



REZUS FAKTOR I TRUDNOĆA

Jedan od prvih testova koje trudnica treba da uradi u trudnoći jeste ispitivanje krvne grupe

DECA I SPORT

Značaj sporta za zdrav i pravilan psihofizički razvoj deteta. Zašto je važno da dete bude fizički aktivno.

PREVREMENO ROĐENE BEBE

Adekvatnom negom, brigom i pažnjom prematurusi izrastaju u zdrave i snažne ljude

MAM

40 years
expertise



2u1:
električna
& ručna
upotreba

ELEKTRIČNA PUMPICA *za mleko*



- Levak je mekan i fleksibilan
- Mogućnost rotacije do 360°.
- Mogućnost kontrolisanja jačine izmazanja
- Kompatibilna sa MAM flašicama i posudama za mleko
- Sastoji se iz 4 dela što omogućeva lakše čišćenje

simultaneous
& expression
mode

easy
handling
& cleaning

SOFT
FUNNEL

BPA[®]
BPS
free

DEXYCO
BABY PARK

Sve za bebe i mame možete pronaći u našim prodavnicama

3
>
r
d
a
s

04 MUČNINA U TRUDNOĆI

REČ STRUČNJAKA

06 GU-GU

IZLOG

08 KOMUNIKACIJA - DRUGI DEO

REČ STRUČNJAKA

**12 KAKO UMIRITI BEBU KADA PLAČE**

BEBIN SVET

14 DANIJELA MARKOVIĆ

INTERVJU

18 BOGATSTVO VITAMINA U SALATAMA

REČ STRUČNJAKA

20 UPRAVO STE SE PORODILI!

REČ STRUČNJAKA

22 MOTORIKA VAŠE BEBE

REČ STRUČNJAKA

**24 HIGIJENA ZDRAVIH ZUBA KOD DECE**

REČ STRUČNJAKA

26 DECA I SPORT

REČ STRUČNJAKA

28 PREVREMENO ROĐENE BEBE

REČ STRUČNJAKA

32 TRUDNOĆA I PROMENE NA KOŽI

REČ STRUČNJAKA

34 ASERTIVNA KOMUNIKACIJA KOD DECE

REČ STRUČNJAKA

36 VEZA IZMEĐU RODITELJA I DETETA

MOJA PORODICA

38 REZUS (RH) FAKTOR

REČ STRUČNJAKA

**40 DEČJA PERCEPCIJA**

REČ STRUČNJAKA

44 NABAVITE SVE NA JEDNOM MESTU

PRVA KUPOVINA ZA BEBU

46 MAME I BEBE NA PRVOM MESTU

DEXYCO BABY SHOWER

48 GU-GU

BIBLIOTEKA

50 INTERESANTNE ČINJENICE

DA LI STE ZNALI

MUČNINA U TRUDNOĆI

Blagotvorno dejstvo đumbira

Mučnina u trudnoći, praćena različitim intenzitetom povraćanja ili pak bez njega, veoma je česta i u određenom obliku se javlja kod oko 50-90% trudnica. Ponekad, na svu sreću retko (u 0,3 do 2% slučajeva), povraćanje u trudnoći može biti veoma ozbiljno, preti da naruši nivo elektrolita u organizmu, pa i da ozbiljno ugrozi zdravlje. U svakom slučaju, ovakvo stanje umnogome utiče na kvalitet života i remeti ga.



Povraćanje i mučnine se najčešće javljaju oko 5. ili 6. nedelje trudnoće, a obično nestaju, ili se značajno smanjuju, od 12. do 20. nedelje trudnoće. Trudnice sa ovim problemom obično ne reaguju ili slabo reaguju na dijetetske mere. Oko 20% trudnica ima simptome i posle 20. nedelje gestacije, tokom drugog i

trećeg trimestra. Simptomi se češće javljaju kod prvorotki mlađih od 30 godina. Tačan uzrok nastanka mučnine i povraćanja tokom perioda trudnoće nije u potpunosti poznat. Hormonske promene i povišen nivo horionskog humanog gonadotropina (HCG – glikoprotein koji pomaže u održavanju početka trudnoće)



smatraju se mogućim uzrokom nastanka ovog poremećaja. Takođe je potvrđen i veliki uticaj psiholoških faktora i smatra se da ovaj poremećaj nastaje kao odgovor organizma na stres, kako fizički, tako i psihički. Postoje i pretpostavke o genetskom uticaju, jer je utvrđeno da žene čije su majke u trudnoći patile od ovakvih tegoba i same imaju slična iskustva.

Dijagnoza se postavlja klinički. Rutinski se odreduje krvna slika sa leukocitarnom formulom, obavlja se biohemijska analiza krvi, analiza urina i ultrazvučni pregled, kako bi se utvrdila vitalnost trudnoće i isključila hidatiformna mola. Neophodno je obaviti detaljnu proveru elektrolita koji mogu biti poremećeni usled gubitka tečnosti. U retkim slučajevima izraženih tegoba i lošeg stanja, trudnica se mora lečiti u bolničkim uslovima. Terapija bi trebalo da smanji tegobe trudnice, ne prouzrokujući pritom negativne efekte na plod. Prvo je potrebno hidrirati trudnicu infuzionim rastvorima i korigovati nivo elektrolita.

Preporučeno je konzumiranje većeg broja manjih obroka i izbegavanje masne, slane, teške i jako začinjene hrane. S obzirom da to ne postoji pravi lek za lečenje ovih tegoba, u poslednje vreme u svetu se sve češće koristi dumbir. Dumbir smanjuje osećaj neprijatnosti koji se javlja kod mučnine i povraćanja i njegova efikasnost je potvrđena brojnim kliničkim studijama koje su sprovedene kod dece i odraslih. Mogu ga koristiti i osobe sa poremećajem varenja. Antiemetično dejstvo dumbira je prvi put opisano još oko 400.

godine pre naše ere, u kineskoj tradicionalnoj medicini. Dumbir se smatrao lekovitom biljkom koja se primenjivala u terapiji poremećaja varenja, kod gasova, povišene temperature, mučnine i povraćanja. Koristi se rizom biljke *Zingiber officinale*, koja potiče iz Kine i Indije, ali se lako može uzgajati u celom svetu. Otkrivena su dva osnovna fitohemijska isparljiva ulja koja dumbiru daju prijatan miris i neisparljiva jedinjenja (džondžeroli), koja su odgovorna za njegov pikantni ukus i farmakološka dejstva. Objavljene su mnogobrojne studije o dumbirovom dejstvu i uticaju na smanjivanje želudačnih tegoba, mučninu i povraćanje.

Dumbir smanjuje osećaj neprijatnosti koji se javlja kod mučnine i povraćanja i njegova efikasnost je potvrđena brojnim kliničkim studijama koje su sprovedene kod dece i odraslih. Mogu ga koristiti i osobe sa poremećajem varenja.

Potvrđeno je da značajno smanjuje mučninu, uključujući mučninu izazvanu kretanjem (kinetoze) i mučninu i povraćanje nakon operativnog lečenja. Pokazao se kao izuzetno efikasan u lečenju tegoba u trudnoći. Ne zna se tačan mehanizam njegovog dejstva, ali studije in vitro pokazuju da ima antagonističko dejstvo na serotoninске i holinergične receptore. Nije dokazano da ima negativnih efekata na rast i razvoj ploda, tako da se preparati dumbira mogu koristiti od prvog meseca trudnoće. Tablete sa dumbirom su se odnedavno našle i na našem tržištu i mogu ih koristiti i trudnice i deca starija od tri godine u terapiji mučnine tokom vožnje, mučnine u trudnoći, kao i kod poremećaja varenja.



Doc. dr Svetlana Janković,
spec. ginekologije i akušerstva

GU-GU IZLOG



KIDZZ
bebi gnezdo
zeka



COOL CLUB
trenerka komplet



MAM laža



CLEMENTONI
BABY muzičko
sunce



MAXI COSI
kolevka lora Air

POLLINO
nehodajuće patike



FREE ON
mini-hranilica



TWO N KIDS
Led lampa žirafa



TWISTSHAKE
Anti Colic flašica



MOJI
dodatak za hranilicu
Yippy Mint



COOL CLUB
bodi dug rukav



LAMAZE
oktopod



BUBABA
foteljica zeleni zeka



BOON
četka za čišćenje
božica



MAXI COSI
auto-sedište Mica Pro Eco



BUBABA
tetra pelene



MAM
bite relax
glodalica



EASYWALKER
kolica Jackey Forest Green



Ijljaška
konj



COOL CLUB
čarapice

KOMUNIKACIJA

MEĐU RODITELJIMA I DECOM

DRUGI DEO

Komunikacija je razmena informacija između dveju osoba. Ona može biti verbalna (kada na primer dve osobe razgovaraju), ili neverbalna, (recimo namršteno lice koje će drugoj osobi verovatno poslati poruku da je taj neko ljut). Komunikacija takođe može biti pozitivna ili negativna, efikasna ili neefikasna. Veoma je važno da roditelji budu sposobni da otvoreno i efikasno komuniciraju sa svojom decom. Odnosi između roditelja i njihove dece su znatno bolji kada se među njima odvija efikasna komunikacija.

Roditelji koji pružaju svojoj deci puno ljubavi, razumevanja i prihvatanja, pomažu u stvaranju klime za otvorenu komunikaciju. Deca koja se osećaju voljeno i prihvaćeno od strane svojih roditelja, imaju više izgleda da se otvore i podele svoje misli, osećanja i brige sa svojim roditeljima.



Roditelji svojoj deci treba da pokažu da ih vole i prihvataju. To mogu učiniti neverbalnim ili verbalnim putem. U verbalnom smislu, roditelji bi deci trebalo da daju do znanja da prihvataju ono što im deca kažu. Takođe bi trebalo da pokušaju da pošalju pozitivne poruke svojoj deci. Na primer, kada dete pokupi svoje igračke nakon što završi igru sa njima, mogu mu dati do znanja da to cene tako što će reći nešto poput: „Drago mi je što si pokupio/pokupila igračke, iako ti nisam rekla da to uradiš.“

Kada razgovaraju sa svojom decom, roditelji bi trebalo da paze šta govore i na koji način to kažu. Sve što roditelji izgovore šalje deci poruku o tome kako se osećaju u vezi sa njima. Na primer, ako roditelj kaže nešto poput: „Ne gnjavi me sada. Zauzet sam“, deca mogu pomisliti da njihove želje i potrebe roditelju nisu važne. U neverbalnom smislu roditelji mogu pokazati svojoj deci da ih prihvataju kroz gestove, izraze lica i druge neverbalne oblike ponašanja. Roditelji bi trebalo da pokušaju da eliminišu oblike ponašanja poput vikanja i neobraćanja pažnje na decu.

KAKO IZBEĆI NEGATIVNU KOMUNIKACIJU

Nažalost, mnogi roditelji nisu svesni koliko često koriste negativne oblike komunikacije sa svojom decom. Oni rizikuju da posade seme nepoverenja i niskog samopoštovanja kod svoje dece. Zbog toga je veoma važno roditelje osvestiti i ispraviti



svaki potencijalno negativni oblik komunikacije sa decom. U nastavku je spisak primera negativne komunikacije. Roditelji bi trebalo da produ kroz njega i identifikuju negativne obrasce komunikacije koji im se čine poznatim, a nakon toga mogu početi sa unošenjem promena. Imajte na umu da ovaj spisak ne sadrži sve primere negativne komunikacije koji postoje.

PRIMERI NEGATIVNE KOMUNIKACIJE KOJE RODITELJI TREBA DA IZBEGAVAJU

„ZVOCANJE“ I „DRŽANJE PREDAVANJA“

„Zvocanje“ je ponavljanje nečega što već je rečeno i prihvaćeno, a „držanje predavanja“ davanje suvišnih informacija, bez pružanja prilike drugoj strani da iznese svoje mišljenje. Roditelji mogu izbeći ove zamke tako što će sa svojom decom voditi kratke razgovore. Takođe treba da imaju na umu da kada jednom nešto kažu

svojoj deci, nema potrebe da im to ponavljaju. „Zvocanje“ i „držanje predavanja“ kod dece izaziva kontraefekat.

PREKIDANJE

Kada deca govore, roditelji bi trebalo da im daju priliku da završe misao ili izlaganje pre nego što preuzmu reč. To je osnovna kultura i ljubaznost. Deca koja osećaju da u komunikaciji sa svojim roditeljima ne mogu da se izbore za reč, mogu u potpunosti prestati da komuniciraju sa njima.

KRITIKOVANJE

Roditelji treba da izbegavaju kritikovanje misli svoje dece, njihovih osećanja, ideja ili same dece. Deca takvu kritiku često doživljavaju kao direktni napad, što može rezultirati sniženim samopoštovanjem. Ukoliko je to neophodno, roditelji treba da kritikuju konkretan dečji postupak ili ponašanje, nikako samu decu.

