *Ако не можеш да нађеш меду, узми шайшу. Видиш да су исти.*

**ЛУКА:** *Добра идеја, само не знам да ли ће ми сјајити у креветицу.*

За дечји развој неопходне су играчке направљене од различитих материјала, разноврсних боја и облика. Погодне су оне које се крећу или производе звуке. Деци су посебно занимљиве играчке на којима могу да изазову некакве промене и играчке које се вуку, гурају или у које нешто може да се умеће. Направите наред себе кућицу од јастука, прекривача и ћебади тако да дете може унутра да се сакрива и игра. Деца могу да се играју и најобичнијим предметима у кући (кутијама, штипаљкама, пластичним чашама и сл.). Када сте напољу, нека се дете игра листовима, шишаркама, кестенима, јабукама, цветовима – то ће му помоћи да научи боје, мирисе, облике, изглед, величину, текстуру итд.



**ЛУКА:** *Тајна, а сад ми оћвори ову кућицу да видим шта има унутра!*

Играјте се са дететом и помозите му да усмери пажњу, нпр. *Показаћу ти како се ошварова ова кућија, а онда ћеш ти пробати сама.* Заједно разгледајте сликовнице и слажите слагалице. Задајте детету задатке који су само мало тежи од оних које већ уме да реши. Ако радите нешто, објашњавајте детету шта радите. Децу увек занима шта одрасли раде.

## Шта је на јеловнику после шестог месеца?

Прва и најважнија препорука за исхрану деце у овом узрасту остаје иста – наставите са дојењем!

Увођење допунске хране зависи од зрелости бебе, здравственог стања, услова средине, културолошких навика и сл. Допунску исхрану уводи педијатар на основу поменутих и неких додатних фактора (материјалног стања домаћинства, годишњег доба и сл.).

Са дохрањивањем почните у шестом месецу живота. Уз мајчино млеко уводе се и друге намирнице, које обезбеђују додатну енергију и хранљиве састојке. У том узрасту беба обично добија прве зубиће, способна је да жваће, гута и вари чврсту храну.

Храна за одојчад треба да буде:

- високоенергетска (због убрзаног раста мала деца имају потребу за додатном енергијом),
- лако сварљива (кашаста),
- свежа и чиста,
- лака за спремање.

Дохрањивање започиње кашама од воћа, поврћа и житарица. Каша треба да буде густа и даје се два пута дневно, кашичицом из мале шоље. Када се беба постепено навикне на све намирнице, може јести и мешане оброке.

У нашем поднебљу најбоље је започети са давањем каше од поврћа (око 20 г кромпира или шаргарепе који се прокувају и испасирају са малом количином уља, 5–8 г). Каша од воћа подразумева пасирану јабуку, крушку, брескву или кајсију. Најздравији су сезонско воће и поврће. Беба може узимати воће у облику каше или свеже исцеђеног сока. Беби можете дати и кашу од житарица (помешајте, на пример, 10–15 г пиринча са мајчиним млеком).

Нове намирнице уводите постепено и у малим количинама (по једну или две кафене кашичице). Недељу дана дајте само једну врсту хране. Тако ћете лако и брзо открити која храна детету прија, а која не.

Увођењем све веће количине немлечне хране, одојчету се постепено смањује дневна количина млека. У седмом месецу дете има 4 до 5 подоја, а у дванаестом месецу најмање 2 подоја.



**ЛУКА:** *Пошио сам суиер савладао дојење, ушинедео сам йаре за бицикл.*

**ТАТА:** *Шша ће йеби бицикл кад још ниси ни йроходао?*

**ЛУКА:** *Време леји! Док ударише гланом о глан, ја ћу већ йорасйи и шша онда да возим? Мајин розе йрицикл сиурно нећу.*

У седмом и осмом месецу у бебину исхрану уведите месне супе и месо, поред већ устаљених каша. Због лакшег варења користите младо, немасно месо (јагњетину, пилетину, телетину). Месо је богато беланчевинама и минералним материјама (калијумом, калцијумом, фосфором, хлором, гвожђем итд.).

Јаје је такође добар извор беланчевина. Жуманце је хранљивије од беланцета. Јаја се у бебину исхрану уводе постепено. Почине се са једном осмином тврдо скуваног жуманцета, помешаном са млеком. Ако беба нема реакција, наредне недеље јој дајте једну четвртину жуманцета. Сваке наредне недеље повећајте количину за по једну четвртину. Крајем осмог месеца уводе се ражани или пшенични хлеб и кекс.

У деветом и десетом месецу на дечјој трпези појављује се нова храна: карфиол, бундева, сочиво, спанаћ, сир, јогурт, месо беле рибе и јача месна супа. Дете једе само, седећи у својој столици, за столом, са осталим члановима породице.

У једанаестом месецу уведите грашак, пасуљ, купус, лук и млевено јунеће месо. Сада у храну можете да додате и мало соли.

У дванаестом месецу дете треба да узима сву храну, наравно, без присиљавања. Све намирнице се могу поделити на четири основне групе:

- 1) житарице (пиринач, пшеница, кукуруз, раж, јечам, овас) и производи од житарица,
- 2) воће и поврће,
- 3) месо, риба и јаја,
- 4) млеко и млечни производи.

Да би се деца правилно развијала, важно је да се њихови оброци састоје од различитих група намирница. На пример, оброк можете добити мешањем следећих намирница:

- кукуруз + спанаћ + шаргарепа + пилетина
- пиринач + телетина + спанаћ

За правилан развој деце потребно је да храна садржи довољно беланчевина, витамина и минерала. Најбољи извор беланчевина је месо. Витамин Ц, осим у воћу, има у лиснатом поврћу, парадајзу, паприци и кромпиру. Витамин А има у зелено-жутом поврћу, а калцијума и гвожђа у спанаћу, зеленој салати, шаргареци и бундеви.

Нажалост, у намирницама могу да недостају поједини витамини и минерали који су неопходни за правилан развој беба (на пример јод, гвожђе, флуор, цинк, витамини А и Д). У нашој земљи педијатри препоручују свакодневно додавање витамина Д у облику капи (у дози од 200 до 400 и.ј.) током прве године живота бебе, ради спречавања рахитиса. Стоматолози препоручују превенцију каријеса тако што се бебама које су напуниле 6 месеци даје флуор у облику таблета (0,25 мг дневно). Анемичној деци (анемија се утврђује на контролном прегледу, када беба напуни 6 месеци) педијатри преписују одговарајући лек. У сваком случају, проблему евентуалног недостатка витамина и минерала треба приступити индивидуално, а уочене недостатке исправљати искључиво по савету педијатра и уз његов надзор.

Због могуће појаве алергија, у првој години живота деци се не дају следећи производи: свеж парадајз, јагоде, малине, купине, поморанце, лимун, грејпфрут, мандарине, киви, мед, квасац, ораси, бадем, лешник, еуроكرم, беланце од јајета, шкољке, конзервирана риба и сва храна са конзервансима.

Здрава исхрана умногоме зависи од навика и понашања деце у току јела. Правилне навике стичу се још у овом узрасту. Беба ће вам често слати различите сигнале и зато обратите пажњу на њих. Негативна искуства бебе (глад пре почетка јела, гушење у току јела, повраћање после јела и сл.) могу да доведу до одбијања хране дуго пошто се проблем отклони. Тада се обично ствара *зачарани круи* – беба због негативног искуства одбија храну, ви је све више притискате да једе, а то доводи до јачег одбијања хране. Чим промените понашање, игноришући негативне дечје реакције, а награђујући позитивне, ланац се прекида и поново се успостављају хармонични односи.

У периоду дохрањивања код деце се јавља жеља да једу сама. У току оброка дете се игра разбацујући храну на све стране...



**БАБА: ...а и на моје наочаре!**

Не спречавајте ове игре и подстичите дете да се самостални храни. Ово је веома важан корак у развоју самосталности и самопоуздања код детета. Ваш задатак је да децу учите својим позитивним примерима (како да правилно седе за време оброка и како да правилно користе прибор за јело).

### Дозволите беби да:

- сама одреди колико ће да једе,
- бира храну,
- једе заједно са вама,
- већ крајем прве године има три главна оброка – доручак, ручак и вечеру,
- добија оброке у приближно исто време,
- између оброка једе ужину (ако ужина смањује апетит за главни оброк, треба је избацити).

Храна не треба да буде разблажена водом, јер беба тако не може да осети природни укус хране.

Док једе, беба треба удобно да седи у столици. Чврсту и кашасту храну дајте јој пластичном кашичицом (а не металном). За време оброка угасите радио и телевизор. Причајте са бебом. Немојте је пожуривати – бебе једу спорије од одраслих.

Не ограничавајте унос течности.

Избегавајте обилне оброке пред спавање.

Редовно перите бебине зубиће чим се појаве.



**ЛУКА:** *Мајо, дај ми да пробам чоколаду!*

**МАЈА:** *Ни случајно, видиш да сам добила само две коцкице. Уосталом, ти си мали за чоколаду.*

**ЛУКА:** *Онда ми враћи моје ијрачке... Ти си велика да се ијраш са њима.*

## Да се подсетимо:

- Мазите бебу, причајте јој, певајте.
- Никада не остављајте бебу саму.
- Што се више обраћате беби и што је пажљивије слушате, њен говор ће се боље развијати. Беба схвата принцип комуникације – док она говори, ви је слушате, док ви одговарате, она слуша (на тај принцип смо ми одрасли заборавили).
- Беби брзо досади и најзанимљивија играчка, али дружење са вама јој никада не може досадити. Играјте се са бебом.
- У шестом-седмом месецу бебе почињу да седе.
- Дојите бебу кад год то она пожели.
- Започните са дохрањивањем бебе у шестом месецу, али не прекидајте дојење.
- Беби се најпре даје каша од поврћа, воћа или житарица.
- Прање руку је најважнија и најједноставнија мера личне хигијене.



# Развој деце у другој години

У овом периоду долази до великих промена. Дете почиње да хода и говори. Наједном, оно самостално иде куд год пожели.



**МАЈА:** *Е, баш нећу да кажем не!  
Нећу, нећу и нећу!*

## Чик погоди како се осећам!

У другој години живота дете све чешће говори *не* и *нећу*. Дечје *не* у овој фази не значи непослушност, већ потребу да се изразе осећања. На пример, у журби сте, а ваш малишан не прекида да зида замак и одбија да крене. Он то не ради из ината, да бисте ви закаснили. Дете не размишља тако. Оно само не може да схвати зашто мора да прекине игру када није завршило своје ремек-дело.

Деца овог узраста умеју да именују многе предмете, али још увек не умеју да именују осећања. Ако не могу да именују своја осећања, деца свакако не могу да именују осећања других.

Деца желе да буду самостална, али не можете увек да им допустите да ураде оно што су наумила. Штитећи их од различитих опасности и учећи их основним правилима понашања ви често изговарате *не*, *немој*, *не смеш*, *но-но* и сл. Деца нису у стању да разумеју све ваше намере и то их обесхрабрује. Пошто не знају да изразе осећања речима,

деца почињу да плачу, вриште или да се бацају по поду. Ваш задатак је да помогнете детету да изрази осећања на конструктиван начин. На пример: *Ти си сигурно љути што мораш да прекинеш игру. Предлажем да понесеш коцке ја ћеш наставити да играш замак чим стигнемо код баке. А сад морамо да кренемо.* Овакав приступ биће добар темељ за успешно решавање конфликта током читавог живота.



**МАМА:** *Данас касни твој  
напад беса!*

**МАЈА:** *Овај ћу да  
прескочим, али ћу  
заједно вечерас да  
дуплирам дозу.*

У овом узрасту деца се све чешће интересују за вршњаке. Често имитирају понашање онога с киме се играју. Пажња им кратко траје. У почетку се лепо играју, али врло брзо долази до сукоба, најчешће због играчака.



**ЛУКА:** *Зашто се мама свађа са  
ћом тетом?*

**МАЈА:** *Не знам. Сања је хтео да  
ми узме лоптицу и ја сам  
ја лупила по глави. Она  
смо се помирили и заједно  
направили овај дворца са  
језером.*

**ТЕТА:** *Ваша ћерка је прва почела!*

**МАМА:** *Е, није моја ћерка прва  
почела, него ваш син!*

Никада немојте тући или кажњавати дете зато што је у игри повредило неко друго дете. Физичко кажњавање учи децу лошем понашању.

Дете у овом узрасту има ограничене идеје о томе шта је добро, а шта лоше. То значи да не разуме у потпуности смисао правила и

упозорења. Ви му можете рећи *Ако њовучеш мацу за реј, она ће те ујрисии*, али дете неће схватити право значење тог упозорења. Без обзира на то да ли деца одбијају да иду у кревет или окрећу главу од нежног пољупца, она се не понашају намерно лоше. Деца поступају према тренутном импулсу. Биће потребне године и године чврстог, али нежног усмеравања пре него што у потпуности схвате шта се од њих очекује. Да ли ће се неко понашање изгубити или постати чешће зависи од ваших реакција.

## **Мама, тата, видите шта могу!**

Између дванаестог и осамнаестог месеца деца почињу самостално да стоје и ходају. Док ходају, деца увежбавају равнотежу. Када прелазе преко препрека, развија им се осећај сигурности. Она се радују када науче да ходају уназад или да носе више играчака одједном. Почињу да трче, шутирају лопту, спуштају се са кревета и фотеља на под. Самостално се пењу уз степенице, али силазе уз придржавање и подршку одраслих.

- **Деца неуморно ходају. Распоредите намештај тако да дете може слободно да се креће кроз просторије, без ризика да ће се повредити.**

За развијање различитих покрета предлажу се следеће игре: жмурке, сакривање предмета, игре с лоптом, ређање слагалица и сл. Нарочито су корисне играчке у које се нешто умеће или које се слажу.