OSVRT NA PROŠLOST

Kada se određeni problem ili konflikt reši, roditelji ne treba ponovo da ga pominju. Oni roditelji koji se stalno pozivaju na greške svoje dece iz prošlosti, uče decu da budu zlopamtila, da se ljute i dure duži vremenski period. Deca treba da znaju da jednom rešen problem ostaje rešen.



POKUŠAJ KONTROLE NAD DECOM KROZ NAMETANJE KRIVICE

Ovo podrazumeva pokušaj da se deci nametne krivica zbog njihovih misli, osećanja ili postupaka. Roditelji koji koriste nametanje krivice da kontrolišu svoju decu mogu time naneti veliku štetu međusobnom odnosu sa decom.

KORIŠĆENJE SARKAZMA

Roditelji pribegavaju sarkazmu kada kažu stvari koje ne misle i podrazumevaju suprotno od onoga što su rekli, što postižu tonom svog glasa. Primer je roditeljska izjava poput: „E pa baš si zlatan,“ kad dete nešto polomi. Upotreba sarkazma decu boli. Sarkazam nije pravo sredstvo za roditelje koji žele efikasno da komuniciraju sa svojom decom.

UČENJE DECE KAKO DA REŠE SVOJE PROBLEME

Ovaj problem nastaje kada roditelji svojoj deci govore gotova rešenja za probleme umesto da im daju neki savet i usmere ih na put kojim će sama rešiti svoj problem. Time roditelji mogu navesti svoju decu da pomisle da nemaju nikakvu kontrolu nad sopstvenim životima.

PONIŽAVANJE DECE

Ponižavanje može doći u mnogo različitih oblika kao što je ismevanje, omalovažavanje, osuda... Ono može narušiti samopouzdanje dece. Deca koja su nipoštovana od strane svojih roditelja često se osećaju odbačeno i nevoljeno.

KORIŠĆENJE PRETNJI

Pretnje su retko delotvorne, a kod dece najčešće stvaraju osećaj nemoći i ogorčenosti na svoje roditelje.

LAGANJE

Bez obzira koliko je primamljivo izmisliti laž da bi se, na primer, izbegla priča o neprijatnim temama, kao što je recimo seks, roditelji to ne



bi trebalo da rade, već da se trude da budu otvoreni i iskreni prema svojoj deci. To će decu podstaknuti da takođe budu otvorena i iskrena prema svojim roditeljima. Pored toga, deca su veoma pronicljiva. Često veoma dobro znaju kada njihovi roditelji nisu bili potpuno iskreni prema njima, što može dovesti do osećanja nepoverenja.



NEGIRANJE DEČJIH OSEĆANJA

Kada deca govore roditeljima kako se osećaju, roditelji to ne bi trebalo olako da shvataju. Ako, na primer, roditelj smatra da njegovo dete ne bi trebalo da bude tužno zbog toga što je izgubilo fudbalsku utakmicu, on ne bi trebalo to tako direktno da kaže. Umesto toga, trebalo bi da detetu uputi neki vid podrške, na primer: „Znam da ste zaista želeli da pobedite. Ponekad je teško kad se izgubi.“

Za efikasnu i otvorenu komunikaciju potrebno je mnogo napornog rada i vežbe. Roditelji treba to da imaju na umu. Komunikacija nikada neće biti savršena i svi roditelji prave greške. Ono što je važno je da se trude da efikasno komuniciraju sa svojom decom još od najranijeg uzrasta. Rezultat će biti mnogo bliskiji i pozitivniji odnos između roditelja i njihove dece.



Marko Burazor
stručnjak za komunikaciju

KAKO UMIRITI BEBU KADA PLAČE

Za razliku od većine dragocenih stvari, bebe se ne dobijaju s „uputstvom za upotrebu“. Lako su na neki način začudujuće čvrste, one su ipak veoma nežne. Mnogi ljudi se osećaju veoma nelagodno kada prvi put drže bebu u rukama.



EVO KAKO BEBA VOLI DA SE NOSI:

prislonjena na vas, ležeći na vašim prsima, s vašom rukom oko stomačića i ledima naslonjenim na vaše telo, uspravljena, tako da gleda preko vašeg ramena dok joj pridržavate glavu, ispružena na vašim rukama – što je savršen položaj za medusobnu razmenu osmeha i razgovor, zatim u nosiljci – što je praktičan način da budete blizu svoje bebe, a da pritom imate slobodne ruke, pa možete raditi i druge stvari. Bebe takođe vole da ih mazite i nežno masirate. Najvažnije od svega je pažljivo pridržavati glavu i vrat bebe.

A ŠTA BEBE NE VOLE?

Kada ih držite na takav način da im glava i leđa nemaju oslonac, kao i kada ih držite na udaljenosti većoj od dužine ispružene ruke – tada se osećaju nesigurno. Ne vole grubosti, kao što su prejaki stisak ili nasilno guranje boćice ili cucle u usta, ne vole kada ih naglo podižete, ne vole grubu igru i ne vole trešenje – ono može izazvati ozbiljne i trajne povrede.

DEČJI PLAČ

Plać je jedini način na koji nam beba govori šta oseća ili šta joj treba. Nije uvek lako prepoznati zašto beba plače. To može biti zato što je gladna ili umorna, ili pak zato što joj je hladno ili joj treba promeniti pelenu. Ponekad se čini da beba plače bez razloga. Ako ste obavili sve očigledne provere (npr. da li je beba gladna, žedna, treba li joj promeniti pelenu itd.), a plač ne prestaje, pokušajte sa sledećim proverenim tehnikama umirivanja:

- umotajte bebu u toplo, meko čebence
- hranite je polako i sačekajte da podigne
- ponudite joj cuclu/dudu
- nežno je zagrlite (uzimanje bebe u ruke i grljenje neće je razmaziti!)
- nosite je na rukama ili u nosiljci
- držite svoju bebu na goloj koži, npr. na grudima ili lice uz lice
- pomerajte je laganim pokretima
- pevajte bebi ili joj pustite lagantu muziku
- povedite je u šetnju kolicima
- provozajte se s bebom u autu (ali je stavite u sedište).

ŠTA JOŠ MOŽE UZROKOVATI POVREDE?

Osim trešenja, udaranje bebe po glavi ili bacanje bebe u vazduh takođe može izazvati povrede vrata i mozga. Većina roditelja uživa u bebinom smehu kada je bacaju uvis. Međutim, ovakva igra može biti opasna, jer vratni mišići ne mogu izdržati glavu pa bebina brada pada na prsa, zatim se zabacuje unazad i vrat dodiruje leđa. Takvi pokreti takođe mogu dovesti do pucanja krvnih sudova u mozgu. Ako beba plače, ne paničite. Deca u proseku plaču 1-2 sata dnevno. Neki roditelji tumače dečji plač kao namerno



Ako ste već isprobali sve ove mogućnosti a vaše dete i dalje ne prestaje da plače, pokušajte ponovo. Većina beba se umori plačući duže vreme i uglavnom zaspí. Ako vam se plač vaše bebe čini čudnim ili neuobičojenim, ili mislite da joj nije dobro, obratite se pedijatru.

Ako vaše dete puno plače, pa ste iscrpljeni i neispanvani (što može dovesti do gubitka kontrole), zamolite nekoga od prijatelja ili rodbine da vas „zameni“ na neko vreme. S obzirom na to da vi najbolje znate na koju tehniku smirivanja vaše dete dobro reaguje, obavestite o tome onoga ko će vas zameniti. Pokušajte da se ne naljutite na svoju bebu, jer će ljutnja samo pogoršati plač.

ZAŠTO JE TAKO OPASNO TRESTI BEBU?

Bebina glava je izuzetno velika i teška u poređenju s ostatkom tela. Ukoliko se ne pridržava, ona nekontrolisano pada u stranu, jer mišići vrata još nisu dovoljno jaki kako bi je držali.

Trešenjem se glava vrlo brzo i velikom snagom miče napred-nazad. Kada se to dogodi, krvni sudovi u mozgu mogu pući prouzrokujući krvarenje, što može dovesti do teških posledica poput slepoće, gluvoće, epileptičnih napada, teškoća u učenju, povreda mozga, pa čak i smrti.

Izazivanje pažnje ili razmaženost zbog koje smatraju da decu treba fizički kazniti. Drugi, očajni i ljuti što nikako ne uspevaju da smire dete, tresu ga i drmaju nastojeći da na taj način zaustave njegov plač. Najvažnije je međutim ostati pribran i pružiti bebi nežnost.

ŽIVITE SVOJE ŽELJE ONE ĆE SE I OBISTINITI!

Nekada posvećena karijeri, danas se raduje svakom novom bebinom zubiću i osmehu...

Deluje kao kliše, ali ovo je jedna neverovatna i bajkovita priča o nestvarnoj ljubavi koja se rodila između mame i njene čerkice Martine Lorene, od milja zvane *magična beba – Megi*.

Danas je ponosna mama Danijela Marković svoju ljubav usmerila ka psihologiji i psihoterapiji. Za početak smo je pitali:

Čemu nas mogu poučiti psihologija i psihoterapija?

Najkraće je na to odgovorio jedan mudri čovek, rekavši da svako može da živi život, ali samo neki ljudi mogu da žive SVOJ život. Svi mi celoga života tražimo taj svoj put, nikad to traganje ne prestaje. Ono postaje složenije kada se u naše živote uključi i obrazovanje.



Kako je počeo Vaš profesionalni put?

Po završetku pravno-birotehničke škole, ljudi iz stručne službe tadašnje Vlade Srbije zakucali su na vrata škole i zatražili dvadesetak učenika za posao debatnog stenografa. Taj zadatak podrazumeva da stenografskim jezikom beležite sve diskusije i dijaloge koji se vode na sastancima u Vladi i Skupštini Republike Srbije. Na taj način mi je pružena prilika da neposredno pratim društvene, političke i brojne druge probleme koji su krucijalni za društvo i pojedince. Odlučila sam da se posvetim poslu i učim, aplicirala sam za stipendiju i dobila je. Bio je to za mene prvi izazov sa kojim sam se suočila. Savetnički posao koji mi je bio naredni izazov ne može se naučiti ni na jednom fakultetu — on se uči u vatri, u žizi dešavanja, u radu i znoju. Učim ga i dalje, baš kao što dajem sve od sebe da sledim onu mudrost o pravu na svoj život. Sada sam predavač, psihoterapijski savetnik, a svoj privatni život živim kao majka bebe od šest meseci. To je posao mog srca.

Na šta ste najponosniji?

Na to što sam mama predivne, nasmejane plavooke devojčice. Ranije u ranim jutarnjim satima niko ne bi mogao da me izvuče iz kreveta, a sada sa lakoćom, ponekad i premorena, ustajem da budem njen superheroj. Od kada sam postala mama, rodila se jedna nova Danijela. Jedva čekam njen prvi korak i radujem se svakom njenom osmehu. Pamtim njene prve reči i zapisujem ih kao dak prvak, njene emocije pratim, kako kao školski psiholog, tako i kao mama, čak i u svom haosu od obaveza i nedoumica.



pomešanih sa emocijama koje su preovladale. Sada sam spoznala nešto što se zove istinska sreća i radost. Moj život je dobio neki novi smisao za koji do sada nisam znala da postoji. Svet nije stao, već je krenuo jednim vedrijim putem koji nisam poznavala, ali sam ga sanjala i priželjkivala – rodila se Martina, eto tako bih ja to opisala. Sada znam šta znači bezuslovna ljubav. To je onaj momenat kada ne znate za svoj san već brinete o njenom. Njena sreća je postala moja i sav moj mir satkan je od njenog osmeха.

A kada govorimo o karijeri?

Kada govorimo o karijeri, najponosnija sam na donošenje Protokola o deci ulice, izmene zakona koja ima za cilj da ova deca budu vidljiva u sistemu Republike, ali i na donošenje tzv. Marijinog zakona kojim se, po prvi put u Srbiji, omogućava

da sve one osobe koje su bile žrtve seksualnog zlostavljanja kao deca mogu da tuže svoje zlostavljače, da svako dete ima svoju zdravstvenu knjižicu bez obzira na to da li mu roditelji rade ili ne i slično.

Sve ovo nas je kandidovalo da dobijemo odlične preporuke Evropske komisije i Potkomitetata za prava deteta. To me je dalje delegiralo da postanem sekretar prvog Saveta za prava deteta grada Beograda i da nastavim dalje. Otvorilo mi je i vrata saradnje sa UNICEF-om, organizacijom *Save the children*, zatim vrata saradnje sa ambasadama, donatorima i slično. Obavljala sam i posao pomoćnika sekretara za dečiju zaštitu, gde je izazov bio raditi sa beogradskim vrtićima, jer taj posao nije nimalo lak – 18 ustanova, 65.000 dece i sve što je za njih potrebno u svakom momentu. Na sve to sam ponosna.