Деци су потребне разноврсне играчке – велике, мале, оне које могу да се стисну, оне које могу да се вуку, да се гурају или носе. Играчке не морају увек да се купују и не морају да буду скупе. Пронађите у кухињи пластичну кутију облик ивица и видећете да ће детету она бити подједнако занимљива као нека скупочена играчка из радње. Важно је да му стално указујете на изглед, боју и величину свакодневних предмета. На пример:

Погледај! (овим скрећемо пажњу детета на нешто)

Шта је то? (овим му будимо интересовање)

То је шоља. (овако дајемо име новој ствари)

То је твоја плава шоља с цветићем. (овако обогаћујемо речник детета новим појмовима)

## Дете открива свет око себе

Дете истражује ћошкове, испробава нове укусе, додиром стиче нова искуства.



**МАЈА:** *Експеримент 475. Ако баџим шањир са суйом, да ли ће на њод прво да њадне суйа или шањир?*

Истраживање је неопходно за дечји развој. Када дете баџи играчку на под, немојте га грдити. Оно тако открива принцип слободног пада. Ваш задатак је да му омогућите безбедан истраживачки рад. Дете истражујући учи да је свет занимљиво место.

## Гле, ко то говори!

Истраживање околине омогућава детету да из дана у дан учи нове речи. Зато није чудо што се између осамнаестог и двадесет четвртог месеца дечји речник нагло увећава. У почетку деца изговарају телеграфски кратке реченице, нпр. *Оге мама*. До друге године реченице обично постају дуже, сложеније и разумљивије. Деца лакше уче оно што за њих има смисла. Пошто им је говор све потребнији и у игри и у свакодневном животу, он се брже развија. Када овлада речима, дете почиње да мисли другачије. Тада може да замисли и оно што није ту, поред њега, и уме да искористи своје знање у игри *кобајаји* (храни лутке празним кашичицама, успављује меду). Деца имитирају интонацију говора одраслих.

Разговарајте са дететом, одговарајте на његова питања, слушајте га док прича, читајте му књиге. Дете ће вас опонашати и понављаће ваше реченице у краћој форми. Када ви понављате дечје реченице, слободно их обогатите новим речима, нпр. ако дете каже *Ено бака!*, ви реците *Да, бака долази!*

Покушајте да разумете и оно што дете не изговара речима већ гестовима (грљењем, мажењем, пољупцима, стискањем песница, ударањем ногама о под и сл.). Пробајте и да *йройумачийте шйша йише* на дечјем лицу.

### Како подржати развој говора код детета?

- Причајте му и читајте што више.
- Трудите се да препознате говор гестова, нпр. ако вам дете донесе ципеле, реците му *Хоћеш да идемо најоље?*
- Рецитујте му ритмичне стихове дечјих песника.
- Имитирајте дететово гукање и говор.
- Именујте предмете из окружења.
- Играјте се са њим *Где је йамейна йлава?, Где зека йије воду?*

### Хајде да се играмо!

У овом узрасту код деце сазревају различите функције: усправљање, ходање, хватање врховима прстију и сл. Зато игре почивају на функционалним способностима. Игре са предметима постају све сложеније. Деца могу да разврставају предмете по количини (једно–многа), по величини (мало–велико), по боји (црвено–жуто).

Током друге године деца почињу да се играју симболичких игара – кобајаги спремају храну, кобајаги једу, кобајаги иду код лекара, кобајаги успављују лутке, кобајаги путују. Мада почињу да примећују вршњаке, најчешће се играју сама. За овај узраст прикладне играчке су слагалице, уметаљке, коцке, различите лопте итд.

Предлог за игру: Ставите у *чаробну* торбу неки предмет. Нека деца погађају шта је унутра. У току игре користите кобајаги шешире, ташне, аутомобиле, авионе и сл. Материјал за креативне активности може бити било шта: песак, вода, тесто, пластелин, боје...

Играјте се игара у којима има ритмичких покрета и певања (*Иде маца око шйебе, Скочи зеко, Бодје, бодје јез*). Деца воле игре провлачења, пењања и трчања. Пријају им гласовно-говорне игре: мелодично понављање речи, скандирање, састављање реченица.



**ТЕТКА:** *Хоћеш да се иђрамо  
кобајаји у авиону или  
кобајаји у аућомобилу?*

**МАЈА:** *'Ајде да се иђрамо  
изисћински у  
ћосласћичарници!*

У овом узрасту појављују се зачеци драмских игара. Деца умеју да повежу неколико различитих радњи: купујемо у продавници, спремамо ручак, долази нам поштар, идемо у госте и сл.

Предмети у играма добијају нова значења. Деци је занимљиво да комбинују предмете и откривају њихова својства.

## Шта је данас на јеловнику?

После прве године живота код деце се успоравају брзина раста и пораст телесне тежине. Долази до смањења енергетских и протеинских потреба, па велики број деце једе мање него у периоду одојчета. Ово се сматра нормалном појавом и нема места за бригу.



**МАЈА:** *Како ово да објасним баби?*

Старија деца више једу чврсту храну, а мање пију млеко. Понекад се дешава да радије једу једне намирнице, док друге одбацују. Због тога је добро понудити им што разноврснију храну. Пожељно је да сваког дана на јеловнику имају месо или рибу, поврће, воће, хлеб или другу скробну храну. У овом узрасту дете може да једе исто што и остали укућани, тј. мешовиту храну из све четири основне групе намирница.

Обратите пажњу: ако дете дуже време једе само једну врсту хране, могу да се појаве извесни недостаци у организму. На пример, код деце која не узимају довољно млека, млечних производа и меса може да се јави недостатак калцијума, фосфора или гвожђа. Ако у дечјој исхрани преовлађује млеко, може да се јави недостатак гвожђа и цинка.

Ево неколико практичних савета како да уравнотежите дечју исхрану.

### **Уколико дете одбија млеко:**

- дајте му топло млеко (хладно млеко код детета може да изазове бол уколико му ничу зуби),
- понудите му да пије млеко кроз шарену сламку,
- дајте му да само сипа млеко у шољу,
- припремите му житарице (пиринач) с млеком,
- понудите му павлаку, крем, јогурт, сир, млечни десерт.



### **Уколико дете пије много млека:**

- дајте му млеко само после јела,
- избаците млеко између оброка (дајте му само сок и воду).

### Уколико дете одбија месо:

- припремите му ситно исецкано, пасирано, меко пилеће или ћуреће месо,
- дајте му рибу или јаја.

### Уколико дете одбија воће и поврће:

- направите му пире од кромпира са млеком,
- понудите му ситно сецкано, свеже или кувано воће и поврће,
- свеже или кувано воће ставите у житарице, желе, сладолед или пудинг.

### Уколико дете одбија хлеб и житарице:

- дајте му топле (не вруће) куване житарице,
- у житарице додајте свеже воће,
- понудите му двопек са путером.

### Уколико дете једе много слаткиша:

- ограничите му унос слаткиша,
- понудите му природне слаткише (воће),
- немојте да дајете слаткише као награду за добро понашање.



**МАЈА:** *Мама, а када би чоколаде расле на дрвећу, да ли би онда биле воће?*



## Да се подсетимо:

- Велике промене – дете почиње да хода и да говори.
- Деца овог узраста су неуморна, а њихова потреба за ходањем је непрестана. Распоредите намештај тако да дете може слободно да се креће, а да не може да се повреди.
- Дечји речник се нагло увећава. Разговарајте са дететом, одговарајте на његова питања, слушајте га док прича, читајте му.
- Поједина дечја понашања могу се спонтано појавити, нестати, а могу се и задржати. Ви утичете на дечје поступке својим одобравањем, негодовањем или игнорисањем.
- Деца често исказују своја осећања речима *не* и *нећу*. У овом узрасту дете има ограничене идеје о томе шта је добро, а шта лоше. Вербално и физичко кажњавање је штетно по развој детета. Јасно објашњење шта треба радити, чврста правила за оно шта не треба радити и похвале – то су најважније ствари у васпитавању детета.
- Пратите раст детета.
- Вакцинишите дете против малих богиња, заушки и рубеле.

# Развој деце у трећој ГОДИНИ

**У**зрасту између две и три године деца су све самосталнија. Малишани су сада знатно зрелији, али не треба заборавити да су они још увек мали па су им брига и пажња и даље потребни.

## Чик погоди како се осећам!

За овај узраст су карактеристични сукоби и провале емоција. Ваш задатак је да покушате да организујете дететов живот тако да његова осећања остану у оквиру толерантних граница. Искористите свакодневне ситуације да својим присуством, мажењем, нежним речима, осмесима и сл. покажете детету да га волите и да је безбедно уз вас. На овај начин шаљете му поруке да у свету постоје позитивни односи.

Научите децу да препознају своја осећања. Утешите их када су тужна и радујте се са њима када су весела. Када желите да дете нешто уради, реците му то љубазно, као позив, а не као наредбу. Употребљавајте што чешће изразе *молим ње* и *хвала њи*. Ако вам дете каже *не*, немојте реаговати преоштро. Одговорите на његов изазов понављајући своје захтеве мирно и јасно, објашњавајући му зашто то од њега тражите. Често се дешава да деца аутоматски говоре *не* како би добила на времену и схватила о чему се ради у одређеном тренутку.

Кад год можете, похвалите дечју самосталност. Деца ће то умети да цене. Избегавајте ситуације које су раније изазивале бурне емоције код детета. Наградите добро понашање са пуно похвала. Будите доследни. Изаберите ограничен број правила и потрудите се да та правила буду јасна детету. Дете ће покушавати да ваше *не* претвори у *да* и обратно. Чувајте се таквих замки!



**ТАТА:** *Мајо, рекао сам – не!*

**МАЈА:** *Значи, не не!*

**ТАТА:** *Да.*

**МАЈА:** *Добро, онда нека буде да.*

Учење имитацијом изазива радост и код деце и код околине. Преузимање туђе улоге представља високо постигнуће детета (нпр. имитирање како бака хода, опонашање куце или маце). Ово је добар пут за разумевање друге особе и стављање у њен положај. Ове лекције се уче читавог живота.



**ТАТА:** *Мајо, покажи како дека чииа новине?*

**МАЈА:** *Не чииа их, не може да нађе наочаре.*

**ТАТА:** *Добро, али кад нађе наочаре...*

**МАЈА:** *Онда не зна где је оставио новине.*

## Мама, тата, видите шта могу!

У трећој години дете се све стабилније креће. Уме да скочи, потрчи, стане, хода по правој линији или иде унатрашке. Учествује у играма које обухватају певање, кретање и поштовање правила (*Риније-риније раја, Скаче врабац, Иде маца око њебе* и сл.).

За развој моторике шаке предлажу се игре са тестом, пластелином, песком, а корисни су и листање, цепкање, гужвање папира и сл.

Негде у трећој години дете показује склоност да чешће употребљава једну или другу страну тела (руку, ногу, уво, око). Подржите дете да слободно користи ону страну тела која му је спретнија, јача, прецизнија. Ако, на пример, дете већину ствари ради левом страном тела, онда би касније требало да црта и пише левом руком.

Ако родитељ код леворуког детета инсистира на коришћењу десне руке, то може озбиљно да угрози развој детета. У таквим ситуацијама догађа се да деца почну да муцају или да показују друге проблеме у понашању.

- **Дозволите детету да личи на себе, не терајте га да личи на вас.**

### **Избацивање пелена и прелазак на ношу**

За контролу физиолошких потреба неопходно је да сазри нервни систем детета (обично после 18. месеца). Зато будите стрпљиви и доследни. Неки малишани једноставно више воле пелене од седења на ноши. У пеленама се осећају удобно и не разумеју зашто морају да седе на ноши. Често се дешава да се старија деца враћају у пелене када у кућу дође принова. Пустите их да следе свој ритам, али их охрабрите да преузму део одговорности. Уколико се покаже да постоје проблеми у коришћењу тоалета, сачекајте мало док дете не постане старије.

- **Скините детету пелене и обуците му гаћице. После спавања и оброка ставите га на ношу. Нека и лутке и меде седе на ноши и *ирилатођавају* се новим захтевима.**

Чак и када дете почне да контролише физиолошке потребе, биће ситуација када ће се упишкити или укакити у гаћице. Ове „незгоде“ се обично дешавају ако је дете болесно или ако га нешто узнемири. Тада на кратко губи вештине и способности које је недавно стекло. Ако ова ситуација потраје, посаветујте се са педијатром.

## Дете открива свет око себе

Дете је у овом узрасту знатно сигурније у своје физичке способности, али не зна када да стане. Због тога стално проверава границе. Деца овог узраста не могу да воде рачуна о себи. То је ваш задатак.

Будите пажљиви када разговарате са одраслима док је дете ту негде око вас. Оно вас слуша и неке ваше речи може погрешно да протумачи па да се због тога забрине.

Откривајте детету свет постепено, у делићима. Немојте га затрпавати подацима са којима се не може изборити.

Деца воле да опонашају одрасле, и њихов изглед и њихове активности. Она тешко разликују реалност од фантазије и зато уживају у *кобајаи* играма. Деца могу кратко време да се играју са другом децом, али још увек нису способна да деле играчке. Није им лако да чекају, тешко им је да одлучују. Омиљена реч им је *не*. Док је изговарају, демонстрирају своју самосталност.

У овом узрасту деца испитују границе, па често желе да раде и оно што не могу или не смеју. Помозите им да усвоје правила понашања, поставите ограничења и утичите на њих да поштују вредности. Избегавајте присилу, кажњавање и грдњу.

Посматрајте дете. Ако је болесно или неиспавано, ако нема подршку, ако је предуго у затвореном простору или ако има превише ограничења, оно ће бити нервозно, преосетљиво и раздражљиво.

### Како подржати интелектуалне способности код детета?

Ви најбоље знате шта ваше дете може, а шта не може да уради. Ако ређа слагалицу и неки део не уме да уклопи, помозите му. Подстичите дете да истражује заједно са вама, будите узор који ће дете опонашати (покажите му како да опипа глатку површину, скрените му пажњу на неки звук, дајте му да помирише лимун, нека кашичицу стави у шољу итд.). Покажите детету чему све служе предмети, на пример, пластична чаша може да послужи да се из ње пије вода, да се пресица вода, да лутка добије капу, да се направи кула. Дајте детету да решава задатке (да сложи слику из два дела, да дохвати играчку уз помоћ грабуљица

и сл.). Правите заједно са дететом играчке од различитог материјала. Играјте се *кобајајти* игара (путујемо авионом, хранимо лутку, купамо меду, идемо у госте) – те игре развијају дечју машту и служе за вежбање говора. Пустите машти на вољу и по потреби уводите нове ликове и предмете.

Поједина дечја понашања могу се спонтано појавити, нестати, а могу се и задржати. Ви утичете на дечје поступке својим одобравањем, негодовањем или игнорисањем.

## Гле, ко то говори!

После друге године живота језички развој се убрзава. Колико ће дете напредовати зависи од његових природних способности, али и од подршке околине. Дете постаје све радозналије и почиње да поставља питања из различитих области. Улога одраслих је да стрпљиво дају одговоре и тако проширују дечји фонд речи. Развој фонда речи помаже да дете боље разуме стварност и овладава менталним функцијама.



**МАЈА:** *Бако, а зашто ти  
имаш тако велике  
руке?*

**БАКА:** *Да моју  
истовремено да  
зајрлим и тебе и  
Луку.*

У овом узрасту деца говоре све течније. Поједине гласове изговарају чисто као одрасли. Дете већ поседује значајна искуства о предметима и окружењу. Може да размишља о онима који нису присутни или да разуме догађај који се раније десио. Почиње да употребљава одреднице за време, али на свој, дечји начин (нпр. *овај дан, дрући дан, онај тамо дан*). Речи *јуче, данас, суџра* усвојиће касније.

## Хајде да се играмо!

Функционалне игре у трећој години везују се за сложенији моторички развој (одржавање равнотеже, балансирање, стајање на једној ноzi, трчање и сл.). Децу у овом узрасту највише занимају такозване дидактичке игре (низање перли, упаривање сличица, уметање геометријских облика у одговарајуће рупе, пертлање), симболичке игре (укључивање друге деце у игру) те игре у којима се нешто гради или обликује (уз помоћ коцки, пластелина, песка, воде, папира, теста). Пажња: ситни предмети које деца могу да прогутају нису погодни за игру у овом узрасту.

Од треће године симболичка игра постаје све сложенија. Деца додају замишљене јунаке, праве заплете и деле улоге. Она могу да прате ток игре, да мењају дијалоге у складу са саиграчима и умеју да виде свет из перспективе другог.



**МАЈА:** *Ја ћу да будем Снежана, а ти, Лука, буди седам њајуљака, важи?*

Како им се машта развија, тако све чешће уводе неочекиване заплете. У почетку се ради о заплетима из свакодневног живота, а касније то може бити садржај из прича, дечијих филмова, цртаних филмова, бајки.

У игри деца праве изборе, планирају, одлучују како ће да реше проблем. Замишљена ситуација је безопасна, а представља добар полигон за увежбавање животних вештина.

За стимулацију развоја дечје маште и интелигенције, али и дисциплине, препоручујемо игре са правилима (вежбање самоконтроле), сложене игре коцкама (уклапање различитих облика и боја, планирање), игре претварања (довољан је детаљ костима да би се ушло у улогу: капа, шешир, штап), слагалице, игре прстима (*Коларићу-Панићу*, сенке на зиду) те све врсте групне креативности (сецкање, лепљење, цртање, певање).

- **Ваша улога је да обезбедите услове за игру, да причате приче, да ширите постојеће идеје и уводите нове елементе у игру детета.**

Игра у основи треба да доноси радост, да отвара нове могућности, да јача свест деце о себи, да гради њихово ментално здравље и да омогућава креативно решавање проблема. Истовремено, игра треба да испуњава емотивне, сазнајне и физичке способности детета. Из окриља игре развијаће се сложени видови мишљења и маште.

## Не примењујте физичко кажњавање

Физичким кажњавањем деци шаљете поруку да је у реду ударити мањег и слабијег. Деца тако стичу погрешну слику да се проблеми решавају физичким путем, а не договором. Физичко кажњавање плаши децу. Оно уништава њихову природну жељу да уче и траже одобрење и подршку за своје поступке. Деца се по правилу касније сећају ситуације када су била кажњена, али најчешће не умеју да објасне зашто су била кажњена. Како онда да промене понашање?

Уколико процените да губите контролу, склоните се од детета. Нека неко други преузме бригу о њему тих неколико минута. Ако сте сами с дететом, оставите га на безбедном месту. За то време се смирите и размислите да ли је имало потребе да баш тако реагујете. Причекајте бар мало пре него што нешто ружно кажете или урадите детету, јер ће вам после сигурно бити жао. Најважније је да успоставите јасне границе шта је дозвољено, а шта не, и да се доследно придржавате тих принципа.



## Да се подсетимо:

- Деца су све самосталнија, сигурнија. Искористите сваку прилику да похвалите дечју самосталност.
- Дете се све стабилније креће и показује склоност да чешће употребљава једну страну тела. Подржите дете да користи ону страну тела која му је спретнија, јача, прецизнија.
- Деца воле да копирају одрасле – будите модел за имитацију.
- Проучавајте дете, утврдите шта може, а шта не може да уради. Помозите му. Подстичите га и истражујте заједно са њим.
- За овај узраст карактеристични су конфликти и провале емоција. Својим присуством, мажењем, нежним речима, осмесима покажите детету колико га волите и да је безбедно уз вас.
- Поједина дечја понашања могу се спонтано појавити, нестати, а могу се и задржати. Ви утичете на дечје поступке својим одобравањем, негодовањем или игнорисањем.
- Током треће године деца испитују границе па често желе да раде и оно што не могу или не смеју. Помозите им да усвоје правила понашања, поставите им ограничења и утичите на њих да поштују вредности. Немојте физички или вербално да кажњавате дете!
- Деца у овом узрасту још увек не могу да воде бригу сама о себи. То је ваш задатак.
- Обезбедите детету услове за игру и играјте се са њим.
- Дозволите детету да личи на себе, не терајте га да личи на вас.

# 3.

## Комуникација



## *Драїа бако,*

*Кад ме мама заїрли и ѿљуби, мени нека слаїкоћа ѿрође кроз цело шело. Та слаїкоћа ме шера да шрчим кроз кућу. Од шрчања ѿочнем да вичем АААААААААА. Тада исїред мене искочи шайша и широм рашири руке. Ја немам куд, ѿа ѿраво њему у заїрљај. Он ме ѿљуби у враїи као да свира шрубица. Трубица ме заїолица и морам да се смејем. Онда и шайша ѿочне да се смеје. Од смеха му крену руке наїоре, ѿа се ја наћем у ваздуху и смејем се још їласније.*

*Кад ме шайша сїусїи на земљу, ја шрк код деде у крило.  
Он ме цуїка на коленима и їовори сїихове:*

***Ђиха, ћиха, чейшр' ноїе,  
све чейшири круше!  
Ђиха, ћиха, ми идемо  
на далеке ѿуше...***

*Бако, онда ме ѿушї одведе у швој заїрљај. Чим ме ѿљубиш у косу, нас две крећемо на ѿїјацу. Највише волим кад идемо од шезїе до шезїе и бирамо шїша ћемо да куйимо. Данас ћемо да ѿроверимо да ли су код шейка Злаїше сїиїле оне шналице са медама. Важи?*

***Твоја Маја***

# Принципи добре комуникације

**В**ећ од првог дана бебе су наоружане различитим вештинама помоћу којих комуницирају са другим људима и скрећу пажњу на себе. Оне плачу, осмехују се, праве покрете и гримасе. Чекају реакције околине и одговарају на њих. Заинтересоване су за људско лице, глас, додир.

Ви интуитивно знате како да комуницирате са својом бебом – гледате је у лице изблиза широм отворених очију, мрдате главом, опонашате бебине гласове и покрете и бирате једноставне игре у којима беба може да учествује. Спонтано, хтели то или не, ви се прилагођавате бебином расположењу. Испољавате радост када је беба живахна, говорите шапатам када се беби спава и сл. На овај начин се ваш однос развија и постаје складан.

- **Оно што вам изгледа као најприроднији начин за комуникацију са дететом вероватно јесте прави начин који ће ваше дете разумети.**

За добру комуникацију неопходна је *наизменична активност*. То значи да ви посматрате и слушате бебу док вам она саопштава поруку. Када ви причате са бебом, правите паузе како бисте јој дали прилику да вам *одговори* – да се насмеши, пружи ручице, гуче... Игре *Где је њаметина љава* и *Где зека њије водицу* добар су начин за учење *наизменичне активности*.

Следећи принципи добре комуникације нису формулисани као правила којих се треба дословце придржавати, већ пре као подсетник за свакодневно неговање и васпитавање деце. Можда су вам ови савети већ познати, али их ипак прочитајте и поштујте да бисте остварили добру комуникацију са дететом.

## Покажите љубав и позитивна осећања према својој детету

Да би се дете осећало сигурно, важно је да му показујете љубав и позитивна осећања. Грлите га и мазите. Дочекујте га са радошћу и одушевљењем. И док су мале, бебе могу да разликују радост и тугу. Оне умеју да препознају када их одрасли воле, а када одбацују. Постоји много начина да испољите љубав према својој детету.

- Држите дете у рукама.
- Осмехујте му се што чешће.
- Размењујте шале и смех.
- Говорите му благим, нежним гласом.
- Реците детету да га волите кад год осетите прави тренутак за то.



**ТАТА:** *Једва чекам да се пробуде ња да им кажем да их многи волим!*

**МАМА:** *И ја.*

- **Љубављу и пажњом никада не можете да размазите дете!**

## Пратите осећања својој детету

Свака особа има потребу да буде примећена и схваћена, па и ваше дете. Зато се трудите да откријете шта му је потребно и како се осећа. Тако ћете га лакше разумети, а самим тим и пратити. Дете осећа када вам је стало до њега.

Плач је важан сигнал који вам може помоћи да разумете одојче. Беба никада не плаче без разлога. Покушајте да слушате бебу и да разумете шта вам она поручује плакањем. Беба тако показује осећања. Да би се смирила, потребна јој је ваша помоћ. Што брже реагујете, плач ће брже престати.

- Одговорите детету када вас нешто пита.
- Реагујте на његове јецаје.
- Пратите његове активности и радње.
- Посматрајте шта дете ради, откријте шта жели.
- Процењујте шта осећа.
- Тумачите говор тела.
- Одговарајте на жеље и осећања детета.
- Прилагођавајте своје радње расположењу детета.
- Показујте интересовање за оно што ваше дете чини.

## Причајте детету о стварима које га занимају



**ЛУКА:** *И шћа је даље било?*

**ДЕДА:** *Јахао сам на коњу љреко ливаде. Каг смо наишли на један љошок, коњ је скочио и...*

**МАЈА:** *И?*

**ДЕДА:** *И онда сам љао с креветта и љробудио се.*

Са бебом можете да започнете комуникацију врло брзо након рођења. Гледајте је нетремице у очи, осмехујте се, гестикулирајте. На бебине гласове одговарајте радосним изразом лица и позитивним коментарима. На овај начин беба се везује за вас и учи како да

ступа у интеракцију са другима. И старијој деци је потребан близак контакт. Охрабрите дете да вам се поверава. Водите присне разговоре (поверавање и откривање тајни). Разговарајте размењујући узајамно мисли, речи и осећања. Водите невербалну комуникацију (размењивање позитивног говора тела, контакт очима).

## Похвалите дете сваки пут када учини нешто добро

Да би дете развило самопоуздање, важно је да уз себе има особу која ће му давати подршку. Да ли сте ви та особа? Учините да се дете осећа значајно и способно. Једино тако ће стећи храброст да проба нешто ново. Похвалите дете када успешно обави неки посао. Објасните му шта је ту позитивно. Важно је да дете зна да је запажено, јер тако стиче реалан ниво самопоуздања.

Невербална потврда подразумева контакт очима, осмехивање, говор тела.

Вербална потврда подразумева похвалу исказану речима, на пример, *То је добро. Браво!* или *То је добро, јер кад ти радиш...*



**МАМА:** *Мајо, како си ти вредна девојчица, њомажеш баки у куйовини. Према Луки си нежна и њажљива. Посебно ми се свиђа што си весела.*

**МАЈА:** *А да ли ти се свиђа и моја нова њлава шнала са медом?*

## Помозите детету да усмери пажњу на околинду

Детету је често потребна помоћ да би усмерило пажњу на околинду. Научите га како то да постигне. Реците му *Пољедај ово...*, *Дођи овамо...* и покажите му оно што желите да искуси или види. Често се дешава

да је дете заинтересовано за једно, а родитељи за нешто сасвим друго. Прилагодите се ономе што интересује дете, усмерите своју пажњу на исту ствар. Без заједничког доживљаја окружења тешко је постићи блискост и комуникацију.