Otkud Deca ulice?

Bilo je zimsko veče, mislim nešto pred Novu godinu, išla sam kući s posla i na Terazijama sam videla promrzlu devojčicu koja je ležala na kartonu, smrzla se proseći. Zvala sam sve redom, ali su mi svi odgovarali kako niko nije nadležan za nju, ni hitna pomoć, ni policija. Rekli su mi da zovem vatrogasce. Bila sam u šoku. Tada sam počela da istražujem i od ljudi koji rade sa decom koja prose sam saznala da je prošenje dece na ulici za njihove roditelje samo prekršaj. Čekala sam priliku i kada se ukazala, insistirala sam samo na ovoj temi. I uspela sam – „izlobirala“ sam. Nešto sam uradila. Sada će u ovakvim slučajevima na lice mesta izaći i policija i hitna pomoć i obavezno ih pozovite kada vidite da deca prose na ulici. Posao nije završen, tek je započet, ali uradila sam šta sam mogla.

Kako bismo ohrabrili mame i tate da pokušaju svim sredstvima kojima savremena medicina raspolaže da se ostvare kao roditelji, podelite sa nama svoje iskustvo.

Životna želja mi je bila da budem majka devojčice. Dok nisam postala majka, bila sam ponosna tetka Petre i Save. Vreme posvećeno karijeri me je nekako dovelo do vantelesne oplodnje. Imala sam sreće, uspela je iz prve i prošle godine na Petrovdan rodila se moja čerka Martina Lorena. Iza toga stoji neverovatna lična priča i vrlo čudan splet okolnosti. Ja bih to nazvala ovako – ovo dete je zaista želeslo da se rodi. Sam proces je psihički veoma bolan i težak, ali tokom njega sam imala veliku podršku mog partnera, na čemu sam mu neizmerno zahvalna. Ako nemate samodisciplinu i visoku toleranciju na frustraciju, može biti vrlo zahtevno i teško. Smatram da sam proces vantelesne oplodnje zahteva psihološku podršku, ali ne samo ženama koje čekaju u redu za svoje potomstvo, već i lekarima koji zajedno sa nama stvaraju novi život. Ne zna se kome je teže. Lekaru da saopšti da nije uspelo, ili ženi da to prihvati. Pričala sam sa ženama u čekaonici, svima je bilo potrebno samo jedno – molitva da uspe i psihološka podrška ako ne uspe. Moj izbor je bio Narodni front i svakom bih preporučila da pokuca



na njihova vrata. Tamo rade najbolji lekari, koji se bore da svaka žena dobije svoje dete. Ja sam slušala savete dr Milana Perovića iz Narodnog fronta i dr Marka Beraka iz Doma zdravlja Surčin, koji su mi pomogli da rodim zdravu i naprednu devojčicu. Njih dvojica su bili andeli čuvari moje bebe.

Moj emotivni pad desio se kada nisam imala mleka da dojam svoju bebu. U svojoj karijeri sam i sama promovisala važnost dojenja, ali nije mi se dalo da istrajem sa dojenjem svoje bebe. Smatram da je za mamu sve kroz šta prolazi u tom procesu dovoljan stres, pa je sasvim u redu da svom detetu pruži svoj maksimum i da bude svesna da je uradila sve što je mogla, kao i da uvek postoji rešenje. Samo sam sebi rekla: Danijela, ti si O.K.

Za kraj, ispričajte nam nešto o savetovalištu koje ste osnovali pod nazivom *Psihoteka*

Kada se ostvarite u karijeri, kao i u svim ostalim segmentima života, ostaje pitanje kako da svoje iskustvo i znanje prenesete na druge ljudе kojima

je potrebno. Psihologija je bila moj izbor na putu ka psihoterapiji. Prosto, ja nisam političar, filantrop sam i moje borbe su bile za više, opšte dobro. Potrebno je ogromno iskustvo i znanje da biste se bavili mentalnim zdravljem. Taj posao smatram najodgovornijim koji sam ikada obavljala.

Iz tog razloga, zalažemo se za promovisanje važnosti mentalnog zdravlja, ali i da Srbija dobije zakon o psihoterapiji, jer je to dokument koji nam je važan da bi i ova oblast bila uređenija. Znam da se za to bori i Društvo psihologa Srbije i mnogi vredni ljudi, pa se i mi pridružujemo toj borbi. Smatram da je važno da se i o tome priča.

Nina i ja smo osnovale *Centar za razvoj zdravih emocija – Psihoteka*. Nina je moja prijateljica, bivša koleginica iz kancelarije i poslovni partner, i najbolje bih je opisala kao hrabru damu koja je autoritet pun znanja i važnih životnih veština. Nas dve su spojila ista uverenja o radu sa decom, preventivnoj zaštiti mentalnog zdravlja svakog deteta, ali i važnosti mentalnog zdravlja uopšte.

Zajedno smo kreirale psihološke programe i programe za zdrav emotivni i socijalni razvoj dece i mladih.

Mnogo toga sam od nje naučila i naš *Centar za razvoj zdravih emocija – Psihoteka* bio je plod lekovitih razgovora koje smo vodile, maštajući da edukujemo klijente o veštinama koje posedujemo. Ohrabrike smo same sebe da živimo život kakav želimo i krenule u avanturu u nameri da pomognemo i drugim ljudima da lakše dosegnu svoje životne ciljeve.

Ukoliko nekoga podstakne ova priča i oseti potrebu za podrškom, slobodno neka nam se javi, jer mi znamo i umemo, a najviše od svega – želimo da pružimo podršku svim budućim roditeljima koji prolaze kroz proces vantelesne oplođenje, kao i onima koji imaju nedoumice vezane za odrastanje svoje dece, ali i svima onima koji žele da izgrade balans u svakodnevnom životu.

**PHILIPS
AVENT**



**Prigrli svaki izazov.
Uživaj u svakom
trenutku.**

BOGATSTVO VITAMINA U SALATAMA

Svi znamo koliko je povrće važno u ishrani naših mališana. Upravo njegova raznovrsnost i hranljivost stavljuju ga na prvo mesto svakog jelovnika za bebe. Jedna od glavnih prednosti povrća je upravo mogućnost da se konzumira sveže. Uvek je dobro koristiti za bebu sezonsko povrće i lagano ga uvoditi kao dodatak ishrani od 7. meseca starosti. Široki spektar boja koje povrće nudi često privlači pažnju naših beba, pa ga samim tim lako prihvataju kao novu namirnicu.

Jedna od preporuka kada je reč o vremenu uvođenja salata u ishranu beba je okvirno od jedne i po do dve godine starosti, pri čemu se mora voditi računa da se prvo koriste namirnice koje je beba već konzumirala i da sve bude dobro usitnjeno kako bi se olakšalo žvakanje. Sa početkom proleća možemo uživati u pripremi salata od bebi spanaća koji je prepun vitamina i minerala, male je kalorijske vrednosti, a sadrži i manju količinu vlakana koja su savršena za probavu i bolje varenje. Pored vitamina B6, B9, A, C, K, beta karotena i minerala (magnezijum, kalijum, kalcijum), bebi spanać ima veliku količinu folne kiseline koja je neophodna trudnicama i bebama za rast i razvoj ćelija. Još jedna kraljica prolećnog menija je svakako zelena salata – ona poboljšava rad creva i može se koristiti od 18. meseca. Pripremu svih salata treba obavljati neposredno pre obroka, zato što na taj način bivaju iskorišćene sve hranjive materije iz povrća.



Korisni saveti

- Prilikom uvođenja nove namirnice u bebinu ishranu, sačekajte najmanje dva do tri dana do sledećeg davanja iste namirnice, kako biste videli da li vaša beba ima bilo kakvu reakciju.
- Krastavac ponudite bebi tek kada napuni 10 meseci. Iako sadrži 96% vode, on može izazvati nadimanje i gasove kod beba.
- So ne treba koristiti u ishrani beba.
- Deci od prve do treće godine potrebno je manje od 2 g soli na dan.
- Prednost salata je i u njihovim bojama i svežini. U početku pokušajte da dete privolite da gricka i svojim ručicama dira hranu (ne da se igra, već da je oseti i opipa), te će tako lakše prihvatići hrskavu strukturu i nove ukuse.

ZAJEDNIČKI OBROCI

Od godinu i po dana do trećeg rođendana dete bi trebalo da jede sa vama, da učestvuje u porodičnim obrocima. U početku u stolici za bebe, a nakon toga i za stolom. Taj ritual deca usvajaju uz emociju i povezuju obrok sa ljubavlju u porodici. U ovom periodu vaše dete polako izlazi iz pelena, vreme je da se navikava na nošu, znatiželjno je i puno energije, postavlja mnoštvo pitanja i potpitana. Takođe polako stvara i navike u vezi sa ishranom. Ako baš i ne zna šta voli, sigurno zna šta ne voli. Vaš roditeljski zadatok je da ga naviknete na raznovrsnu hranu i da do trećeg rođendana počne da jede zajedno s porodicom. Hrana koja je začinjena i napravljena za vas detetu može smetati i dovesti do stvaranja odbojnosti zbog intenzivnih ukusa i mirisa. Jelovnik za ukućane koji je isti po svim sastojcima osim začina predstavlja prednost, jer će dete tako lakše prihvatići sve namirnice.

PRIČAM TI PRIČU

Deca vole da komuniciraju. Svako uvođenje u razgovor može biti delotvorno, posebno ako se u njega uključi i mašta. To može delovati malo naporno uz sve pripreme koje prethode obroku, ali tako je samo u početku, dok se dete ne navikne na promene. Svaku namirnicu nazivajte njenim imenom i pričajte detetu gde raste, kako dobija svoju boju i koja joj je svrha – da mu da snagu, da poraste veliko i da bude zdravo.

Za početak, pripremili smo vam nekoliko recepata da podstaknemo vašu maštu i inspirišemo vas da svojoj bebi pripremite prve sveže namirnice od sezonskog povrća.

Recept 1

- Iseckati 1/4 avokada,
- dodati šaku bebi spanaća,
- sitno iseckati krušku i začiniti po želji sa malo maslinovog ulja i limuna.

Recept 2

- Dobro usitniti 50 g mladih listova zelene salate,
- dodati sitno rendanu šargarepu,
- zatim dodati nekoliko kockica avokada, malo maslinovog ulja,
- i na kraju malo soka od limuna.

Još jedna od dobrih preporuka za salate je i avokado! Bogat je dobrim mastima i izuzetno je hranjiv.

Recept 3

- jedna šaka bebi spanaća
- 2 cveta brokolija
- sitno iseckana jabuka

Sve sjediniti i začiniti po želji i ukusu vaše bebe.

Recept 3

- 50 g zelene salate
- nekoliko kockica crvene paprike
- nekoliko kolutova krastavca

Sve to sjediniti i prelititi maslinovim uljem.

Jednom kad svoju bebu naviknete na sveže salate, to će ostati dobra navika za čitav život. Imajte na umu da ukoliko vi imate odbojnost prema nekom povrću, to ne znači da će i vaša beba tu namirnicu zaobilaziti. U skladu sa preporukama pedijatra i nutricioniste, uvedite detetu u ishranu raznovrsno sezonsko povrće koje će zavoleti i rasti zdravo.



Mihaila Čubrović Marković
nutricionista

VAŠA BEBA U PORODILIŠTU

UPRAVO STE SE PORODILI!

Jedva čekate da uzmete svoju bebu u zagrljaj i da je obaspete poljupcima. Pre nego što Vam je daju, lekar i babica će se pobrinuti za nju. A šta se to dešava sa bebom u porodilištu?



BEBIN PRVI PLAĆ

Ako čujete bebu da plače odmah po rođenju, to je dobar znak. Plać joj pomaže da se osloboди viška tečnosti, plodove vode koja se još uvek može naći u disajnim putevima, nosiću ili ustima. Ukoliko beba ne zaplače, nemojte se uplašiti, jer će nakon nekoliko sekundi sama ili uz podsticaj babica ili lekara, početi da plače. U retkim slučajevima, ukoliko beba ima problema sa disanjem, pedijatrijski tim će joj pomoći merama oživljavanja.

PUPČANA VRPCA

Beba je u materici pupčanom vrpcom, preko posteljice, povezana sa svojom majkom. Kroz pupčanu vrpcu prolaze krvni sudovi preko kojih beba dobija sve hranljive materije i kiseonik. Sada kada je beba rođena, ona počinje sama da diše i tok krvi se usmerava prema plućima. Uloga pupčane vrpce je završena i ona može da se preseče. Podvezivanje i presecanje pupčanika i simbolično predstavlja početak novog života za vašu bebu. Ukoliko je tata prisutan na porođaju i ako to želi, on može preseći pupčanu vrpcu. Presecanje nije bolno, kako za mamu, tako ni za bebu.