Настојте да усмерите своју пажњу на оно што занима дете и да остварите заједнички доживљај, али се потрудите да усмеравате дететову пажњу и на ствари које вас занимају.

- **Запитајте се да ли са дететом проводите довољно времена да бисте поделили искуства и интересовања.**

## **Дајте значење и смисао дечјем искуству**

Да би дете схватило шта се дешава око њега, потребна му је одрасла особа која ће речима исказати то искуство. Тако дете стиче утисак да му се догађа нешто значајно и занимљиво. Оно осећа сигурност и учи да контактира са другима.

Причајте са бебом док је преповијате: *Сада ћу да ти ставим суву њелену... Видиш како је сада леише!* Именујте ствари показујући како оне функционишу. Испољавајте одушевљење и занимање за оно што заједно доживљавате.

## **Помозите детету да проширује своја искуства**

Да би дете боље разумело свет који га окружује, важно је да му објашњавате зашто се одређене ствари дешавају. Када разговарате са малом децом, препоручује се да тренутне догађаје повезујете са неким искуствима од раније.

Старијој деци можете да причате приче, пружате објашњења, постављате питања, проналазите сличности и разлике и сл. Дете тако проширује своја искуства, што је значајно за његов интелектуални развој.

Смишљајте и причајте приче о заједничким искуствима. Цртајте, гледајте слике и играјте се позоришта на основу својих искустава. Чак и када сте веома заузети, застаните на тренутак и објасните детету оно што вас пита.



## Помозите детету да научи вештину самоконтроле

Деци је потребна помоћ у стицању знања о самоконтроли и планирању. То ћете у великој мери постићи преузимајући водећу улогу на позитиван начин, без потпуне контроле. Када се деца понашају недоследно и себично, кршећи правила интеракције са другом децом и одраслима, важно је да интервенишете и поставите ограничења, објашњавајући зашто одређене ствари нису дозвољене. Уместо да стално говорите *не*, објасните детету шта му је дозвољено да ради, а шта није. Када се деца понашају лоше, она често од родитеља заправо траже позитивну пажњу. Ако се дете упорно понаша лоше, покушајте да разумете зашто то чини. Можда покушава да вам саопшти како се осећа.

### Конвенција о правима детета



**Члан 29:** Дете треба припремити за одговоран живот у слободном друштву, у духу разумевања, мира, толеранције, једнакости полова, пријатељства међу народима, етничким, националним и верским групама...

## Да се подсетимо:

- Покажите љубав и позитивна осећања према детету.
- Пратите развој свог детета.
- Причајте детету о стварима које га занимају и покушајте да успоставите комуникацију.
- Похвалите дете сваки пут када учини нешто добро.
- Помозите детету да усмери пажњу како бисте уживали у заједничким доживљајима.
- Дајте значење и смисао дечјем доживљају.
- Помозите детету да проширује своја искуства.
- Помозите детету да се научи самоконтроли постављајући ограничења на позитиван начин.



**ТАТА:** *Мајо, зашто црџаш њо  
стољу?*

**МАЈА:** *Защо шћо ми је њајир мали  
за овако велику кућу.*

**ТАТА:** *А шћа мислиш да узмеш  
велики њајир?*



# 4.

## Дисциплиновање детета



## *Драїа мама,*

*Мноіо ми се свиђа када ме похвалиш и кажеш: „Браво Мајо!“  
Онда ми није тешко да те послушам и друи и трећи уи. Али када  
почнеш да вичеш на мене: „Мајо, зар мораш да се ираш насред собе?*

*Зашто си боса, обуј брзо пашике. Сто уи сам ти рекла да не  
дираш ималин!“ и слично, ја се одмах збуним и све урадим суројно.*

*Боље те разумем када ми говориш олако и када ми објасниш  
зашто неке ствари треба да урадим, а неке не смем да урадим.  
Сећаш се када си ме лејо уозорила: „Мајо, немој да бацаш лопту по  
соби, можеш да удариш Луку!“ Ја сам те одмах послушала.*

*Таман осла да ја овередим.*

*Разумем да ти ниси у сваком тренуику расоложена и да ја ионекад  
прећерујем са немирлуком, али ми није јасно зашто увек  
морам да обучем џемпер када је теби хладно.*

***Воли те Маја***

# Кажи тети добар дан

**С**ви желимо да наша деца стекну самоконтролу и да поштују породична правила. Међутим, често се дешава да су деца непослушна, а да нас савладају свакодневне стресне ситуације. Осећамо се беспомоћно и збуњено. Губимо контролу над емоцијама, реагујемо импулсивно или се ослањамо на инстинкте.

У корену речи *дисциплина* стоји значење „учити, подучавати“. То је усмеравање деце ка прихватљивом понашању, ненасилна метода која је окренута ка решењу и која подразумева постављање јасних правила понашања. Дисциплина се заснива на поверењу и нежности.



**МАМА:** *Мајо, зашто си ојей распурила све играчке?*

**МАЈА:** *Да ми поново кажеш „Браво!“ кад их скујим.*

Учите дете да се контролише и да планира оно што ће радити. Ово се обично постиже усмеравањем и хваљењем позитивног понашања детета. Објасните детету зашто је нешто непримерено или опасно. На пример, уместо строге забране *Немој што да радиш*, дајте детету објашњење зашто треба да вас послуша – *Пази, што је ђец! Можеш да се ојечеш!* Уместо наредбе *Немој да почујаш лујки косу*, дајте неки конструктивни предлог и скрените детету пажњу на позитивно понашање – *Види како лујка има леју, дују косу. Очешљај је!*

## Дугорочни и краткорочни циљеви

Покушајте да замислите своје дете кроз двадесет година. Како изгледа? Како се понаша? Чиме се бави? Каква је особа? Какав однос имате? Да

ли је ваше дете у том узрасту љубазно, поштено, да ли доноси мудре одлуке? Овакви циљеви ће вам помоћи да усмерите одрастање своје деце.

Ипак, изазови свакодневног живота повремено нас упућују на краткорочне циљеве, на оно што тренутно покушавамо да постигнемо. Замислите следећу ситуацију. Јутро је. Ваша ћерка се касно пробудила за вртић. Сањива је и успорена. Још се није ни обукла ни умила, а већ је време да изађете из куће. Ви почињете да вичете. Ударите је по гузи. У том тренутку ваш циљ је веома краткорочан и једноставан – желите да натерате дете да се што пре спреми и крене у вртић. Али шта се тада дешава са дугорочним циљевима? Да ли сте викањем и батинама научили дете како се решавају проблеми?

Деца вас опонашају. Ако не желите да ваше дете буде себично, и ви сами треба да будете великодушни и дарежљиви. Деца уче да се изборе са стресом посматрајући како то ви радите. Када успешно решите неки свакодневни проблем, ви дајете пример детету како да се носи са сопственом фрустрацијом, како да уважава осећања других, како да комуницира с поштовањем.

Ако се дете стално понаша лоше, то би могао бити вапај за помоћ. Покушајте да откријете шта му смета или недостаје. Ако је гладно, жедно, неиспавано или узнемирено, дете ће бити нервозно и тешко ће поштовати правила.



**МАМА:** *Мајо, малојре сам била сувише нервозна, ја сам викала на тебе, ојросјии. Сад када смо се обе смириле, желим да ти објасним да се ималин сјавља на цијеле, а не на лице...*

**МАЈА:** *А да ли смем твоју ѿмагу за лице да сјавим на цијеле?*

## Како развијати позитивну дисциплину?

Изаберите мали број јасних правила. Будите доследни, чак и онда када вам је лакше да попустите.

Прекините дете када ради нешто недозвољено. Укажите му шта сме да ради. Свако *не* мора да има објашњење. Ако желите да дете промени активност, припремите га – *Поурај се још мало, ја на урање руку. Ускоро ће вечера*. Немојте му нагло прекидати омиљене активности.

Будите позитивни. Деци је потребно одобравање и охрабривање. Помозите детету да схвати и саопшти осећања. Кад осети ваше разумевање, осећаће се добро у сопственој кожи.

Питајте дете: *Шта мислиш, како се осећа дечак коме су узели играчку?* Развијајте код деце осетљивост за друге људе и њихова осећања. Настојте да будете мирни и сабрани. Што је ваше понашање мирније и што се више ви контролишете, то су већи изгледи да дете развије такав модел понашања. Признајте грешку ако сте погрешили.

Када постављате ограничења детету, водите рачуна о његовом развојном нивоу. Требало би да знате шта можете реално да очекујете од детета у том узрасту.

Немојте физички да кажњавате децу. То наводи дете на закључак да је у реду ударити мањег и слабијег од себе. Физичко кажњавање може да изазове страх код деце и уништи њихову природну жељу да уче од оних који воде бригу о њима.



**ЛУКА:** *Мајо, је ли у реду да ударим веће и старије од себе?*

**МАЈА:** *Није у реду, а није ни јамајно. Кад порастеш, казаће ти се само.*



## Ниједан родитељ није савршен

Не очајавајте ако нисте увек успешни. Деца стално испитују докле могу да иду и зато будите доследни. Ако се дете непримерено понаша, укажите му на његове поступке, а не на његову личност. Дајте детету до знања да га волите, без обзира на то како се понаша. Деци је важно да се осећају сигурно и заштићено поред родитеља. Ако желите да са дететом изградите трајан позитиван однос, заснован на љубави и поверењу, неопходно је да заједно стичете пријатна искуства.

## СТОП за физичко и вербално кажњавање

Уколико се догоди да изгубите контролу, једино право решење јесте да се склоните од детета. Дајте себи прилику да размислите зашто сте баш тако реаговали. Покушајте да се ставите у положај детета. Размислите шта га је натерало да се тако понаша.

Родитељство није лако, али сукобе немојте решавати физичким кажњавањем. Деца тако стичу погрешан утисак да се сукоби решавају силом, а не договором. Физичко кажњавање само тренутно зауставља неко понашање, а ретко доноси трајне промене у понашању. Деца могу постати уплашена и могу се осећати беспомоћно.

### ● Не понижавајте, не вређајте и не постиђујте децу!

Такво понашање узнемирује децу, вређа њихову личност и уништава њихово самопоштовање. Деца која су изложена овој врсти насиља (да, вербално кажњавање је такође насиље) могу касније у животу имати тешкоће у успостављању нормалних веза са другим особама, могу да постану депресивна или пак да постану насилници, деликвенти, могу да потраже утеху у злоупотреби алкохола или дроге. Повреде дечје душе се не виде, али остављају последице за цео живот.

## Конвенција о правима детета



**Члан 19:** Држава је дужна да предузме све мере за заштиту деце од свих облика физичког или менталног насиља, повређивања или злостављања, запостављања или немарног поступања, малтретирања или експлоатације, укључујући сексуално злостављање...

Појмови злостављање и занемаривање детета описују различите врсте насиља над децом. Злостављање је активан чин, док занемаривање представља пропуст да се детету обезбеди одговарајућа нега.

### Како препознати злостављање и занемаривање детета?

**Физичко злостављање** је физичко (телесно) повређивање детета од стране одрасле особе. Физички злостављано дете често по телу има видљиве модрице, подливе, а понекад опекотине и преломе. Најчешћи вид физичког злостављања деце јесте телесно кажњавање које се примењује као васпитна мера. За дете је опасан сваки облик телесног кажњавања. Хиљаде деце страдају, а милиони деце сваке године задобију повреде после телесног кажњавања. Телесним кажњавањем учимо дете да светом *влада сила*, а не исправни, разложни аргументи.

**Сексуално злостављање** је укључивање детета у сексуалну активност коју оно не схвата и за коју није у стању да да пристанак. Сексуално злостављање има више облика: без директног контакта (приказивање порнографских слика деци), контактом (додиривање и мастурбација у присуству детета), делимичним или потпуним сексуалним односом са дететом. Нажалост, злостављачи су најчешће чланови уже или шире породице, породични пријатељи, комшије. Жртве су деца свих узраста, и дечаци и девојчице.

**Емоционално злостављање** је поступак који штетно утиче на емоционално здравље и развој детета (на пример, равнодушност према детету, исмевање, претње, застрашивање и сл.) или пропуст родитеља да обезбеде стимулативну средину за развој детета.

**Занемаривање детета** подразумева непажњу или пропуст родитеља да, у оквиру својих могућности, обезбеде оптималне услове за здравље, образовање, емоционални, интелектуални и нутритивни развој детета. Безброј је начина како родитељ може да занемари потребе своје деце – немарност према имунизацији, ускраћивање obroka, неодговарајући надзор, социјална изолација итд.

- **Уколико посумњате да се одрасли сумњиво понашају према неком детету, не окрећите главу! Не остављајте дете на цедилу! То дете вапи за помоћи.**

Уколико у свом окружењу приметите злостављано или занемарено дете, случај одмах пријавите Центру за социјални рад и полицији.

## Да се подсетимо:

- Не постоји само један прави начин за подизање детета, али то не значи да су баш сви начини подједнако добри.
- Позитивна дисциплина је ненасилна метода која је окренута ка решењу проблема.
- Покажите деци својим примером шта је дозвољено и пожељно понашање. Ако не желите да буду себична, и ви сами морате бити великодушни и дарежљиви.
- Ако се дете стално понаша лоше, то би могао бити вапај за помоћ. Покушајте да откријете шта му смета или недостаје.
- Размислите – каква особа желите да буде ваше дете кад одрасте!
- Будите доследни, чак и када вам је лакше да попустите.
- Изаберите мали број јасних правила.
- Наградите примерно понашање похвалама. Деци је потребно одобравање и охрабривање.
- Будите позитивни! Усредсредите се на оно што треба да ради уместо на оно што не треба да ради.
- Признајте детету ако погрешите.

- Поштујте осећања деце.
- Без обзира на то колико сте љути, не ударајте бебу, не вичите на њу и не дрмусајте је. Ако сматрате да сте исцрпљени и под великим притиском, одморите се. Немојте физички или вербално да кажњавате децу.
- Не очајавајте ако нисте увек успешни.
- Дајте детету до знања да га волите, без обзира на његово понашање.
- Не окрећите главу ако посумњате на злостављање или занемаривање неког детета! Не остављајте дете на цедилу!

# 5.

## Безбедност деце



## *Драга мама,*

*Јуче сам видела моју најбољу другарицу Јелену. Била је сва у завојима. Жива сам се исцрепала. Она ми је рекла да није ипак стидљиво и да ћемо ускоро опет да се играмо. Исцрчала ми је како јој се то догодило.*

*Јелена је седела код маме у крилу. Играле су се „ђиха, ђиха“ и дивно су се забављале. Онда је мама пружила руку према столу и узела шољицу с кафом. Хтела је само да сркне гуљај и да настави са игром. Јелена се у том тренутку засмејала и изненада махнула руком. Шољица се искренула и врела кафа се просула по столу, на њиху, маминој хаљини, а највише по Јелениним рукама и ногама. Насмејала је опет цика и вриска по кући. На срећу, све се добро завршило. Лекар је урадио све што је било неопходно. Онда им је стидљиво објаснио на који начин се могу сречати многе несреће. Погледајмо заједно како!*

**Твоја Маја**

# Незгоде се могу спречити

**В**елики број незгода може се спречити ако се предузму одговарајући кораци. Ваш задатак је да уведете заштитне мере у кући и у најближој околини, да се одговорно понашате и, што је најважније, да учите децу да буду опрезна и да воде рачуна о себи. Прикључите се акцијама које унапређују безбедност деце.



**МАЈА:** *Мама, да ли сам се довољно заштитила?*

**МАМА:** *И превише.*

## Безбедност у кући

Деца имају истраживачки дух па воле да откривају нове предмете и места у кући, али нису свесна могућих опасности. Зато морате непрестано да мотрите на њих и склоните све што може да их повреди. Незгоде се најчешће дешавају у кући, и то у кухињи, у купатилу, на степеништу и у гаражи. Опасност вреба од топлог роштиља, ормарића за лекове и клизавог пода. Склоните ван домашаја деце следеће ствари: шибице и упаљаче, све врсте лекова, цигарете и алкохол, алат, оштре предмете (маказе, ножеве, игле, тестере и сл.), смеће и средства за чишћење, средства за дезинфекцију и дератизацију (отрове против буба и глодара).

С времена на време проверите исправност кућних апарата и грејних тела. Замените оштећене гајтане и напукле утичнице и прекидаче. Телевизоре и музичке уређаје окрените задњим делом према зиду, тако да дете не може да их дохвати. Свака жица треба да буде изолована.



Препоручује се да бојлер буде подешен на 60°C како се дете не би опекло врелом водом. Не заборавите да проверите електронске играчке. Ако приметите варнице, да се играчка загрева или мирише на паљевину, одмах је поправите или баците.



**МАЈА:** *Бако, зашто си бацила змаја у ђубре?*

**БАБА:** *Само да знаш како су му излазиле варнице на усња.*

Не остављајте саму децу у просторији у којој је укључена грејалица или неко друго грејно тело. Прилаз пећи морате блокирати да дете не би могло да јој приђе.

Зидови у стану не смеју да буду окречени бојом која садржи олово. Отровне биљке склоните ван домашаја деце.

- **Пушачи, ако баш морате да пушите, изађите из стана и запалите цигарету на тераси или испред улаза. Поштедите своје дете!**

Не сме постојати могућност да се дете негде изнутра закључа. Обезбедите прозоре. Траке, конопце и гајтане за ролетне подигните да деца не би могла да их дохвате. Склоните ломљиве ствари са полица. Не купујте намештај са оштрим ивицама; ако га већ имате, онда оштре ивице добро заштитите. Закључајте фиоке и ормариће да дете не прикљешти прсте.

### **Безбедност ван куће и у саобраћају**

Деца се никада не остављају сама у колима, на улици, у ресторану или у продавници. Држите дете за руку док ходате тротоаром. Ако возите

децу, будите додатно опрезни. Не пијте алкохол. У току вожње деца треба да седе искључиво на задњем седишту аутомобила, у крилу одрасле особе или у заштитној столици. Врата аутомобила нека увек буду закључана, без обзира на то да ли је возило у покрету или је паркирано.

- **Не пуштајте дете да само прелази улицу пре него што напуни 10 година.**

Проверите исправност дечјег трицикла/бицикла. Инсистирајте да дете носи кацигу и штитнике за зглобове у току вожње.



**ЛУКА:** *Мајо, дај мало да пробам да возим трицикл.*

**МАЈА:** *Не смем, можеш да паднеш и разбијеш зубе.*

**ЛУКА:** *Али ја немам зубе, још ми нису израсти.*

**МАЈА:** *Жао ми је, безубима је забрањена вожња.*

Код деце треба развијати љубав према животињама, али их треба учити да не дирају животиње које не познају. Такође им треба објаснити да се животиње не провоцирају, не вуку за уши и реп и да се животињама не отима коска или играчка из уста. Никада не остављајте децу млађу од 5 година саму са кућним љубимцем. Држите дете даље од пса ако има младе.



**МАЈА:** *Када Жућа једе или сјава не сме да се дира.*

**ЛУКА:** *Зашто?*

**МАЈА:** *Може да уризе.*

**ЛУКА:** *Блао њему. Ех, да ја имам зубе...*

# Незгоде се дешавају

**С**вако од нас жели да му дете буде здраво. Нажалост, незгоде се дешавају. У тим тренуцима треба да будемо што прибранији да бисмо детету пружили одговарајућу помоћ. Што више знамо, боље ћемо моћи да помогнемо детету ако се незгода догоди.

Повреде могу да буду такве да захтевају савет лекара или стручну помоћ, али за већину проблема (мала посекотина, модрица, крварење из носа и сл.) није потребна брза реакција нити екипа хитне помоћи. Уз основна знања о пружању прве помоћи, ви ћете моћи сами да помогнете детету. Постоје, међутим, ситуације у којима се мора хитно реаговати. То су случајеви када је детету угрожен живот и када се не сме оклевати. Тада је најбоље да што пре позовете лекара. То су следеће ситуације:

- губитак свести (дете не може да се пробуди нити да вам одговори),
- грчење појединих делова или целог тела уз губитак пажње или потпуни губитак свести,
- гушење храном, пићем или неком материјом,
- пад с велике висине,
- рањавање ватреним оружјем,
- веће опекотине,
- проблеми са дисањем (веома отежано или веома убрзано дисање, испрекидано дисање, неправилно дисање),
- тровање храном или пићем,
- крварење које не престаје,
- повреде настале у саобраћајној несрећи или на неки други начин.

Број хитне помоћи је 94. Без обзира на то где живите, на ваш позив неко мора да одговори, свакога дана током 24 часа. Особа која се у хитној помоћи јавља на телефон обучена је да открије која вам је врста помоћи потребна како би вам што пре обезбедила ту помоћ. Зато је важно да у току разговора с њом будете што прибранији. Пажљиво слушајте питања и одговарајте кратко и јасно. Екипе хитне помоћи стижу најбрже што могу. Оне понекад пружају помоћ на лицу места, а

понекад морају повести дете са собом у болницу. Дозволите лекарима да сами донесу одлуку шта је у том тренутку најбоље за дете.

Ако позивате број 94 када се не ради о хитном случају, ускраћујете могућност да се помогне особи којој је помоћ неопходна.



**ЛУКА:** *Каг неко јори ог  
температуре, да  
ли се онда зове  
хийна йомоћ или  
вайроіасци?*

## Док помоћ не стигне

**А**ко је дете повређено у саобраћајној несрећи, ако се тешко опебло, ако се дави, ако је без свести, ако се гуши или ако крвари, треба брзо потражити стручну помоћ. Док помоћ не стигне, важно је што боље сагледати ситуацију и правилно реаговати.

### Дете је повређено у саобраћајној несрећи

Код сваког тешко повређеног детета треба претпоставити да је повређена и кичма.

На могућу повреду кичме указују:

- бол у леђима при мировању или при покрету,
- видљива деформација и оток,
- отежана покретљивост врата или леђа,
- парализа,
- утрнулост,
- осећај боцкања.

Одмах урадите следеће:

- Са места догађаја уклоните све људе који отежавају пружање помоћи детету (успаничене особе, алкохолисане особе и сл.).
- Ако процените да повређено дете није на безбедном месту, преместите га. За ово је потребно више људи.
- Позовите хитну помоћ.
- Покријте дете лаганим покривачем или одећом. Држите га за руку и разговарајте с њим умирујућим тоном.

Дете се не сме померати осим ако није на опасном месту!

### **Дете се тешко опекло**

Деца почињу да истражују околинау чим проходају. Тада се често догађа да гурну руку у суд са врелом водом, да повуку столњак са стола и на себе сруче врућу кафу или да из радозналости додирују необезбеђене предмете (рерну, ринглу, пеглу и сл.). Опечена кожа постаје црвена и отечена, а могу се појавити и пликови. Дете је уплашено и уплакано, јер осећа јак бол. Одмах урадите следеће:

- Уклоните узрок повређивања тј. извор топлоте.
- Извучите дете из затвореног простора.
- Ако је запаљена одећа, положите дете на под, лицем према поду, и покријте га капутом или ћебетом да бисте угасили ватру.
- Ако је дете дошло у додир са струјом, пажљиво уклоните жицу или искључите струју.
- Позовите хитну помоћ.
- Ослободите опечену површину скидајући одећу и обућу.
- Опекотину можете хладити све док не престане бол.
- Мање површине хладите ледом и хладном водом, а на веће опекотине стављајте влажне облоге (30–45 минута). Опечени део се може потопити у воду (из водовода, са извора или из бунара).
- Опекотина се нежно покрива чистим платном (пеленом, пешкиром, чаршавом).
- Док се чека хитна помоћ, разговарајте с дететом умирујућим тоном.

Не вичите на дете! Не стављајте му на опекотину уље, путер нити било какву маст. Бебе и малу децу са већим опекотинама не потапајте у хладну воду.

## Дете се дави



**МАЈА:** *Знам да вам ове странице нису баш њријатине за читање, али немојте да их њрескачете. Никад се не зна када ови савешти моју да вам заљребају.*

Током дављења (утапања), дете у прва два минута рефлексно престаје да дише, а затим долази до снажног удаха, при чему течност продире у дисајне путеве. С водом често улазе траве и муљ. Срце успорено ради у поремећеном ритму.

Посумњајте на дављење ако угледате дете које се неконтролисано бацака по површини воде, а потом полако нестаје испод површине. У таквој ситуацији одмах урадите следеће:

- Што гласније дозивајте помоћ.
- Ускочите у воду и извуците дете на обалу.
- Ако дете не дише, почните оживљавање (вештачко дисање, спољашња масажа срца).
- Када дете почне да дише, скините са њега мокру одећу и покријте га сувим ћебетом или пешкиром.
- Док се чека хитна помоћ, разговарајте с дететом умирујућим тоном.

Не улазите у воду ако дете можете извући са обале или са ивице базена. Док се дави, веће (снажније) дете може да вас зграби и повуче са собом у воду. То отежава спасавање.

## Дете је без свести

Дете без свести може се препознати по томе што изгледа као да спава, али се не може пробудити уобичајеним поступцима. Ако се то догоди, одмах позовите хитну помоћ. Док не стигне лекар урадите следеће:

- Ако губитак свести није настао због повреде, дете поставите да лежи на десном боку, с испруженом десном руком и ногом. Леву руку савијте у лакту, а леву ногу савијте и у куку и у колену. Испод леве руке и ноге поставите јастук или нешто мекано. Важно је да се дете не окрене на леђа.
- Ако је губитак свести настао због повреде, не померајте дете осим ако није на месту где му прети опасност (од аутомобила, хладноће, струје и сл.).
- Док се чека стручна помоћ немојте давати детету ни храну ни течност.

## Дете се гуши

Од прве до пете године деца стављају у уста разне предмете на које наиђу. Ако дете прогута страно тело и оно уђе у дисајне путеве, може доћи до гушења. У том случају дисање постаје отежано, дете се гуши, кашље, лице и врат му постају црвени. Ако кашаљ слаби, дисање се успорава, лице добија модру боју, а дете губи свест, то значи да је страно тело запушило дисајне путеве.

До гушења такође може доћи од залогаја или од гутљаја течности. Најчешћи узрок је смех у току јела. Проблем може да направи и мека храна (виршле, грожђе, карамела) ако није ситно исецкана. Уместо да оде у органе за варење, храна остаје заглављена у дисајним путевима.

Спонтани кашаљ је најбољи начин да се отклони страно тело из дисајних путева. Зато треба храбрити дете да кашље. Ако је страно тело видљиво у грлу и приступачно, треба га дохватити и извући.

Када се беба гуши због присуства страног тела у дисајним путевима, урадите следеће:

- Окрените бебу лицем према поду, ставите је на подлактицу, а подлактицу ослоните на сопствену бутину. Придржавајте бебину главу шаком.
- Кореном шаке друге руке снажно ударите бебу 5 пута између лопатица.
- Затим окрените бебу на леђа, ставите је на подлактицу, али овог пута лицем према вашем лицу. Важно је да бебина глава буде у нижем положају него њено тело.
- Тада 5 пута узастопно притисните бебину грудну кост. Притисак може да траје 3 секунде.
- Ако после ових поступака страни тело постане видљиво, треба га пажљиво извући.