KONTAKT „KOŽA NA KOŽU“

Novorodene bebe nemaju sposobnost da dobro kontrolišu svoju temperaturu, tako da je veoma važno da budu suve i da im je toplo. Ako ste se porodile prirodnim putem, babica će prihvatići bebu u suve, sterilne i zagrejane komprese i smestiti je na vaš stomak. Tu će vašoj bebi biti toplo, a vi ćete osetiti veliko zadovoljstvo i radost vezivanja za svoje novorodeno dete. U porodilištima u kojima postoji „baby-friendly“ program za porodilje, beba je od rođenja pokraj svoje majke.

APGAR TEST

Apgar test je test ocene vitalnosti novorođenčeta, a dobio je naziv po Virdžiniji Apgar koja ga je ustanovila 1952. godine. Ovim testom mere se osnovni parametri novorođenčeta ocenom od 0 do 2, zatim se sabiraju i daju vrednosti od 0 do 10. Kriterijumi koji se koriste za ocenu su: boja kože, srčani rad, mišićni tonus, pokušaj disanja i stepen očuvanosti refleksa.



Natalija Isailović
babica



VEŽBE SU DRAGOCENE U SVAKOJ RAZVOJNOJ FAZI

MOTORIKA VAŠE BEBE

Novorođenče prirodno stiče određene motoričke veštine i spontano koristi svoje telo. Na primer, kada oseti svoje roditelje u blizini, instinkтивno se pruža ka njima. Ako mu smeta jako svetlo, samo će okrenuti glavu ili pokriti oči rukama. Ova mala bića i kasnije pronalaze razne načine da ostvare svoje namere. U prvo vreme hvataju se rukama za okolne predmete tražeći oslonac da se pridignu, a kad malo ojačaju, počinju da puze.

Ipak, motorika bebe u ovom uzrastu još nije dovoljno razvijena, što znači da je njihova sposobnost uspravnog držanja glave ili držanja tela u ravnom položaju ograničena. Nežnim fizičkim tretmanima možete poboljšati motoričke sposobnosti i koordinaciju pokreta svoje bebe.

ZА POČETAK, BLAGA MASAŽА

Masaža doprinosi rastu i razvoju bebe. Bebe koje roditelji masiraju dobijaju više na težini, manje su razdražljive i bolje spavaju. Takođe, pokazuju bolji mentalni i motorički razvoj. Osim toga, bebe obožavaju osećaj masaže.

Raširite peškir na krevet i na njemu položite bebu na stomak. Stavite malo bebi ulja na ruke i protrljajte dlanove da bi se ulje zagrejalo. Masirajte svoju bebu od vrata do ramena, zatim od vrata do guze, potom od ramena do šaka i nožice do stopala. Okrenite bebu i masirajte je od vrata prema ramenima, zatim od vrata do trbušića i na kraju udove.

Ovo ne praktikujte ukoliko je vaša beba alergična na ulje. Nežno trljajte udove svoje bebe, ručice i stopala tkaninama različite strukture. U tu svrhu možete koristiti svilu, vunu i teksas. Ovaj tretman će pomoći da se kod bebe razvije čulo dodira.





HVATANJE ZVEČKE

Rasprostite čebe na pod i na njega spustite bebu na stomačić. Uzmite šarenu zvečku i zvezkajte njome. Kada beba uoči zvečku, dižite je i spuštajte. Bebin pogled će pratiti zvečku i to će je stimulisati da digne glavu i tako vežba vrat, leđa i mišiće ruku. Što češće stavljajte glatki gumeni kolut ili zvečku bebi u ruke, jer će to podsticati njenu sposobnost hvatanja predmeta. Što više prilika beba ima da se služi svojim rukama i da prstima oseti predmete, brže će se odvijati razvoj fine motorike, odnosno veštine korišćenja prstiju i cele šake.

PRVA VOŽNJA BICIKLA

Stavite bebu na čebe rasprostrto na podu i okrenite je na leđa. Lagano ispružite bebinu ruku, zatim je blago savijajte u laktu prema ramenima. Ponovite ovo od pet do šest puta obema ručicama. Potom ih lagano dižite i spuštajte. Blagim pokretima istežite bebi nožice, a onda ih lagano savijajte u kolenima kako bi se stopala približila bedrima. Probajte da imitirate pokrete vožnje bicikla. Pevajte ili pričajte bebi dok s njom radite ove vežbe.



Natalija Isailović
babica

HIGIJENA ZDRAVIH ZUBA KOD DECE

U prethodnom broju bilo je reči o tome kada je pravo vreme za prvu posetu stomatologu kada se radi o novorođenčadi i deci.

U ovom tekstu pozabavićemo se sledećim pitanjem: o čemu treba voditi računa kada je u pitanju kućno održavanje zdravih zuba kod dece?



Roditelji su i sami svesni kakve navike treba da razvijaju kod dece po pitanju oralne higijene, čiji su cilj zubići bez kvarenja. Ali kako ostvariti taj cilj i kako održavati dentalno zdravlje?

Dobra oralna higijena počinje još pre nicanja prvog zubića. To što je usna duplja u tom trenutku bez zuba ne znači da se bakterije ne razmnožavaju i ne talože na ostalim oralnim površinama (nepcima, jeziku, desnima, obraznoj sluzokoži).

Taj bakterijski biofilm može biti uklonjen gazom natopljenom mlakom vodom, obmotanom oko prsta. Ovaj proces bi trebalo ponavljati svakog dana nakon večernjeg, odnosno poslednjeg obroka.

Roditelji često nesvesno prave grešku, dajući bebam noćne obroke i navikavajući ih da zaspje sa flašicama u ustima.

Ovo je jedan od glavnih razloga nastanka karijesa kod naših najmladih. Šećeri iz mleka, formula i sokića loše utiču na oralno, ali i na celokupno zdravlje mališana, pa stoga treba izbegavati davanje bebam ove vrste obroka, koji su bogati prostim ugljenim hidratima.

Takođe, stvaranje loših navika kod dece poput grickanja i neuobročene ishrane sa više od 5 obroka dnevno vodi ka većoj incidenci karijesa.



PRANJE ZUBA, ZABAVA ILI OBAVEZA?

Kada mališanima počnu da niču prvi zubi, trebalo bi koristiti četkice za decu sa mekim vlaknima kako bi se izbeglo stvaranje ranica na desnima. Kao sredstvo za pranje zuba najbolje je koristiti malo vode i pastu sa minimalnom količinom fluorida (oko 1000 PPM).

Količina paste treba da odgovara veličini zrna graška kako ne bi došlo do njenog gutanja. Nakon druge godine života, trebalo bi naučiti dete da ispljune pastu i ispere zube i usta samostalno.

Preporučljivo je nadgledanje deteta tokom pranja zuba dok se u potpunosti ne osamostali i ne ovlada pravilnim navikama.

Deca bi trebalo da se nauče da Peru zube dva puta dnevno, ujutru pre jela i uveče pre spavanja. Važno je ukazati im na značaj održavanja adekvatne oralne higijene kako im se ne bi stvarao karijes i posledično – bol. U tome vam može pomoći i vaš odabrani stomatolog koji će uz profesionalan pristup vama i vašem detetu objasniti kako da to najlakše postignete.

DODITE NA BESPLATAN PREGLED!

Specijalistička ordinacija „Dentim“

www.dentim.rs

frida

ČISTI ZUBIĆE DOK KAŽEŠ KEKS.

Trouglasta četkica za zube za decu
Frida Baby Toothhugger

frida baby



Preporučuju
stomatolozi

Indikator
o zameni

Ergonomski
drška

Vakumsko
postolje



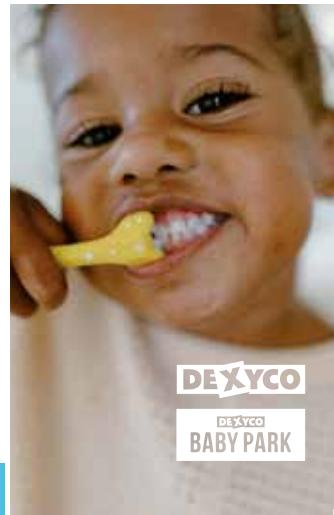
Trouglasta
glava četkice čisti
sve strane zuba
odjednom

SVE BOJE
ČETKICA ZA ZUBE



frida baby

druge četkice
za zube



DEXYCO

BABY PARK

DECA I SPORT

Zašto je važno da dete bude fizički aktivno

ZNAČAJ SPORTA I FIZIČKE AKTIVNOSTI KOD DECE

Sport je, kao i fizička aktivnost generalno, veoma važan za pravilan i zdrav psihofizički razvoj deteta od malih nogu. Osim koordinacije pokreta, kroz bavljenje sportom dete razvija i unapređuje svoje motoričke sposobnosti, jača muskulaturu, stiče spretnost i izdržljivost i, što je podjednako važno, razvija socijalne veštine i zdrave navike. Redovno bavljenje sportom obezbeđuje pravilan razvoj kičmenog stuba i stopala i sprečava pojavu eventualnih deformiteta. Ovo je posebno značajno u današnje vreme kada su deci dostupni uredaji poput tableta, mobilnih telefona i kompjutera, pored kojih neretko provode previše vremena, pa se kao posledica javlja lošija koordinacija pokreta i deformiteti kičme.

KOJI SU SPORTOVI NAJPOGODNIJI ZA DECU

Atletika i gimnastika kao bazični sportovi predstavljaju odličnu osnovu za sve ostale sportove. Atletika posebno, jer uključuje oblike kretanja koji se uspešno mogu primeniti kroz druge vidove vežbanja. Takođe, osnove sportova sa loptom, kao što su košarka, odbojka, rukomet, fudbal, podstiču razvoj koordinacije pokreta. Pravilnom primenom elemenata gimnastike i atletike stiče se fizička snaga, izdržljivost, spretnost, okretnost i brzina, što je odličan temelj za dalje bavljenje svim ostalim sportovima, kako grupnim, tako i individualnim. Koji će sport dete kasnije izabrati (savetuje se da do desete godine dete pohada školu sporta gde je akcenat upravo na bazičnim sportovima), zavisi od mnoštva faktora, pre svega od samih fizičkih predispozicija deteta, talenta, interesovanja.



ZAŠTO RODITELJI UPISUJU DECU U ŠKOLICE SPORTA

Svakom roditelju je važno da dete bude zdravo i da pravilno usmeri svoju energiju. Roditelji upisuju decu u škole sporta pre svega da bi se ona bavila fizičkom aktivnošću, ali tu su i drugi razlozi – zabava, druženje, sticanje zdravih navika i osećaja za obaveze i, ono što se često navodi kao razlog, da bi se dete oslobodilo viška energije. Ponekad se dešava da roditelji imaju nerealna očekivanja od svoje dece, čak i da ih forsiraju na treniranje, iako u tom momentu deca možda nisu spremna za to, što može dovesti do kontraefekta i kod dece stvoriti odbojnost prema datoj vrsti aktivnosti. Kako je svako dete posebno, potrebno je strpljenje i razumevanje kako bi mu se na pravi način predstavilo bavljenje sportom i približilo šta ono zapravo znači. Dolazak na trening za decu treba da bude priyatno iskustvo. Ne mora svako dete postati profesionalni sportista, važno je da se zabavlja i zdravo raste.

IZAZOVI U RADU SA DECOM

Kontinuitet u vežbanju je jako važan kako bi dete napredovalo, pa je neophodno da se treninzi redovno pohadaju. Međutim, neretko se dešava da roditelji, zbog svojih obaveza, ne stižu da decu redovno vode na treninge. Ovo može predstavljati problem, posebno ukoliko su u pitanju deca koja se teže adaptiraju i uklapaju u grupu ili osećaju izvesni strah (u slučaju obuke plivanja javlja se i strah od vode) i nesigurnost pri izvođenju određenih vežbi. U tim slučajevima treneri ali i roditelji moraju ohrabrvati i podržavati decu, kako bi se oslobođila nesigurnosti i stekla neophodno samopouzdanje.

ŠKOLICA SPORTA

Školica sporta, kao što je prethodno navedeno, predstavlja dobar način da se dete zdravo i pravilno razvija i čini odličnu osnovu za dalje bavljenje sportom. Bushido Kids školica sporta više od 12 godina ima osnovni program za decu od dve do deset godina, kao i obuku plivanja. Kroz osnovni program se razvija koordinacija, motorika, jača muskulatura, a sam program upravo predstavlja kombinaciju bazičnih sportova odnosno atletike i gimnastike, kao i sportova sa loptom. Kroz priču i igru deci se pokazuju vežbe, poligoni i zadaci koje treba da savladaju i koji su na svakom treningu drugačiji. Kako dečija pažnja često ume da odluta, upravo se raznovrsnim pričama i igrami njihova pažnja održava, a



Više o samoj školici možete saznati na www.bushidoskolica.rs i na Instagram stranici [@bushido_kids](https://www.instagram.com/bushido_kids)

ovim metodom rada se ujedno podstiče i ljubav prema sportu i deca uče da ne doživljavaju trening samo kao obavezu već da rado dolaze i vežbaju. Program je prilagoden uzrastu deteta, što znači da elementi gimnastike i atletike koji se primenjuju postaju složeniji kako su deca starija. Treneri su kroz dugogodišnje iskustvo (pored fakultetskog obrazovanja), dobro obučeni za rad sa decom i naučeni da je svako dete drugačije i posebno, te im na taj način i prilaze. Grupni rad uči decu disciplini, upornosti, razvijanju timskog duha. Treneri ovde imaju i ulogu vaspitača, učeći decu zdravom pristupu pojmu takmičenja. Svako dete drugačije reaguje na poraz, te ih treneri uče da je neuspeh sastavni deo svakog sporta i igre i pripremaju ih da to na pravi način prihvate kako ne bi gubili samopouzdanje. Za decu je podjednako važno i ohrabrvanje, konstantno bodrenje i nagradivanje svakog uspešno obavljenog zadatka i truda (pohvale, aplauzi, pečati), a na kraju ciklusa deca dobijaju i diplome za uspešno završen ciklus i savladane vežbe predvidene programom.

DODATNE AKTIVNOSTI

Osim osnovnog programa i obuke plivanja, školica organizuje i dodatne aktivnosti poput zimskih i letnjih kampova, obuke skijanja, jednodnevnih izleta, zatim odlazak u bioskop i pozorište, boravak u prirodi, posete farmama i školi jahanja. Deci su izleti i aktivnosti u prirodi posebno zabavni i predstavljaju priliku za sticanje novih drugara i iskustava, dok ih roditelji na taj način postepeno navikavaju na odvajanje i samostalnost.



Jelena Arsić
Koordinator programa
Bushido Kids školica sporta

PREVREMENO ROĐENE BEBE

U svetu se svake godine prevremeno rodi oko 15 miliona novorođenčadi. U Srbiji se prevremeno rodi svako jedanaesto novorođenče, što godišnje čini oko 4.000 prevremeno rođenih beba. Iako je sa razvojem medicine značajno povećana stopa preživljavanja i smanjeno oboljevanje beba rođenih pre termina, i dalje postoji rizik za pojavu teških bolesti, ali i zastoj u razvoju deteta.

ŠTA PODRAZUMEVA PREVREMENO ROĐENJE?

Trudnoća traje 40 nedelja, a svaki porođaj pre navršene 37. nedelje se smatra prevremenim. Najveći broj prevremeno rođenih beba se rada između 34. i 37. nedelje trudnoće. Bebe rodene između 28. i 32. nedelje trudnoće su veoma nezrele, a bebe rodene pre 28. nedelje trudnoće su ekstremno nezrele. Prevremeno rođena deca su manje telesne mase od novorođenčadi rođene na vreme. U načelu, što je novorođenče nezrelije, i njegova telesna masa je manja, pa tako

postoje novorođenčad male (manje od 2,5 kg), veoma male (manje od 1,5 kg) ili ekstremno male (manje od 1 kg) telesne mase. Ekstremno nezrele bebe i bebe porodajne težine ispod 1,5 kg imaju značajno veći rizik za razvoj nekih teških bolesti i razvojne probleme.

Osnovna karakteristika prevremeno rođene dece je opšta nezrelost organa.

Posledica nezrelosti sistema za regulaciju telesne temperature je velika mogućnost za pothladivanje, te ih je neophodno zagrevati. Zbog toga se ove bebe nalaze u inkubatoru. Inkubator pored toga



predstavlja izolovanu sredinu i štiti od mogućih infekcija, kojima su, zbog nezrelog imunološkog sistema, ove bebe više izložene.

Sistem organa za varenje prevremeno rođene dece je takođe nezreo i podložnji oboljevanju. U jedinicama intenzivne nege velika izloženost antibioticima, davanje šećera, belančevina i masti kroz venu i boravak u inkubatoru ometaju proces naseljavanja creva „dobrim“ bakterijama. Jedna od najtežih, a ujedno i najčeših bolesti sistema organa za varenje prevremeno rođenih beba je oboljenje koje se naziva nekrotični enterokolit (*Enterocolitis necroticans* - skraćeno NEC). NEC predstavlja izumiranje (nekrozu) crevne sluzokože i životno ugrožavajuće stanje.

Tačan uzrok nastanka se ne zna, ali faktori koji doprinose povećanom riziku su: smanjena otpornost organizma, narušena odbrambena crevna barijera, izostanak ishrane majčinim mlekom (ishrana mlečnim formulama) i infekcije. NEC se javlja kod oko 10% prevremeno rođene dece telesne mase manje od 1,5 kg. Obično se javlja između 7. i 14. dana života.

Primena probiotika kod prevremeno rođene dece smanjuje rizik za razvoj NEC-a.

DA LI PREVREMENO ROĐENIM BEBAMA MOGU DA SE DAJU PROBIOTICI?

Sve bakterije koje naseljavaju creva, nazivaju se crevnom mikrobiotom. Crevna mikrobiota prevremeno rođene dece i dece rodene na vreme se razlikuje.

Naseljavanje creva crevnim bakterijama kod prevremeno rođene dece započinje u bolničkoj sredini, gde se nalaze bakterije otporne na mnoge antibiotike. U jedinicama intenzivne nege upotreba antibiotika širokog spektra doprinosi smanjenju ukupnog broja crevnih bakterija, omogućavajući naseljavanje creva samo bakterijama otpornim na dezinfekciona sredstva i antibiotike iz bolničke sredine, a to su uglavnom patogene bakterije. Zbog toga prevremeno rođena deca imaju manju raznolikost i veći procenat potencijalno štetnih bakterija u crevima. Poremećaj u sastavu



mikrobiote se naziva crevna disbioza. Disbioza u načelu podrazumeva smanjen broj korisnih, a povećan broj štetnih mikroorganizama u crevima.

Već je rečeno da crevna disbioza u najtežim slučajevima, uz ostale nepovoljne faktore, može dovesti do NEC-a. Dokazano je, međutim, da je crevna disbioza u najranijem detinjstvu vrlo verovatno povezana i sa drugim hroničnim bolestima koje se javljaju u kasnijem dečjem uzrastu, ali i odrasлом добу. Alergije, astma, hronične bolesti creva, pa čak i šećerna bolest i gojaznost u odrasлом добу, povezuju se sa crevnom disbiozom u najranijem uzrastu. Formiranje crevne mikrobiote traje do treće godine života. Dakle, prvih 1.000 dana života je presudno za formiranje „dobre“ crevne flore.



PRVIH 1000 DANA JE NAJAVAŽNIJE

Primenom probiotika kod prevremeno rodene dece i novorodenčadi male porodajne težine znatno se skraćuje vreme davanja tečnosti sa hranljivim materijama mimo sistema za varenje (kroz vene) i skraćuju se epizode nepodnošenja hrane, ali se i kasnije omogućava bolje napredovanje i rast deteta i sprečavaju se različite bolesti i stanja. Primena probiotika je od koristi u prevenciji disbioze kod prerano rodene dece, kao i kod novorodenčadi rodene carskim rezom.

Probiotska kultura **Lactobacillus rhamnosuss GG** je jedna od najispitivanijih i najsigurnijih probiotskih bakterija i njen pozitivan efekat je dokazan u kliničkim studijama kod prevremeno rodene dece veoma male porodajne težine. Ova probiotska kultura je preporučena od strane

Evropskog udruženja pedijatara gastroenterologa i hepatologa i sekcije za neonatologiju Udruženja pedijatara Srbije za prevenciju NEC-a kod prevremeno rodene dece. Stav o primeni *Lactobacillus rhamnosuss-a* je zasnovan na dokazima da je primena ovog probiotskog soja kod prevremeno rodene novorodenčadi bezbedna, dobro se toleriše i smanjuje rizik od NEC-a.

Prevremeno rodena deca zahtevaju više roditeljskog napora, strpljenja i brige. Međutim adekvatnom negom, brigom i pažnjom, ova deca izrastaju u zdrave i snažne ljude. Mnoge istorijske ličnosti koje su zadužile čovečanstvo bile su prevremeno rodene bebe.



Prof. dr Georgios Konstantinidis,
pedijatar-neonatolog



OD PRVOG DANA

- 💧 Kod dece rođene carskim rezom
- 💧 Kod akutne dijareje i dijareje izazvane antibioticima
- 💧 Za održavanje balansa crevne flore
- 💧 Kod atopijskog dermatitisa
- 💧 Kod infantilnih kolika



AbelaPharm

Probiotic
Excellence
Center

TRUDNOĆA I PROMENE NA KOŽI

Mnogim ženama trudnoća donosi rumene obaze, sjajnu kožu i gustu kosu već u prvom trimestru, dok se kod drugih ove pojave ispolje kasnije. To se dešava zbog promena u nivou hormona – estrogena i progesterona, koje se javljaju kod svih trudnica i dovode do povećanog priliva kiseonika i hranljivih materija do svih ćelija organizma, pa i kože. Prema nekim pak trudnoća nije tako darežljiva pa se pojavljuju neutraktivne promene koje zahtevaju pomoći dermatologa i posebnu negu, jer trudnoća umnogome ograničava terapijske mogućnosti.

AKNE

Povišen priliv krvi u kožu koji nam daje svež izgled u licu, ponekad dolazi „u paketu“ sa povećanom proizvodnjom masti u lojnim žlezdama kože zbog povećanja nivoa hormona progesterona, što prouzrokuje pojavu akni. Kao i kod tinejdžera, preporuka je da se koriste nežna sredstva za čišćenje kože i nekomedogene lagane kreme za akne. Mogu se koristiti i proizvodi na bazi benzoil peroksida, ulja čajevca i lavande.



U trudnoći se ne smeju koristiti kreme na bazi derivata vitamina A (adapalen, tretinoin), kao ni sistemski lekovi za akne (izotretinoin) koji uzrokuju defekte pri rođenju kod bebe. Isto tako, ne preporučuju se ni pilinzi i eksfolijanti sa ureom ili salicilnom kiselinom zbog povećane

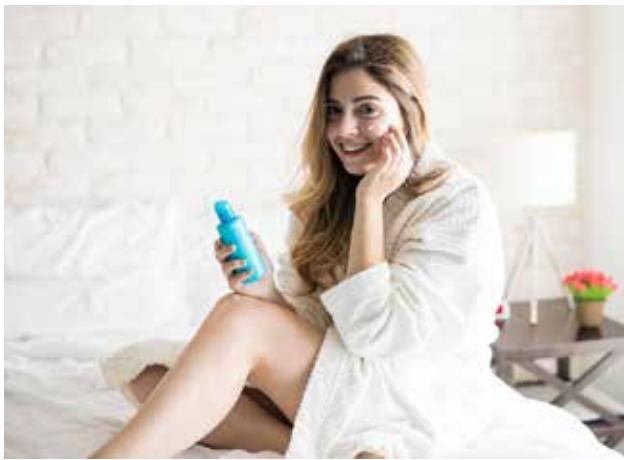
prokrvljenosti i samim tim povećane osetljivosti kože, kao i zbog nepoznatih efekata na plod. Dobra vest je da se ubrzo posle porodaja akne same povlače.

TAMNE FLEKE

Zbog hormonskih promena tokom trudnoće, dolazi do povećane proizvodnje melanina i pojave tamne „maske“ na licu – takozvane hloazme ili trudničke maske, najčešće na čelu, obrazima, nosu i bradi. Ona se posebno javlja kod žena koje su imale predispoziciju za pojavu fleka i pre trudnoće ili koje u porodici imaju osobe sa tamnim flekicama na koži. Tamne fleke se mogu javiti i na stomaku, a tamnjenje kože se primećuje i na intimnoj regiji i oko pupka, kao i u vidu tamne linije duž stomaka. Ono što se savetuje svakoj trudnici je da pre izlaganja suncu (čak i pre kratkotrajne šetnje ili izlaska na terasu) koristi krem sa visokim faktorom zaštite od sunca (SPF 50 + UVA/UVB) i da, čak i sa kremom za zaštitu od sunca, izbegava izlaganje kože suncu u letnjim mesecima između 10 i 17 časova. Ne zaboravite nadoknadu vitamina D tokom trudnoće!

STRIJE

Kod mnogih žena se na mestima rastezanja kože na stomaku, bokovima, natkolenicama i dojkama pojavljuju crvene linije. Tačnije, one se mogu pojaviti na bilo kom mestu gde se koža rasteže.



Specijalne kreme, ako se nanose više puta tokom dana, mogu pomoći koži koja se rasteže da sačuva svoju elastičnost i da se strije manje pojavljuju, ali ponekad ni one ne pomažu. Nakon porođaja, crvene linije se donekle sužavaju i dobijaju sedefast izgled.