Код старије деце захват се изводи у стојећем ставу. Најпре охрабрите дете да кашље. Онда му савијте главу према поду и неколико пута га снажно ударите по леђима, између лопатица.

### Дете јако квари

Када се дете повреди, може доћи и до повреде (пресецања, прекида) крвних судова и тада долази до крварења. Крварење може бити:

- артеријско (крв је светлоцрвена, избија ритмично у снажном млазу, у складу са радом срца),
- венско (крв је тамноцрвена, истиче лагано, равномерно),
- мешовито (када су повређене и артерије и вене).

### Крв можете зауставити на следећа два начина:

- **притиском прстију** (код артеријског крварења притиска се изнад повреде, а код венског испод повреде),
- **постављањем завоја** (на рану се постави комадић газе, снажно се притисне па се преко газе умота завој).

Рана се не испира! Ако је у рану упало страни тело, оно не сме да се вади. Најбоље је да се ова интервенција препусти лекару.



## Да се подсетимо:

- Када је детету угрожен живот, мора се хитно реаговати. Што пре позовите лекара.
- Ако је дете повређено у саобраћајној несрећи, не сме се померати осим ако није на опасном месту.
- Ако се дете опекло, најпре уклоните узрок повређивања тј. извор топлоте.
- Ако се дете дави, извуците га на обалу. Ако не дише, почните оживљавање (вештачко дисање, спољашња масажа срца).
- Дете без свести препознаје се по томе што изгледа као да спава, али се не може пробудити уобичајеним поступцима.
- Спонтани кашаљ је најбољи начин да се уклони странио тело из дисајних путева.
- Рана се не испира! Ако је у рану упало странио тело, оно не сме да се вади. Најбоље је да се ова интервенција препусти лекару.
- Пушачи, ако баш морате да пушите, изађите из стана у којој живе мала деца односно труднице. Пушите напољу!
- Развијајте код деце љубав према животињама, али их учите да не дирају животиње које не познају.
- Деца се никада не остављају сама у колима, на улици, у ресторану или у продавници.

**МАЈА:** *А у продавници ијрачака?*

**ТАТА:** *Ни у продавници ијрачака.*



# Важни телефони

Дежурна педијатријска установа

Телефонско саветовалиште

Ваш педијатар

Ваша патронажна сестра

Апотека

**94** – ХИТНА ПОМОЋ

**93** – ВАТРОГАСЦИ

**92** – ПОЛИЦИЈА



# 6.

## Нега болесне деце



## Драїа мама,

Обично њаничиш и њреѡерујеш, али ової ѡуѡа си била у ѡраву. Да ме ниси на време одвела код лекара и да нисам одмах ѡочела да узимам лекове, мислим да бих још била болесна. А ѡо значи да бих Нову ѡодину дочекала у кревету. Не бих моїла да идем на ѡривредбу и ко зна да ли бих добила ѡоклон од Деда Мраза. Мислим да бих се од ѡоїа још више разболела. О ѡоме не смем ни да размишљам.

За све је крив снеї. Изїледа као шлаї, али када їа ѡробаш уоїшїе није сладак. У ѡо сам се сїо ѡсїо уверила. Прво сам ѡојела снеї који је найадао на мој ѡрицикл, онда сам ѡроушїала ѡри ѡрудве у ѡаркићу и на крају сам олизала Снешка Белића. Од шећера ни ѡраїа. У сївари снеї нема никакав укус. Има само хладноћу. И ѡо велику хладноћу. У ѡо сам се ѡакође сїо ѡсїо уверила. Само ми није јасно како се ѡа велика хладноћа одједном ѡреївори у високу ѡемїераїуру и јаку уїалу їрла. И оно најїоре, ѡреївори се у їрозне снове. Кад їод сам заїворила очи, исїред мене би се ѡојавило нешїо велико и нешїо ружно. Нисам оїкрила шїа је ѡо, јер сам сїално морала да бежим од њеїа. А кад човек ѡолико ѡрчи, нормално је и да се озноји. Заїо није ни чудо шїо сам се сїално будила у зноју.

**Твоја Маја**

## Конвенција о правима детета

**Члан 24:** Свако дете има право на највиши могући стандард здравствене заштите... Држава је дужна да обезбеди да ниједно дете не буде лишено права приступа таквим услугама здравствене заштите... и да омогући да родитељи и деца буду информисани и да им се помогне у коришћењу основних знања о дечјем здрављу и исхрани, предностима дојења, хигијене, спречавању несрећа...



## Дисајне инфекције

**К**ашаљ, кијање, цурење из носа, бол у грлу – то су код мале деце најчешћи знаци благе инфекције. За такве инфекције је карактеристично да брзо пролазе не остављајући никакве последице по здравље. Међутим, понекад то могу бити почетни симптоми много тежих обољења, рецимо упале плућа. Таква обољења најчешће изазивају вируси и бактерије. Обољење се преноси честицама и капљицама које искашље заражена особа или преко руку и предмета заражених секретом из дисајних путева.

### Лакше дисајне инфекције

Уколико дете има лакшу дисајну инфекцију (кашаљ, кијање, прехладу и сл.), лечење и нега се обављају у кућним условима.



**МАЈА:** *Да ли знаш да човек не може да кине са отвореним очима?*

**ЛУКА:** *Не знам, нисам још кијао.*

Оболело дете сместите у проветрену, топлу просторију (22–25°C). Наравно, у тој просторији пушење није дозвољено. Дајте детету што више течности, нарочито ако има повишену температуру. На овај начин се спречава дехидрација. Утоплите га, али немојте да претерате са тим. Пошто током болести долази до губитка апетита, понудите детету мању количину хране, али чешће него обично. Не прекидајте дојење! Бебе млађе од шест месеци дојите чешће него обично. Ако дете не може да сиса, млеко измлазајте у чисту шољу и бебу храните кашичицом, из шоље.

Олакшајте детету искашљавање – пресавијте га преко колена и лагано лупкајте по леђима. Дајте детету да удише водену пару (изнад вреле, али не кључале воде) или влажни ваздух (пустите у купатилу топлу воду, а дете поставите на столицу поред каде). Влажан ваздух олакшава дисање.

Што чешће чистите нос детету које кашље или је прехлађено, посебно пре јела или спавања. Нос запушен секретом очистите штапићем овлаженим физиолошким раствором који ће размекшати секрет у носу.

Дете које има температуру хладите сунђером или купајући га у млакој (не врелој) води.

Када болест престане, детету свакодневно дајте један додатни оброк током једне недеље. Сматра се да се дете потпуно опоравило када поврати тежину пре болести. Уколико дете одбија да једе и губи на тежини, одведите га на контролни преглед. Правилно лечење смањује бол и патњу детета, као и могућност да се болест искомпликује. Неправилни и неблаговремени поступци могу да доведу до значајног инвалидитета (нпр. глувоћа после прележане упале средњег уха или срчана обољења после прележане упале грла изазване стрептококама).

Данас постоји велики број лекова који се користе за лечење прехладе или кашља. Неки од њих нису довољно ефикасни, а неки су чак и штетни. Немојте давати лек детету без савета лекара јер може доћи до компликација и продужења болести.



**ЛУКА:** *Што се толико смејеш?*

**МАЈА:** *Баба каже да је смех најбољи лек!*

## Теже дисајне инфекције

Понекад кашаљ и прехлада могу бити почетни знаци тежег обољења (нпр. упале плућа). На упалу плућа указује појава убрзаног и отежаног дисања.

**Убрзано дисање** се јавља као одговор организма на смањену количину кисеоника у крви, до чега долази током упале плућа. Убрзано дисање се најбоље проверава док беба спава. Уобичајени ритам дисања за бебу у прва два месеца живота је 30–50 пута у минути. Број удисаја се са узрастом бебе смањује. Ако беба узраста до два месеца има 60 или више удисаја у минути, онда она убрзано дише и треба је одмах одвести код лекара. Слично томе, бебу узраста од два месеца до дванаест месеци која има 50 или више удисаја у минути односно дете узраста од годину дана до три године које има 40 или више удисаја у минути хитно треба одвести код лекара – та деца највероватније имају упалу плућа.

**Отежано дисање** је други опасан знак који указује на упалу плућа код мале деце. Препознајте га ако уочите видљиво и јасно увлачење доњег дела грудног коша. Наиме, током нормалног удисања грудни кош и абдомен се шире, а код упале плућа дешава се супротно – услед повећаног напора дисајних мишића, доњи делови грудног коша се при удисају увлаче.

- Уколико се упала плућа не препозна на време, живот детета може бити озбиљно угрожен. Зато се хитно јавите педијатру (лекару) ако посумњате да дете убрзано и отежано дише.



Упала плућа или неко друго тешко обољење код мале деце испољавају се и следећим „опасним“ знацима болести:

- Дете не може да сиса/пије.
- Дете повраћа све што унесе.
- Дете изненада пада у бесвесно стање које је праћено неконтролисаним, грчевитим трзајима.
- Дете је неуобичајено спасано, тешко се буди, не реагује на ваш глас, гледа у *иразно* и незаинтересовано је за околинду, не реагује када се поред његове главе плесне рукама.
- Дете се „бори“ за ваздух.
- Чује се респираторно стењање (кратак, испрекидан звук који се јавља на почетку издисаја).
- Када се ухо приближи бебиним устима чују се неуобичајени звуци приликом издисања и удисања.
- Дете је престало да дише.
- Када се дете посматра при јаком светлу, може се приметити да су кожа и слузокожа (нпр. језик) добили плавичасту, пурпурну или сиву боју.
- Дете има повишену телесну температуру.
- Кашаљ који траје дуже од две недеље.

Код беба у прва два месеца живота на појаву тешког обољења могу да укажу и „лепршање“ ноздрва, затегнут стомак, „климање“ главом. У овом узрасту, осим повишене температуре, на озбиљну инфекцију указује и снижена температура.



**ТАТА:** *То сам ја, Лука, твој њаја. Не њлаши се! Имам кијавицу, ња не желим да те заразим.*

## Боље спречити него лечити

Обољења дисајних органа могу се спречити:

- ако искључиво дојите бебу у првих 6 месеци живота,
- ако поштујете принципе правилне исхране,
- ако редовно водите дете на вакцинацију (то значи да ће дете са осамнаест месеци бити заштићено од малих богиња, дифтерије, великог кашља, туберкулозе, као и једног од најчешћих узрочника упале плућа и туберкулозе),
- ако редовно перете руке и предмете са којима дете долази у додир,
- ако заштитите дете од дуванског дима и дима из пећи на чврсто гориво (дете је подложније дисајним инфекцијама уколико борави у задимљеним просторијама),
- ако се држите даље од детета када сте прехлађени (немојте да кијате, кашљете и пљујете у околини деце; не дозволите да особе које су оболеле од неког респираторног обољења дођу у контакт са дететом).

## Дијареја (пролив)

**Д**ете има пролив ако има више од три воденасте столице дневно. Што је број столица већи, пролив је тежи.

Дијареју изазивају клице које се уносе храном или водом, поготово оне које се налазе у столици. Ово се нарочито догађа тамо где се деčја столица не одлаже на одговарајући начин, где нема довољно чисте воде за пиће и где се не посвећује довољно пажње хигијени. Деца која искључиво сисају ретко добијају пролив.



**МАЈА:** *Када се добро не оћере храна, може да се добије пролив.*

**ЛУКА:** *А шта је то пролив?*

**МАЈА:** *Кад какиш брже нећо што возиш трицикл.*

Чим дијареја почне, неопходно је да се детету да додатна течност и да се настави са храњењем (подојима).

Неки људи мисле да унос течности погоршава пролив. То није тачно. Детету које има пролив треба давати што више течности све док пролив траје. Унос додатне течности помаже да се надокнади губитак течности услед пролива.



**МАЈА:** *Чекајте да завршим ово што сам прво почела.*

Мајчино млеко је најбољи извор течности и хране за мало дете које има пролив. Хранљиво је, чисто и помаже у одбрани од болести. Одојче које се храни искључиво мајчиним млеком врло ретко добија пролив. Мајчино млеко спречава дехидрацију и потхрањеност. Оно замењује изгубљену течност. Мајкама се понекад саветује да смање дојење док траје пролив, али је тај савет погрешан. Ако дете има пролив, дојите га чешће него обично.

Старијој деци или бебама које више не сисају за време пролива је најбоље давати оралне рехидрационе соли измешане са одговарајућом количином воде (према савету лекара и упутству произвођача). Губитак течности током пролива одлично надокнађују и супе, пиринчана вода, свеже цеђени сокови, слаби чајеви са веома мало шећера, па чак и чиста вода (ако мислите да вода није чиста, пре употребе је профилирајте или прокувајте и охладите).

Ако је дете у узрасту од шест месеци до две године, после сваке столице дајте му течност – између четвртине и половине велике шоље за чај.

Старијој деци дајте између половине и целе шоље течности. Шоља из које пије дете треба да буде чиста. Дете треба да узима додатну течност све док дијареја траје. Ако дете повраћа, сачекајте 10 минута и дајте му да пије течност полако, у малим гутљајима.



**МАЈА:** *Саг ми је јасно зашто се каже досадан си као пролив.*

**Хитно одведите дете код лекара ако:**

- има неколико воденастих столица у току једног до два сата,
- има крви у столици,
- често повраћа,
- има температуру,
- одбија да пије течност,
- одбија да једе,
- има сањиве очи,
- изгледа слабо, малаксало, поспано,
- има пролив дуже од недељу дана.

Дете које има пролив губи на тежини и може да постане потхрањено. Зато је важно да настави са редовним узимањем obroka. Храна помаже да пролив престане и да се дете брже опорави.