SPAJDER NEVUSI

Pojavljuju se zbog hormonskih promena i povećanog volumena krvi u telu trudnice i manifestuju se kao mali crveni končići, najčešće na koži lica i sredogruda. Ne brinite, nestaće nakon porođaja.

VARIKOZNE VENE

Povećan volumen krvi koji donosi sjaj u licu, prouzrokuje i pojavu izvijuganih i proširenih vena na nogama, posebno kod trudnica sa povećanom telesnom težinom. Ova pojava je uzrokovanata i pritiskom koji uvećana materica stvara na vene, smanjujući dotok krvi iz donjih ekstremiteta ka trupu. Proširene vene se mogu pojavit i na genitalijama i analnom otvoru (hemoroidi). Ukoliko se oko proširenih vena na nogama pojavi i crvenilo ili otok noge mimo vena, obavezno se javite lekaru. Nema razloga za brigu, vene se posle porođaja uglavnom spontano vraćaju na svoju normalnu veličinu.

SVRAB KOŽE

Javlja se posebno tokom zimskih meseci, kada koža postaje suva, isperutana i lako se izritira hladnoćom i neadekvatnom negom, što izaziva osećaj svraba. Mnoge žene na tom terenu dobiju

i osipe. Koristite uljane kupke za tuširanje, mlaku vodu (ne pretoplu) i odmah nakon kupanja nanesite emolijentni, neutralni krem na celu kožu (bez mirisa i konzervansa). Ukoliko se osip ne povlači, obavezno se javite dermatologu.

PORAST DLAKE

Mnoge žene primećuju da im kosa postaje gušća, a dlaka sjajna i da manje opada zbog povećanog dotoka nutrijenata i kiseonika do korena dlake. Uživajte dok traje, jer efekat prestaje par meseci nakon porođaja.

Ponekad zbog hormonskih promena dode i do i porasta dlake na neželjenim mestima – najčešće na licu i vratu, ali i na bikini liniji, pazusima, nogama. Većina metoda uklanjanja dlake je u trudnoći bezbedna (posavetujte se sa dermatologom), ali izbegavajte korišćenje krema za uklanjanje dlačica na velikim regijama. Većina neželjenih dlačica bi trebalo da nestane do šest meseci nakon porođaja.

CRVENILO DLANOVA

Predstavlja čestu pojavu, kao i TOPLOTNI TALASI zbog povećanog volumena krvi u celom organizmu. U stomaku imate pravu malu grejalicu, ali ne smete ni da dozvolite da vam bude hladno. Izbegavajte pretopljanje, oblačite se slojevito, tako da se možete lako raskomotiti kada osetite da vam je vruće. Po porođaju će ovi simptomi nestati sami od sebe.

IZRAŠTAJI NA KOŽI

Bradavice, seboreične keratoze, ali i mlađeži, često se u trudnoći javljaju u povećanom broju, posebno kod osoba predisponiranih za pojavljivanje pomenutih promena. Neki će posle porođaja spontano nestati, ali ih svakako ne treba uklanjati tokom trudnoće, već nakon porođaja. **Ukoliko se u trudnoći pojave nove pigmentne promene, obavezno se javite dermatologu radi provere da li su dobroćudnog karaktera!**



Jelena Božić
dermatolog

ASERTIVNA KOMUNIKACIJA KOD DECE

Komunikacija, bilo verbalna ili neverbalna, čini osnov međuljudskih odnosa. Ona je glavno sredstvo postizanja ciljeva i međusobnog razumevanja. Iz te osnovne svrhe komunikacije proističu i njeni glavni stilovi: agresivni, pasivni i asertivni.

Sama reč asertivnost vodi poreklo od engleske reči *assertive*, što u prevodu znači „uporan“, „samouveren“ (a ona pak potiče od latinskog *assertus* u značenju „siguran“, „dokazan“). Ukoliko uspemo da naučimo i razvijemo asertivni stil komunikacije, moći ćemo da podignemo i svoje samopouzdanje na viši nivo, a poznato je koliko je ono važno za uspeh na svim poljima, kako nama odraslima, tako i deci.



U različitim situacijama deca koriste sva tri navedena stila komunikacije. Ukoliko želimo da kod deteta razvijemo asertivni način komunikacije, potrebno je da mu svakodnevno svojim primerom pokazujemo kako se to postiže.

Ako dete u komunikaciji teži isključivo ostvarenju svojih potreba, ne obazirući se na to šta druga strana misli i kako se oseća, za njega kažemo da je agresivno u komunikaciji, jer u tom maniru komunikacije ne figurira ništa osim zadovoljenja sopstvenih htjenja. S druge strane, ukoliko se dete u komunikaciji sa drugima povlači, ne zauzimajući se za sebe i svoje stavove, za takvo dete možemo reći da je u komunikaciji pasivno. Usled povlačenja i nezauzimanja za sebe, kod pasivne dece može doći do toga da nikada i ne pokušaju da razviju svoje talente.

Asertivna komunikacija je zlatna sredina između agresivnog i pasivnog ponašanja u interakciji, jer njome štitimo sebe, ali istovremeno i poštujemo druge. Da bi se kod deteta razvila tehnika asertivnog ponašanja, roditelji bi trebalo, dok je dete još sasvim malo, da sa njim imaju otvorenu komunikaciju, da poštuju njegova prava, da mu daju slobodu da kaže šta voli a šta ne voli, kao i da kod njega podstiču razvoj samopouzdanja. Ukoliko dete u mlađem uzrastu nije usvojilo asertivni stil komunikacije, moguće ga je razviti i u kasnijem uzrasnom dobu.

Prvi korak u razvijanju ovog stila komunikacije jeste usvajanje uverenja da je u redu zauzimati se za sebe i zadovoljavati svoje potrebe i da je takođe na mestu da osoba ne želi nešto da uradi. Važno je da dete nauči da ga insistiranje na svojim potrebama ne čini sebičnim i lošim,

pod uslovom da njegove potrebe ne ugrožavaju nikoga. Primer agresivne komunikacije: „Ne može tako, biće kako ja kažem!“, ili „Još nije gotovo? Ne zanima me ništa, završi to odmah!“. Primer pasivne komunikacije: „Dobro, u redu, uzmite Vi to, ja ću izabratи nešto drugo.“ Primer asertivne

Suština je da naučimo decu kako da formulišu rečenicu na asertivan način, odnosno da ono što žele da kažu saopšte direktno, iskreno, ali socijalno prihvatljivo i uz poštovanje druge strane. Na primer, da rečenicu: „Uopšte te nije briga za mene, nikada ne ispunиш ono što obećaš“ zamene rečenicom „Kada ne ispunиш svoje obećanje, osećam se veoma loše“. Suština poruke je ista, ali je način na koji je izrečena drugačiji. Asertivna komunikacija je veština koja se uči i vežba tokom celog života. Ukoliko želite da vaše dete usvoji asertivan način komunikacije, potrebno je da najpre vi sami osvestite na koji način komunicirate.

komunikacije: „Stvarno mi je žao, danas ne mogu nikako to da Vam uradim, ali potrudiću se sutra.“ ili „Molim Vas, samo malo tiše, pokušavam da se fokusiram na zadatku.“.

Porodica je prvo mesto gde dete usvaja, razvija i primenjuje socijalne veštine koje kasnije utvrđuje i menja kroz interakciju sa vršnjacima i drugim ljudima. Kroz interakciju sa vršnjacima dete proširuje svoj repertoar ponašanja. Roditelji su svojoj deci prvi i najvažniji model ponašanja, a u kasnijem uzrastu dete može pronaći i druge uzore sa kojima će se poistovećivati.

Asertivna komunikacija utiče na psihofizičko zdravlje dece i odraslih jer putem nje lakše izražavamo ono što osećamo, lakše rešavamo verbalne konflikte i time smanjujemo nivo stresa i tenzije. Samim time, imamo bolju kontrolu nad svojim emocijama što je ključno za dobre rezultate u komunikaciji, koja nas vodi do ostvarenja naših ciljeva.



Radmila Čkuljević
Master vaspitač



DOVEKA „SLEPLJENI“ ILI JAČANJE VEZE IZMEĐU RODITELJA I DETETA?

Razlike u kulturi i verovanjima i prenošenje načina vaspitanja putem navika i porodičnih vrednosti ponekad dovode i do velikih razlika u odgoju dece u različitim krajevima sveta, a često čak i u istom regionu.

To se odnosi kako na organizaciju porodičnog života, tako i na ishranu, stavove po pitanju dojenja, veze između roditelja i dece, rasporeda u stanu i mnogih drugih aspekata odrastanja.

Pitanje da li dete spava u svojoj sobi jedna je od tema sa kojom se roditelji često susreću.

Spavanje odvojeno od beba relativno je skorija tendencija i ne važi za čitavu planetu. U nekim

drugim kulturama je deljenje sobe, a ponekad i kreveta sa bebotom – norma. Roditelji u zapadnim zemljama često praktikuju odvojeno spavanje i osamostaljivanje dece, što ponekad ima i drugu posledicu, a to može biti otudivanje.

U SAD i Velikoj Britaniji roditelji se savetuju da spavaju u istoj sobi sa svojim bebama najmanje prvih šest meseci, ali mnogi to doživljavaju samo



kao kratku stanku na putu do odvojene dečje sobe. U većini drugih društava širom sveta, bebe duže ostaju sa roditeljima.

Istraživanja o stopi deljenja kreveta između roditelja i dece u afričkim i azijskim zemljama pokazala su visoku zastupljenost ove pojave: na primer, više od 70 odsto dece u Indiji i Indoneziji i više od 80 odsto u Šri Lanki i Vijetnamu ne samo da dele sobu, već i krevet sa svojim roditeljima.

Deljenje kreveta je svakako jedan od praktičnih načina da se ublaži teret kada bebe bude svoje roditelje tokom noći. Često se dešava da četvoročlana porodica ima tri sobe, po jednu za svako dete i jednu za roditelje, a onda se oba deteta zateknu u krevetu roditelja. Deljenje kreveta se nekome može činiti kao da su se roditelji predali detetu, ali može i ojačati zdravu vezu između roditelja i dece.

Podsticanje na ranu samostalnost u skladu je sa tipičnim zapadnjačkim kulturološkim naglaskom na individualizmu. Iz tog razloga, deljenje kreveta nekim ljudima može delovati kao popustljivost prema detetu i negovanje zavisnosti od roditelja. Međutim, roditelji sa kolektivističkim mentalitetom obično to ne doživljavaju tako, jer smatraju da će se dete samo odvojiti od roditelja kada mu se pruži malo samopouzdanja i samostalnosti.

Mnogi roditelji na Zapadu se umesto toga okreću metodama treninga spavanja, od kojih je najekstremnija verzija ostavljanje bebe same da se „isplače“, u nameri da se ona podstakne da spava u dužim intervalima, kako bi roditelji imali priliku za malo preko potrebnog odmora. U Australiji čak postoje državne rezidentne škole spavanja u koje roditelji mogu da se prijave kako bi naučili decu da spavaju.



Iako, kao i u Velikoj Britaniji, Američka pedijatrijska akademija savetuje roditelje da dele sobu sa bebom kako bi se smanjio rizik od sindroma iznenadne smrti novorođenčeta (SIDS), ona ne savetuje deljenje kreveta, zato što je ono upravo povezano sa povećanim rizikom od ovog sindroma.

Kulturološki faktori utiču ne samo na mesto na kom beba spava, već i na to kad i koliko ona spava. Pojedina istraživanja pokazuju da bebe u Japanu nakon što napune tri meseca obično imaju kraće dremke od onih u drugim azijskim zemljama, što je možda rezultat smatrana spavanja „lenjom navikom“. Deca u azijskim zemljama obično idu na spavanje kasnije od njihovih vršnjaka u dominantno belačkim zemljama, često usled želje roditelja da uveče provedu više vremena sa svojom decom. Jedan od faktora za deljenje kreveta je i kulturološka norma, jer roditelji osećaju da je beba sastavni deo njihovog tela.

REZUS (Rh) NEPODUDARNOST I TRUDNOĆA

Jedan od prvih testova koje trudnica treba da uradi jeste ispitivanje krvne grupe. Ovim testom se određuje krvna grupa trudnice i njen rezus (Rh) faktor, koji ima značajnu ulogu u zdravlju njene buduće bebe.

ŠTA JE RH FAKTOR?

Rh faktor je protein koji se nalazi na eritrocitima (crvenim krvnim zrncima). Osobe koje imaju ovaj protein na svojim eritrocitima su Rh pozitivne, dok su osobe koje ga nemaju Rh negativne.

ŠTA AKO RODITELJI NEMAJU ISTI RH FAKTOR?

Kada buduća majka i budući otac imaju različit Rh faktor, odnosno ukoliko je majka Rh negativna a otac Rh pozitivan, nastaje Rh nepodudarnost (nekompatibilnost). Rh nekompatibilnost obično ne predstavlja problem u prvoj trudnoći, čak ni ukoliko je buduća beba Rh pozitivna. To je zato što tokom trudnoće nema mešanja krvi između bebe i majke. Međutim, tokom porodaja se krv majke i bebe može mešati. Tada majčino telo prepozna Rh faktor kao stranu supstancu, a imunitet počinje

da stvara antitela protiv Rh faktora (proteine koji deluju kao zaštita u slučaju prodiranja stranih ćelija u telo). To stanje se naziva Rh aloimunizacija. Rh negativne trudnice mogu biti izložene Rh faktoru koji izaziva proizvodnju antitela i na druge načine: transfuzijom Rh pozitivnom krvlju, pobačajem i vanmateričnom trudnoćom.

KADA JE BEBA U OPASNOSTI?

Rh antitela su bezopasna do druge ili kasnije trudnoće majke. Kada majka nosi drugo Rh pozitivno dete, njena ranije stvorena Rh antitela će prepoznati Rh proteine na površini fetalnih eritrocita kao strane. Ta specifična antitela prolaze kroz placentu, ulaze u bebin krvotok i napadaju njene eritrocite, dovodeći do njihovog pucanja (hemolize). Ova pojava je poznata kao hemolizna ili rezus bolest fetusa i novorođenčeta, koju karakteriše anemija, žutica (povećana količina bilirubina), uvećana jetra i slezina.

KAKO SE PRATI RH NEKOMPATIBILNOST?

Ukoliko trudnica ima rizik da razvije Rh aloimunizaciju, lekari joj savetuju primenu Rh imunoglobulina tokom prve trudnoće. Ona će prvi put dobiti Rh imunoglobulin u 28. nedelji trudnoće i drugi put u roku od 72 sata od porodaja, ukoliko je beba Rh pozitivna. Rh



imunoglobulin deluje kao vakcina. Sprečava majčino telo da stvara bilo kakva Rh antitela koja mogu izazvati ozbiljne zdravstvene probleme kod novorodenčeta ili uticati na buduću trudnoću. Žena takođe treba da dobije dozu Rh imunoglobulina ako ima pobačaj, invazivnu dijagnostičku intervenciju — biopsiju horionskih čupica, amniocentezu, kordocentezu ili bilo kakvo krvarenje tokom trudnoće.

KAKO SE LEČI RH ALOIMUNIZACIJOM UGROŽENA BEBA?

Kada lekar otkrije da je trudnica već razvila Rh antitela (tj. njen test kontrole antitela je pozitivan) njena trudnoća će se pažljivo pratiti serijskim ultrazvučnim pregledima i kontrolom u pogledu identifikacije i odredivanja nivoa (titra) antitela. U slučaju da nivo majčinih antitela postane previšok, pristupa se izvođenju amniocenteze. Ovim postupkom, pod kontrolom ultrazvuka, kroz kožu majke se uvodi igla i uzima uzorak plodove vode radi merenja nivoa bilirubina. Ukoliko je nivo bilirubina previšok, fetus je anemičan, što se leči primenom transfuzije (intrauterina transfuzija). Dodatne transfuzije se daju na svakih 10 do 14 dana sve do 36 nedelje trudnoće, kada se može planirati porodaj.

Nakon porodaja, novorodenčetu se obično daje jedna ili više transfuzija. U slabije izraženoj Rh aloimunizaciji, novorodenče ima blagu žuticu ili anemiju, pa se leči primenom fototerapije, imunoglobulinima ili transfuzijom posle porođaja. Retko, ako je Rh aloimunizacija teška i beba je i dalje u opasnosti, pristupa se izmeni krvi (eksangvinotransfuzija). Transfuzijom izmene bebina krv se zamjenjuje krvlju dobrovoljnijih davalaca sa Rh negativnim eritrocitima u AB plazmi.

Ovaj terapijski postupak stabilizuje broj eritrocita i hemoglobina i minimizira oštećenja od Rh antitela koja su već u bebinom krvotoku. U Republici Srbiji Ginekološko-akušerska klinika „Narodni front“ je prepoznata kao ustanova za praćenje i tretman ovakvih trudnoća.



Zahvaljujući stopi preventivne primene (profilakse) Rh imunoglobulina, kod Rh nekompatibilnih trudnoća retko su potrebne intrauterine transfuzije, kao i eksangvinotransfuzije. Dakle, ako niste sigurni koji je vaš Rh faktor i mislite da ste trudni, važno je da započnete redovnu prenatalnu negu što je pre moguće, uključujući testiranje krvne grupe. Uz rano otkrivanje Rh nekompatibilnosti i lečenje Rh aloimunizacije, možete se fokusirati na važniju stvar — dobrodošlicu svojoj zdravoj bebi.



Prim. dr Ivana Pešić Stevanović

DEČJA PERCEPCIJA RAZVOJ SVESTI ILITI ČUVENO DEČJE „NEĆU!“

Često se od roditelja može čuti kako su deca bezobrazna, ne slušaju ih ili namerno nešto rade. Ti roditelji krivce uglavnom vide u samoj deci a problem u njihovom ponašanju. Danas postoji tendencija da svi pretenduju da se razumeju u psihologiju, kao što se, na primer, svi razumeju i u kuvanje, i zato u nastavku navodimo nekoliko reči stručnog tima. Dragi roditelji, nije zgoreg, pročitajte.

Psihologija je dokazala da dete počinje da koristi ličnu zamenicu „ja“ i da sebe vidi kao individuu tek krajem druge godine, a pošto se tokom te druge godine jezik usvaja velikom brzinom, kada se detetu svi obraćaju istim imenom, ono polako shvata da se tako zove. Međutim, to ne znači da je razumelo i šta to zapravo znači. Postoji velika razlika u dečjem shvatanju telesnog i psihičkog „ja“, ukoliko uzmemo da je psihičko „ja“ osećanje trajnog identiteta sopstvene ličnosti. Ono što je najvažnije u formiranju svesti o sebi jeste način na koji se odrasli obraćaju detetu. Dečja osećanja su isključivo proizvod ponašanja značajnih ljudi u njihovom okruženju. Ti ljudi su ogledalo u kome dete vidi sebe i koje mu pomaže da pojmi je li ono nećija čerka ili sin, da li ima brata ili sestru. Dakle, možemo zaključiti da mi postajemo *mi* kroz odnos drugih prema nama.

To nas dovodi do dela najvažnijeg za roditelje, a to je treća godina života i velika potreba za samostalnošću. Iza ove tvrdnje takođe стоји nauka. Ovo je period kada dete pokušava da samo preuredi odnose sa roditeljima i najbližim ljudima u okruženju, jer shvata da je posebna individua, postaje svesno sebe i pokazuje sve ono što je naučilo tokom prethodne tri godine, gledajući značajne figure u svom okruženju, odnosno svoje

roditelje. Čuveni razvojni psiholog Vigotski ovaj period naziva *krizom treće godine života*, jer se tokom njega dete opire svemu onome što roditelji od njega traže. U dečjoj percepciji i razvoju svesti, odrasli ugrožavaju njihov identitet koji je tek stvoren. Ovde počinje čuveno „Neću!“. Već između četvrte i šeste godine javljaju se još dva poznata aspekta u okviru proširenja detetove slike o sebi.

Ako podemo od toga da percepcija predstavlja naočari kroz koje gledamo na svet, onda iz



svog ugla deca nisu bezobrazna, već se razvijaju u posebne individue. Roditelji su, s druge strane, preopterećeni obavezama, problemima, trkom za novcem i brigom o egzistenciji i gledajući na svet kroz svoje naočari, pribegavaju tome da dečje postupke vide kao bezobrazluke, a odbijanje naredbi kao neprimereno ponašanje koje ne odgovara onome što se od deteta očekuje.

Moramo napomenuti još jednu važnu činjenicu, a to je detetov temperament. I zaista, od iste majke i oca mogu se roditi dvoje potpuno različite dece, sa potpuno drugačijim reakcijama na jedne te iste stvari. Kako to objasniti? Temperament je nešto sa čim se radamo, a razvojni psiholozi pak vole da kažu da smo kada je temperament u pitanju *zakasnili u vaspitanju*, jer je dete već formirano tokom devet meseci trudnoće, pa šta smo dobili, dobili smo. Neka deca se odlikuju dobro prilagodenim temperamentom, te se brzo prilagodavaju na nove situacije i nepoznate ljude, prijateljski su nastrojena i samosvesna i dobro kontrolišu emocije, dok postoje deca sa slabom kontrolom ispoljavanja emocija i ona su impulsivna, neistrajna, emocionalno labilna i nemirna. Ovo su samo neke grube podele temperamenta i jasno je da se na ovo pitanje ne može gledati baš tako jednostavno. Temperament deteta svakako utiče na izražavanje emocija. Zato, dragi roditelji, i

sami znate šta ste „na lutriji“ dobili, neko je imao „više sreće“, a neko „manje“. Zbog toga je izuzetno važno kako svoju decu vodite kroz život. Za svako dete je potreban individualni pristup. Može se reći da su neka deca buntovnici, a neka se povinuju željama drugih u procesu vaspitanja, te se u odrasлом dobu muče da izraze svoju slobodu. Ukoliko je vaspitanje agresivno ili mi odrasli nismo svesni svojih emocija, potreba i temperamenta, to će po samu dete ostaviti dalekosežne posledice sa kojima će se kasnije boriti, u vidu toksičnog ispoljavanja reakcija naučenog u porodici, depresivnih stanja, inhibiranosti, problema sa besom i stidom, biće puno strahova i neće umeti da kroz život korača hrabro i samopouzdano. Zbog toga, dragi roditelji, skupite snagu, jer primer koji dajte svojoj deci je ono na šta možete da utičete.

ŠTA DETE OČEKUJE OD RODITELJA?

SAVET RODITELJIMA

Postoje načini na koje se možete izboriti sa čuvenim „neću“. Evo par korisnih saveta na koji način da izbegnete rušenje slike koju deca imaju o sebi i koja je veoma važna, a da vas ona ipak poslušaju i shvate da su obaveze deo života, čak i u detinjstvu.

Budite konkretni, direktni i ljubazni. Što je instrukcija koju detetu dajete konkretnija, ona će mu biti jasnija i više koristiti u formirajući slike o sebi. Probajte da rečenicu formulirate ovako: „Molim te, da li možeš da pokupiš igračke?“, jer „molim te“ je ljubazan zahtev za razliku od „uradi to i to“. Izbegavajte naredenja, jer deca imaju otpor prema njima.

Budite blizu svog deteta kada ga nešto molite, jer bliskost sa detetom uvek pomaže.

Nemojte se sa njim dovikivati iz druge sobe. Ukoliko dete ide na spavanje, nemojte ga samo poslati u sobu već ga otpratite, usmeravajući ga tako što ćete prebaciti ruku preko njegovog ramena, a ono će zahvaljujući vašoj toplini i usmeravanju poslušati vašu naredbu.



Dajte detetu vremena da obradi informaciju koju ste mu uputili. Kada mu date instrukciju, ne ponavljajte ono što ste rekli, već sačekajte nekoliko sekundi, jer će time dete naučiti da vas sluša. Samim tim ćete izbeći i situaciju da umesto deteta radite ono što ste mu zadali, a vežbaćete i svoju toleranciju na frustraciju. Strpljenje je kod roditelja uvek najvažnije.

Pohvala je kod dece veoma važna, a za efikasnu pohvalu potrebno je ispoštovati odredena pravila. Dakle, dete treba pohvaliti odmah po što uradi ono što ste od njega tražili. Pohvala treba da bude ispunjena osećanjem oduševljenja i radošću „Bravo, odlično si to uradio/la“. Konkretna pohvala treba da sadrži i povratnu informaciju od roditelja o tome šta mu se to dopalo i šta podrazumeva pod „bravo ili odlično“, a ne bi bilo loše da bude propaćena i nekim neverbalnim gestom, na primer, zagrljajem ili „bacanjem petaka“.

Dajite deci jednostavna objašnjenja, jer će njihova pažnja tako biti usmerenja na vas. Ukoliko objašnjenja nisu jednostavna, deca verovatno neće razumeti šta ste od njih tražili, te će njihovu pažnju zaokupiti nešto drugo.

Mišljenje se tokom života i odrastanja menja. Faze u razvoju mišljenja i svesti možemo nazvati dimenzijama, pa tako deca iz jednodimenzionalnog detinjstva prelaze u dvodimenzionalni pubertet, a završavaju razvoj trodimenzionalnim mišljenjem u 26. godini života. Ona su u prvoj dimenziji dok ne čujete rečenicu: „Dragi moji roditelji, ja nikada neću raditi tako kako ste vi radili“. Time ulaze u narednu dimenziju formiranja mišljenja. Budite strpljivi, edukujte se, radite na sebi i dočekajte čuveno dečje „neću“ sa osmehom, jer „neću“ može biti simpatično ako za klince imate ljubavi i vremena.