Дете ће најбрже повратити телесну тежину и енергију ако једе у малим количинама, али чешће (пет до шест пута на дан).

За одојче које сиса најбоља храна је мајчино млеко. Старијим бебама и малој деци понудите пропасирану храну јер се лакше једе и садржи више течности од чврсте хране. Препоручује се да то буде добро

пропасирана мешавина цереалија, пасуља, рибе, добро куваног меса, јогурта и воћа. У цереалије и поврће додајте једну до две кашичице уља. Храна треба да буде посољена и свеже припремљена. У исхрану старије деце унесите што више жутог и наранџастог поврћа (шаргарепа, бундева, на пример), као и прокувано зелено, лиснато поврће (спанаћ, блитва). Деци треба понудити воће. У току припреме храни додајте и мало уља (због енергетских потреба). Пошто дете има смањен апетит, потрудите се да га приволите да једе: најбоље је да му дате његову омиљену храну у облику каше.

Током опоравка препоручује се да дете добија најмање један додатни оброк или подој у периоду од најмање две недеље.

Пролив обично престаје сам од себе за неколико дана. Таблете, антибиотици и неки други лекови се не препоручују, осим ако их не препише лекар. Сматра се да се дете у потпуности опоравило тек када дође на исту тежину коју је имало пре болести.



**МАЈА:** *Мама, а зашто Жућа не пере шаке пре јела?*

## Боље спречити него лечити

- Перите руке сапуном и водом после контакта са столицом. Свака столица, па и бебина, садржи клице и опасна је (заразна).
- Дечју столицу бацајте у тоалет.
- Перите руке сапуном и водом пре припремања хране и храњења детета.
- Што чешће перите руке деци јер их она стављају у уста.

- Користите чисту воду.
- Перите намирнице.
- Кувајте или пеците намирнице.
- Храну припремајте непосредно пре оброка. Два сата после кувања храна више није безбедна, осим ако се не чува на хладном или веома топлом месту.
- Водите рачуна да измет не дође у додир са водом за пиће, храном, рукама или површином на којој се припрема храна.
- Покривајте храну и заштитите воду. Муве које слећу на измет, а после тога на храну или воду, изазивају пролив.
- Одржавајте чистоћу тоалета. Ако домаћинство нема тоалет, вршите нужду далеко од куће, кућних љубимаца, резервоара за воду и места где се деца играју. Измет закопајте и преко њега набацајте слој земље.



**МАМА:** *Где ћеш, Мајо?*

**МАЈА:** *Да оћерем руке,  
дирала сам сјолицу.*

## Да се подсетимо:

- Имунизација је најбржа, најефикаснија и најекономичнија мера за спречавање тешких заразних болести.
- Дете које кашље или је прехлађено најчешће има лако обољење које брзо и спонтано пролази. Правилна нега детета у кућним условима скраћује трајање болести и убрзава опоравак детета.
- Понекад кашаљ или прехлада могу да буду почетни знаци тежег обољења. Дете које убрзано или отежано дише можда има упалу плућа. У том случају одмах га одведите код лекара.
- Дисајне инфекције могу се спречити (дојењем, вакцинацијом, редовним прањем руку, обезбеђивањем простора без дуванског и другог дима).
- Никада немојте давати детету лекове без саветовања са лекаром јер може доћи до компликација и продужења болести.
- Дете има пролив ако има више од три воденасте столице дневно.
- Све док има пролив, детету треба давати додатну течност, а оброке треба да узима редовно.
- Дете треба хитно одвести код лекара ако има неколико воденастих столица у току једног до два сата или ако има крви у столицама.
- Одојчад која се хране искључиво мајчиним млеком врло ретко добијају пролив.
- Пролив се најефикасније спречава редовном хигијеном. Перите руке сапуном и водом после контакта са столицом, пре припремања хране и пре храњења детета.

# 7.

## Стресс и губитак





## Драги шајо,

Тужна сам што нема више Жуће. Бака ми је рекла да је побегао на село. Мислим да то није истина. Шајо би Жућа радио на селу без своје кућице, чанчећа за воду, лоптице, Луке и мене? Било би му досадно. С ким би се шајо играо? Пилићи су сувише мали за њега, краве сувише велике, а прасићи више воле да се ваљају по блаћу, него да шрче за лоптицом. Осим тога, Жућа никада не би отишао без поздрава. Зато мислим да си ти у праву – Жућа је отишао и уинуо.

Али мени баш није јасно шта то значи. Зато те молим да ми одговориш на неколико питања:

- Да ли ћемо Жућа и ја поново да се срећемо?
- Да ли ме Жућа сад види?
- Да ли је и Жућа тужан као што сам ја?
- Да ли ће и бака и дека да умру?
- А ти и мама?
- Хоћеш ли да ми напишеш Жућу?
- Могу ли ноћас да спавам код тебе и маме у кревету?

Твоја Маја

# Заштита деце од стреса

**З**а здрав дечји развој важни су сигурност, емоционална стабилност и предвидљив ток догађаја. Међутим, несреће се догађају. Оне настају нагло и непредвидиво, а у дечји свет уносе немир и несигурност. Деца различито реагују на стресне догађаје. Реакција зависи од узраста, темперамента, снаге личности, претходних искустава, прилагодљивости и сл. Најважније је да детету у тим тренуцима обезбедите сигурно и топло окружење.

- **Заштитите децу од непотребног излагања призорима разарања, рањавања и смрти, и у животу и на телевизији.**

## Подршка

У тешким животним тренуцима не треба одвајати децу од родитеља. Мама и тата детету уливају сигурност. Ако је одвајање неминовно, нека уз дете буде позната и блиска особа.

Све што је нејасно и непознато изазива страх и појачава несигурност и nelaгодност. Објасните детету неочекиване догађаје који су пореметили уобичајени животни ток. Веома је важно да деца разумеју шта се догодило. Информације саопштавајте што прецизније, дечјим језиком. Покушајте да успоставите топлу атмосферу у којој дете може слободно да изрази осећања. Саслушајте шта дете има да каже и покушајте да разјасните неспоразуме. Проверите да ли је дете разумело објашњење. Стрпљиво одговарајте на дечја питања. Ако дете понавља питање, ви поновите одговор – и то без одступања од претходне верзије.

Оставите детету времена да се врати на тему када буде спремно. Веома је важно да се дете растерети од осећања кривице и страха. Уверите га да и друга деца у сличним ситуацијама имају сличне доживљаје. Помозите детету да прихвати свој страх или тугу као нормалне реакције. Допустите да дете изрази то искуство на различите начине: кроз игру, цртање или *кобајаји* улоге.



**МАЈА:** *Таиша, 'ајде да се иџрамо!  
Ја ћу да будем Жућа, а ти  
буди њејова лойишица*

Покажите своја осећања пред дететом. Ако их будете скривали, дете би могло помислити да сте хладни и да не доживљавате губитак. Изразите осећања речима тако да дете може да разуме ваше реакције.

- Када дете схвати шта се тачно догодило, моћи ће успешно да се носи са таквим и сличним искуствима у будућности.

## Деца и смрт

Раније се веровало да млађа деца нису кадра да тугују, али данас знамо да ово није тачно. Када умре неко кога су волела, деца доживљавају различита осећања. Нека протестују, нека плачу, нека се играју у тишини, а нека седе на кревету и чекају да се вољена особа врати. Дозволите им да тугују на сопствени начин и својим темпом.



**МАЈА:** *А можда ће Жућа ипак да се  
враиши кући кад ојладни?*

Деца немају потребно искуство да би разумела право значење смрти. Она су навикнута на уобичајене свакодневне догађаје, уредност и тачност. У њиховом животу све се понавља по утврђеном реду, па зашто се онда не би опет појавили они који су у једном тренутку *оџишили*. Млађој деци можемо помоћи да схвате смрт ако одржавамо њихов доживљај губитка: *Дека је умро, Дека је оџишао, Нема деке, Да, дека је умро, али њу су мама, џајџа и бака*. Деци треба времена да схвате хронолошки след догађаја који обухвата прошлост, садашњост и будућност. Постепено, дете ће схватити да је смрт коначна.

Равнодушно понашање детета може да вас завара па да помислите како губитак није имао већег утицаја на њега. Не заборавите – дете има сталну потребу да неко брине о њему!

## Како помоћи детету?

Саопштите детету вест о губитку пажљиво, отворено, што је могуће пре. Разјасните детаље дечјим језиком, на нивоу који дете може да разуме. Прихватите дечје реакције (бес, тугу, одбијање). Подстичите дете да говори и изрази осећања кроз игру, али без присиле, само онда када оно жели да разговара. Реците детету да ви нећете нестати, да ћете остати ту да се бринете о њему.

Дозволите детету да искаже тугу, кроз плач, разговор, цртање, игру. Ако деци шаљемо опште поруке *Буди храбар!*, *Не џлачи!*, *Немој да се џлашиши!* и сл., њима ће бити тешко да разумеју шта се дешава и да се изборе са губитком.

Деца која доживе губитак и стрес могу да постану повучена и заплашена. Нека деца губе апетит и вољу да се играју. Често се дешава да им се поремети сан. Има деце која почну да се понашају као да су опет мала, сисају палац или мокре у кревету. Могуће су и снажније реакције – потешкоће у мишљењу и концентрацији, јака узнемиреност, ноћне море, дуготрајна обузетост једном темом или једном врстом игре. Све су ово нормалне реакције. Ако се поменути симптоми задрже дуже од неколико месеци, или ако вас понашање детета брине, посаветујете се са стручним лицем.

После наглих, непријатних и узнемирујућих догађаја неопходно је да се дете што пре врати уобичајеним активностима. Тако ће се детету вратити осећање срећености и нормалног живота. Дружење са вршњацима помаже му да подели своја осећања и искуства.

## Да се подсетимо:

- Заштитите децу од непотребног излагања призорима разарања, рањавања и смрти, и у животу и на телевизији.
- У тешким животним тренуцима не треба одвајати децу од родитеља.
- Мама и тата детету уливају сигурност. Ако је одвајање неизбежно, нека уз дете буде позната и блиска особа.
- Објасните детету неочекиване догађаје који ремете уобичајени животни ток.
- Деци је потребна ваша помоћ да би схватила значење смрти.
- Подстичите дете да искаже своја осећања и подели искуства са другима.
- После наглих, непријатних и узнемирујућих догађаја неопходно је да се дете што пре врати уобичајеним активностима. Тако ће се детету вратити осећање срећености и нормалног живота.



**МАЈА:** *Лука, њојоди ко је ово: „Ав, ав, ав...“*

**ЛУКА:** *Знам ко је њо, не мораш више да ме лижеш њо лицу.*

8.

Прилог

# Мапа дечјег развоја

**С**вака беба је јединствена. Неке бебе брже проходају, неке брже проговоре, па их је врло тешко посматрати кроз „шему развоја“. Ипак, потребни су вам неки основни показатељи шта беба може да уради у одговарајућем узрасту. Зато проучите ову развојну мапу, упоредите способности свог детета са предвиђеним способностима које има већина деце тог узраста. Уколико дете не може да уради све што је наведено у тексту, наставите да га посматрате и стимулишете. Ако вам се чини да дете има сметње у развоју или мислите да се спорије развија од вршњака, немојте оклевати – одведите га на консултативни преглед код педијатра.

## У првом месецу живота већина беба:

- Окреће главу ка руци која јој милује образ.
- Подиже обе руке према својим устима.
- Реагује на познате гласове и звуке.
- Добро сиса и додирује мамину дојку ручицама.

### Шта да радите:

- Мазите бебу што чешће.
- Причајте јој, певајте и говорите стихове.
- Будите нежни и стрпљиви.
- Одведите бебу на први контролни преглед када напуни месец дана.

### Знаци упозорења! Обратите посебну пажњу ако беба:

- Слабо вуче млеко из дојке или одбија да сиса.
- Често и дуго плаче без видљивог разлога.
- Слабије реагује или не реагује на гласне звуке и јаку светлост.
- Слабо покреће руке и ноге.
- Повраћа, има пролив, отежано и убрзано дише односно има неки други знак или симптом болести (види поглавље „Нега болесне деце“).



**ЛУКА:** *А да ли морајте баш сви да идете са мном код лекара?*

**БАБА:** *Не морамо баш сви. Нека остане Жућа.*



## До шестог месеца већина беба:

- Подиже главу и врат када лежи на стомаку.
- Пружа руке ка предметима, тражи изворе звука окретањем главе.
- Узима предмете, а затим их разгледа и тресе у руци.
- Окреће се на обе стране (када лежи на стомаку, преврће се на леђа).
- Седи уз придржавање.
- Истражује предмете рукама и устима.
- Почине да опонаша звуке и изразе лица.
- Реагује на сопствено име, надимак и позната лица.
- Гуче и производи звуке којима опонаша говор.
- Удвостручи тежину коју су имале на рођењу.

### Шта да радите:

- Ставите бебу да лежи на чврстој, равној и сигурној површини. Тада ће моћи слободно да се покреће и пружа руке ка предметима.
- Одговорите на бебино гукање. Ваша комуникација личиће на разговор.
- И даље јој причајте, читајте и певајте.
- Држите бебу у таквом положају да може да види шта се дешава у њеној најближој околини.



### Знаци упозорења! Обратите посебну пажњу ако беба:

- Изгледа укочено.
- Тешко прави покрете.
- Слабо реагује или не реагује на звуке, на познате особе или на дојку.
- Одбија дојку.

**ЛУКА:** *Тајна, када ме ти држиш у рукама, све лепо видим, чак и шта мама крије на њлакару.*

## До дванаестог месеца већина беба:

- Седи без придржавања.
- Пузи на рукама и коленима, упиње се да стоји.
- Почине да прави кораке држећи се за ослонац.
- Покушава да опонаша речи, разуме једноставне захтеве и питања (нпр. *Не гирај!*, *Нађи циљеле*, *Где њи је мега?*).
- Понавља звуке и покрете како би скренула пажњу на себе.
- Ужива у игри скривања или тапшања.
- Почине да држи кашику и шољу, покушава сама да се храни.
- Хвата мале ствари користећи палац и кажипрст (као пинцетом).
- Утростручи тежину коју су имале на рођењу.

## Шта да радите:

- Наставите да подстичете развој бебе кроз игру, показујте јој и именујте предмете из њене околине, учите је како да држи шољу, кашику и сл.
- Направите што безбеднији простор да бисте спречили незгоде.
- Хвалите покушаје детета да се само храни (самосталност је важнија од нереда који дете прави).
- Дајте детету сликовнице. Нека уз вашу помоћ окреће странице и препознаје ликове.
- Маме, наставите са дојењем и почните да додајете другу храну (два оброка дневно од шестог до осмог месеца, три до четири оброка дневно између осмог и дванаестог месеца).
- Ако се дете спорије развија, усредсредите се на његове способности, посветите му више времена и подстичите га што чешће и што више.

## Знаци упозорења! Обратите посебну пажњу ако беба:

- Не производи звуке као одговор другима.
- Не прати погледом предмете који се крећу.
- Не реагује на вас и тиха је.
- Нема апетит, одбија храну.

## До другог рођендана већина деце:

- Хода, трчи и пење се.
- Зна да покаже предмете на слици.
- Изговара неколико речи заједно.
- Следи једноставна упутства родитеља.
- Жврља када им се дају оловка или бојица.
- Ужива у кратким причама и песмицама.
- Имитира укућане.
- Самостално једе кашиком.
- Уме да покаже знаке љубоморе.



**МАЈА:** *Лука, 'ајде сад ја мало да будем беба, а ти буди велики...*

### Шта да радите:

- Читајте, певајте, разговарајте и играјте се са дететом.
- Учите дете да избегава опасне предмете.
- Немојте тепати детету. Оно треба да овлада исправним изговором гласова.
- Утврдите једноставна правила понашања и нека ваша очекивања буду реална.
- Будите доследни.
- Подржите и похвалите добро понашање детета и његове покушаје да буде самостално (свлачење, облачење, храњење, поштовање правила).
- Охрабрујте дете да проба храну, али га не присиљавајте да једе.

### Знаци упозорења! Обратите посебну пажњу ако дете:

- Не реагује на друге особе.
- Није стабилно док хода и с тешкоћом одржава равнотежу.
- Нема апетит.
- Има необјашњиве повреде и ако долази до промена у понашању, посебно уколико је дете било у контакту са другима.

## До трећег рођендана већина деце:

- Хода, трчи, шутира, скаче и пење се уз степенице.
- Препознаје и именује познате предмете и слике.
- Уме да прецрта круг.
- Зна своје име, пол и године.
- Користи *кобајаји* предмете у игри.
- Стиче хигијенске навике (пере руке, иде у тоалет).
- Прави реченице од неколико речи.
- Самостално се храни.
- Именује боје.
- Показује осећања.
- Допуњава последњи слог или последњу реч у стиху познате песмице.
- Више користи једну руку (дозволите детету да буде десноруко или леворуко, у складу с његовом природом; опасно је вршити корекције).
- Самостално облачи неке делове гардеробе (тренирку, ципеле).



**МАЈА:** *Тајпа, види, замениле су ми се ноће.*

**ТАТА:** *Нису њи се замениле ноће, нећо си наојако обула ципеле.*

## Шта да радите:

- Развијајте детету машту.
- Причајте му приче, читајте му књиге, гледајте заједно илустрације, учите га дечјим песмицама. Правите лоптице и глисте од пластелина и теста. Дајте детету папир и бојице да црта.
- Певајте му и слушајте заједно музику.
- Кобајаги разговарајте преко телефона (тако му проширујете фонд речи).
- Тражите да вам покаже и именује делове тела.
- Дете треба да добије свој прибор за јело. Не пожурујте га док једе.
- Подржавајте дете у самосталном облачењу, прању руку и зуба, коришћењу тоалета и сл.
- Будите доследни када учите дете да се правилно понаша према другима.

## Знаци упозорења! Обратите посебну пажњу ако дете:

- Не показује интересовање за игру.
- Често пада.
- Нема развијену фину моторику.
- Не разуме једноставне налоге.
- Не може да изговори неколико речи у низу.
- Има слаб апетит, није заинтересовано за храну.
- Без повода показује агресивност према себи и другима.
- Нема страх од реалних опасности.



**ДЕВОЈЧИЦА:** *Како се зовеш?*

**МАЈА:** *Истио као моја шешка.*

**ДЕВОЈЧИЦА:** *А како њи се зове шешка?*

**МАЈА:** *Истио као ја.*

# Карта раста

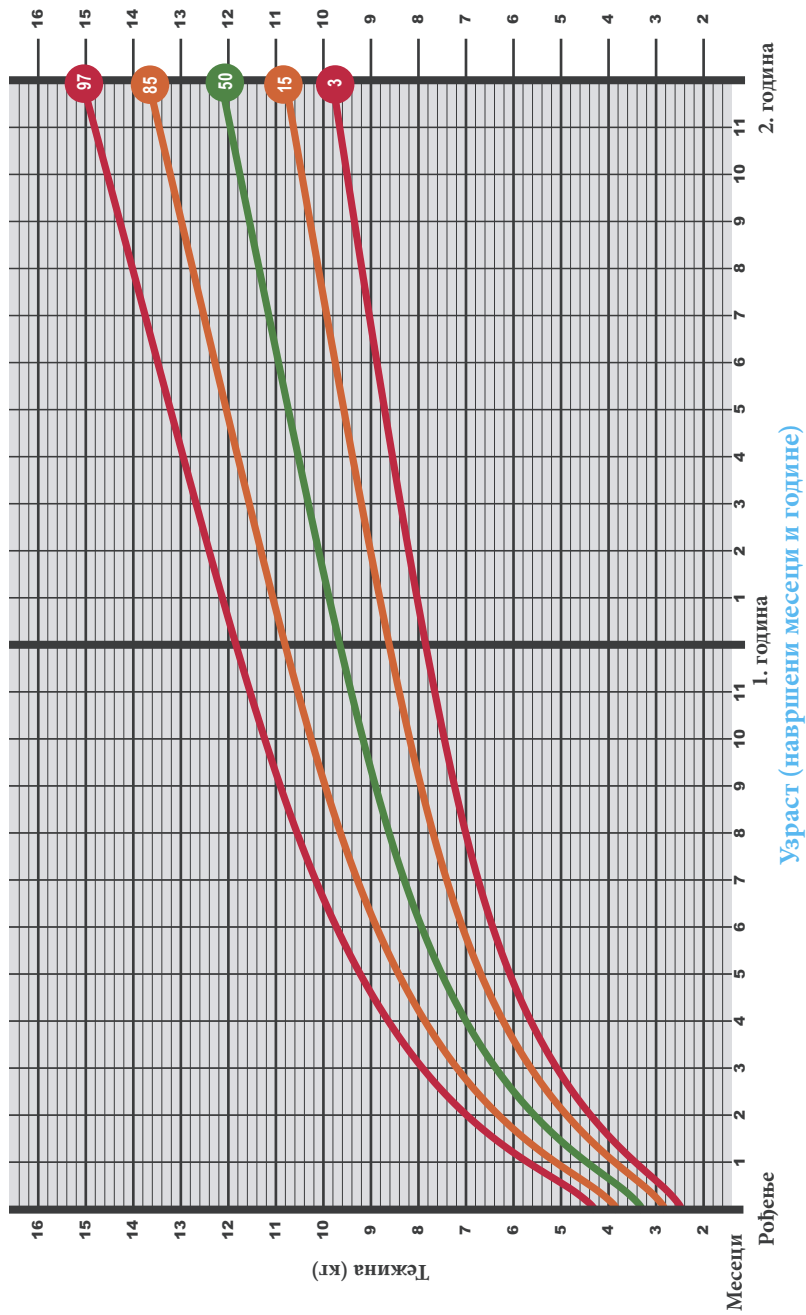
**К**арта раста вам омогућава да једноставно пратите раст детета током прве две године живота. Једнократно мерење може да пружи лажне информације о стању ухрањености детета и зато су неопходна периодична мерења. Карта је дата у облику графикана на коме је уцртана тежина детета у односу на узраст.

Светска здравствена организација направила је нову карту раста за децу узраста до две године. Карта је настала праћењем раста деце која су храњена на оптималан начин.

Унесите тежину бебе, дечака или девојчице, у одговарајућу карту раста. Прво и најзначајније мерење обавља се на рођењу детета – унесите тај податак на почетак карте раста. Наставите да периодично мерите своје дете. У првој години идеално је да се дете мери једном месечно, а у другој на свака два месеца. Добијене вредности унесите на карту раста. Ако у исхрани своје деце у прве две године живота примењујете савете изнете у овој књизи, беба односно дете требало да прате средњу, зелену линију дату на карти раста. Наравно, одступања су могућа, јер деца могу да напредују различитом брзином. Ипак, уколико ваше дете значајније одступа од датих вредности, ако се налази између наранцасте и црвене линије, обратите се за савет педијатру.

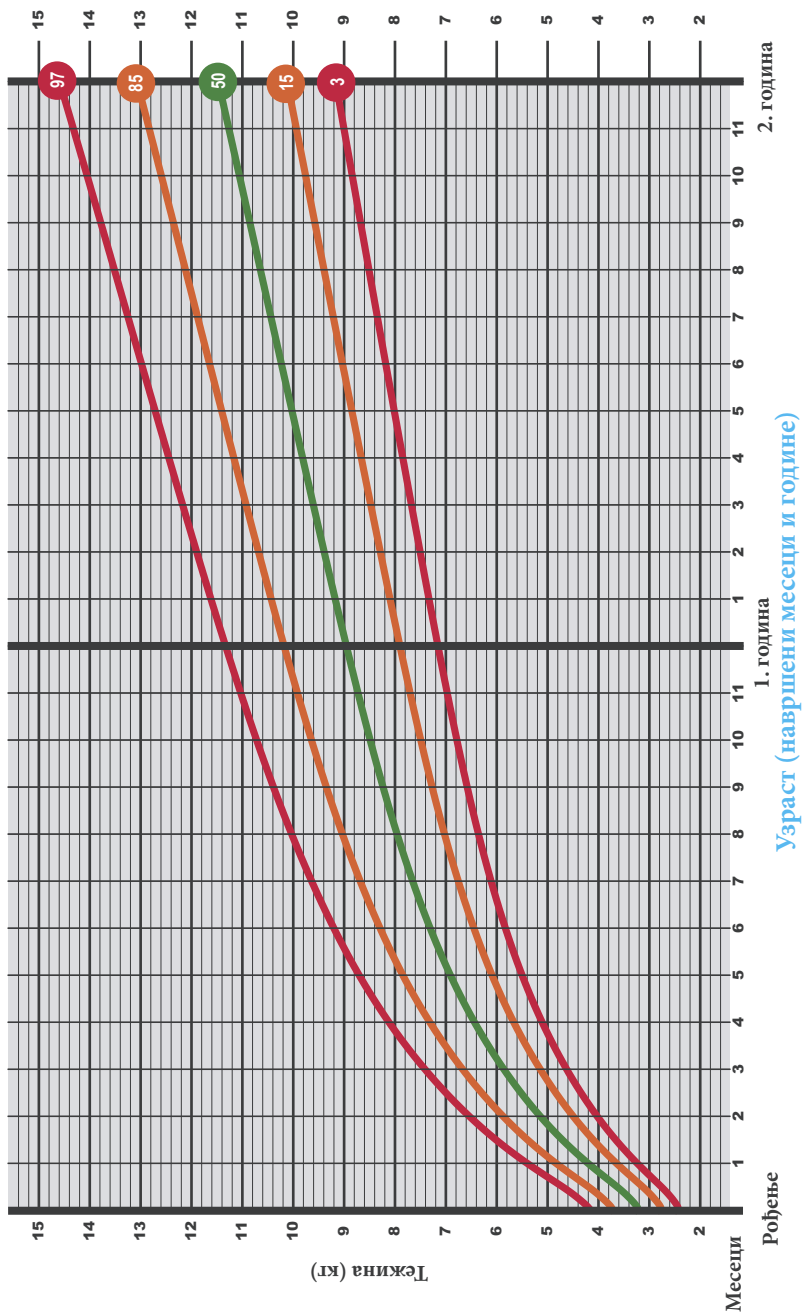
# Тежина за узраст – дечаци

Од рођења до другог рођендана



# Тежина за узраст – девојчице

Од рођења до другог рођендана







CIP – Каталогизација у публикацији  
Народна библиотека Србије, Београд

613.952/.954 (035)  
37. 018.1 (035)

**ПАМЕТНА књига за маму и тату** : основне поруке за родитеље мале деце : (од рођења до навршене треће године живота) / [ уредник Оливер Петровић ] . - Београд : УНИЦЕФ, 2008 (Београд : Цицero). - 128 стр. : илустр. ; 24 cm

Тираж 30.000. - Стр. 3: Паметна књига за маму и тату / Јудита Рајхенберг .

ISBN 978- 86-82471-78-3

а) Деца - Нега - Приручници б)  
Родитељство - Приручници  
COBISS.SR-ID 153596172