Nina Dragutinović Jovanović

Danijela Marković

Centar za razvoj zdravih emocija –
Psihoteka



DEXYCO

BABY PARK



frida mom

MAME, OVO JE ZA VAS.

[VAŠA VAGINA BIĆE VAM ZAHVALNA]



**ZA POSLEPOROĐAJNE
TRENUTKE.**

Bočica za ispiranje perineuma Frida Mom Upside down



Očistite vaginu
i rezove carskog reza
bez pritiska.

Koristite tokom
prvih odlazaka u
toilet nakon porođaja
u bolnici i kod kuće.



LABORATOIRE
modilac®
Depuis 1984

Najbliže
mojoj prirodi



LAKTOFERIN
OSNOVA IMUNOG SISTEMA
KOD BEBA

Majčino mleko je najbolja hrana za odojčad.

 **Hemofarm**
STADA GRUPA

NABAVITE SVE ŠTO VAM JE POTREBNO NA JEDNOM MESTU

Kako raste uzbudjenje dok se približava termin porodaja, tako je i sve manje vremena da nabavite sve ono što će vam biti potrebno u prvim danima sa bebom. Da biste bezbrižno dočekali najradosnije dane, važno je da pronadete kvalitetne i proverene proizvode koji će vam olakšati brigu o novorođenčetu.

Zbog toga smo vam pripremili mini-spisak koji će vam pomoći da se bolje organizujete. U slučaju da vam nije prvo dete, ovo će poslužiti kao lagani podsetnik šta je to što će vam biti potrebno u prvim danima sa novom bebom. Na mnoge stvari ste možda zaboravili, ali smo sigurni da će vam se drage uspomene vratiti za tren. A verovatno neke stvari sa spiska i imate, pa je pravo vreme da ih pripremite za ponovnu upotrebu.

KOZMETIKA I OSNOVNI PRIBOR ZA HIGIJENU ZA UŽIVANJE U ČAROBNIM RITUALIMA

Neće vam sve stvari za bebu biti potrebne od prvog dana, ali ako ste se pitali bez čega ne možete, onda da krenemo od osnovnog. Posebni proizvodi namenjeni nezi najnežnijih bića obavezna su stavka u svakom ritualu kupanja, koji često preraste u omiljenu aktivnost roditelja.

Pre nego što se prepustite uživanju u kupanju novorođenčeta, obezbedite sve što će vam biti potrebno:

- blaga kupka za bebe
- krema za negu kože ili Pavlovićeva mast
- vlažne maramice
- makazice za nokte
- štapići za uši
- četka za kosu za novorođenče
- pribor za negu pupka (hidrogen, sterilna gaza ili druge stavke po savetu medicinskog osoblja)
- termometar za vodu
- kadica
- stalak za presvlačenje bebe

PRIBOR ZA HRANJENJE, ZA SIGURNOST OD PRVOG DANA

Lako je dojenje odličan izbor za bebinu ishranu tokom prvih meseci života, nekada ne ide sve baš po planu. Kako biste bili spremni na različite situacije kada stigne beba, bilo bi dobro da imate staklenu flašicu sa odgovarajućom cuelom, kao i pakovanje mleka u prahu pogodnog za ishranu novorođenčeta.

U slučaju da vam zatreba i cuclu varalica kako biste umirili dete kada je sito, uvrstite je na spisak za kupovinu. Takođe, za lakše održavanje higijene, od velike pomoći mogu biti sterilizatori koji će lako ukloniti sve bakterije sa pribora za hrjanje bebe.

OBUCITE SVOJE ČEDO U LJUBAV: ODEĆA, OBUĆA I OBAVEZNI KOMADI GARDEROBE

Za prve dane sa bebom, osnovni komadi garderobe koji su praktični, udobni i lako se održavaju, odličan su izbor. Za početak, biće vam potrebne:

- pelene (jednokratne, tetra i švedske)
- benkice
- zekice (jednodelni kompletici)
- kapice
- čarapice
- peškiri
- posteljina
- čebence ili pokrivač
- jaknica ili skafander (u skladu sa godišnjim dobom)

Ne zaboravite i blagi deterdžent namenjen nežnoj bebinoj koži, za vrhunsku negu i higijenu.

OPREMITE KUTAK ZA BEBU – KREVETAC, KOLICA I OSTALA BEBI OPREMA

Ne zaboravite i na sve ono što bi trebalo da sačeka vašu bebu kada bude spremna za izlazak iz porodilišta. Nosiljka ili auto-sedište će

vam biti potrebbni već prvog dana kako biste dete bezbedno transportovali do kuće.

Krevetac i dušek za bebe sledeće su stavke koje će omogućiti miran san, kao i kolica za uživanje u šetnjama kada beba i roditelji budu spremni za njih.

ORGANIZACIJA JE VAŽNA: KUPUJTE PAMETNO

Vreme je dragocen resurs, kako u životima novih roditelja, tako i onih koji to tek treba da postanu. Kako bi vam ostalo više vremena za odmor i pripremanje za najlepšu ulogu, ali i uživanje u poslednjim danima trudnoće, organizujte prvu kupovinu za bebu na najlakši mogući način.

U Dexyco prodavnicama možete pronaći proverene i kvalitetne proizvode za vašu bebu, a velika raznovrsnost ponude pružiće vam lepotu izbora i omogućiti vam da pronadete ono što najviše odgovara vašem stilu, izboru materijala, potrebama i platežnoj moći.

Za dodatnu fleksibilnost i uštedu vremena, obavite svoju kupovinu **online**. Istražite sve karakteristike i pronadite proizvode koji će zadovoljiti sve vaše kriterijume, bilo da je u pitanju kozmetika, pribor za negu, ishranu, garderoba ili nameštaj i krupniji komadi bebi opreme.

Dexyco nudi precizne opise, brzu dostavu na vašu adresu, kao i mogućnost besplatne montaže nameštaja za kupce iz Beograda i Novog Sada – odlične pogodnosti koje će vašu prvu kupovinu za bebu učiniti prijatnim i mirnim iskustvom, bez stresa, jurnjave i nedoumice da li ste napravili pravi izbor.

POSETITE:

- Baby Park, BIG Rakovica, Patrijarha Dimitrija 14, Beograd
- Baby Park, AVA Shopping Park, kod robne kuće "Ikea"
- Baby Park, Delta City, Jurija Gagarina 16, Novi Beograd
- Baby Park, Roda Kragujevac, Save Kovačevića 48A, Naselje Bubanj
- Baby Park, Auto-put Beograd-Niš, oznaka b, lokal 7

Uskoro novi sajt na kome ćete pronaći sve što je potrebno za vašu bebu:

www.babypark.rs

MAME I BEBE NA PRVOM MESTU

Dexyco je kompanija koja ulaže u razvoj bebi opreme, otvorena su već dva Baby parka u Rakovici i Ikei, sa velikom pažnjom odnosi se prema novom životu i podržava čudesno putovanje mladih u svet roditeljstva. Ova kompanija na isti način brine o mamama i bebama svojih zaposlenih.



Baby park Rakovica ugostio je trudnice i mlade mame zaposlene u Dexyco. Okupile su se u prijatnom ambijentu u okviru kutka za mame, gde su se neke od njih prvi put srele, upoznale, družile i fotografisale uz muziku i posluženje. Inicijativa za ovaj vid druženja

proistekla je iz poslovne/kompanijske strategije koja je okrenuta budućim mamama i bebama, kao i brzi o njima. Mame su uglavnom zaposlene u Dexyco maloprodaji i došle su iz svih krajeva Srbije. Jednoj trudnici uručena su i **Joolz** kolica, što je izazvalo oduševljenje prisutnih, a

naručito buduće mame. Organozovana je i mala tombola, a mame su birale svoja iznenadenja. One su izvlačile i „poklone iznenadenja“ za ostale koleginice koje nisu bile u prilici da im se pridruže. Pokloni će im stići na kućnu adresu, ili u Dexy prodavnici koja im je najbliža, da bi ih tamo preuzele.

Zaposleni u Baby parku bili su veoma srdačni i uz osmehe odgovarali na pitanja o ponudi u prodavnici bebi opreme.

Rastali su se u dobrom raspoloženju i sa osmesima na licu uz veliku želju da ova vrsta okupljanja postane tradicionalna.

„S obzirom na to da sam 12. januara postala mama, pozvana sam na Baby shower (darivanje za bebe) koji je prvi put organizovan ove godine“, kaže Sladana Brašanac, zaposlena u sektoru nabavke u Dexyco.
„Svidelo mi se sa koliko pažnje

i posvećenosti je sve bilo organizованo, do najstnijih detalja. Osećala sam se jako lepo jer sam bila okružena koleginicama koje prolaze kroz istu fazu u životu kao i ja, jer nas firma nije zaboravila već nas je naprotiv

obradovala divnim poklonima. Lepo je biti deo takvog kolektiva. Pokloni su bili raznovrsni... Neke mame dobole su hranilice, pune kese neophodnih stvari za bebu... a ja sam dobila auto-sedište Maxi-cosi i presrećna sam!“

DEXYCO APLIKACIJA, MESTO GDE KUPOVINA POSTAJE PRAVO UŽIVANJE

Kupovina u Dexyco internet prodavnici nikad nije bila lakša!
Istražite sve pogodnosti brze i luke kupovine uz Dexyco aplikaciju za Android i iOS i uživajte u čarima jednostavne kupovine sa bilo kog mesta.
Poklon za prvu kupovinu

**DA BI KUPOVINA BILA JOŠ UGODNIJA I LEPŠA,
REŠILI SMO DA VAS OBRADUJEMO SA
-10% POPUSTA
NA PRVU KUPOVINU PUTEM APLIKACIJE.**

Sve što je potrebno je da:

- preuzmete Dexyco aplikaciju za svoj pametni telefon ili tablet
- registrujete se, odnosno kreirate svoj nalog

Na ovaj način ostvarujete pravo na poklon-popust za prvu kupovinu, te možete nastaviti sa odabirom proizvoda i kupovinom uz ovu pogodnost.
Ukoliko volite poklone i iznenadenja, ne propustite ovu jedinstvenu priliku i iskoristite poklon dobrodošlice!

Nikad lakša kupovina uz Dexyco aplikaciju

Preuzimanjem aplikacije ne samo da kupovina postaje lakša, već je možete obaviti u svakom trenutku kada vama odgovara, iz udobnosti svog doma, ali i sa bilo kog drugog mesta.

Bilo da poželite da neke od proizvoda za decu kupite tokom dana ili noći, Dexyco aplikacija vam pruža maksimalni komfor jer vam je uvek pri ruci, na vašem telefonu.

Bez obzira na to koje je vreme i gde se nalazite, izaberite željene proizvode i dodajte ih u korpu, a zatim završite svoju kupovinu brzo i lako.

PREDNOSTI DEXYCO APLIKACIJE

- jednostavna i brza online kupovina putem pametnog telefona ili tableta
- mogućnost kreiranja liste želja na kojoj možete sačuvati svoje omiljene proizvode među favoritima i kupiti ih lako kasnije
- opcija provere dostupnosti proizvoda u radnjama

Preuzmite aplikaciju, otkrijte sve sjajne pogodnosti koje vas očekuju i opremite svoje klinice i klinice najboljom garderobom, školskim priborom, opremom za treninge i fenomenalnim igračkama koje će ih oduševiti.

Česta pitanja:

- Da li se popust dobrodošlice za Dexyco aplikaciju može koristiti u nekoj od Dexyco prodavnica?
- Promociju koja uključuje 10% popusta za prvu online kupovinu, i koju dobijate nakon preuzimanja mobilne aplikacije i kreiranja naloga, možete iskoristiti samo za prvu kupovinu putem aplikacije.
- Kome se obratiti za pitanja ili dodatne informacije u vezi sa instaliranjem Dexyco aplikacije?

Ukoliko su vam potrebna dodatna uputstva ili imate nedoumice, molimo vas da nas kontaktirate putem broja telefona ili e-mail adrese koji se nalaze u produžetku.

Telefon: 011/7159840
E-mail: online@dexy.co.rs

**KUPOVINA - PRAVO UŽIVANJE!
PREUZMI APLIKACIJU
I OSTVARI POPUST!**



Google Play store



Apple store



Huawei store

-10%
*na prvu
kupovinu putem
aplikacije*

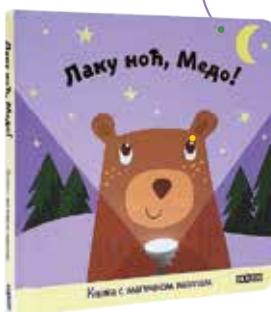
NOVE BEBI KNJIGE

Laku noć,
Lavel!



DEXY1871
799,00

Laku noć,
Medo!



DEXY1864
799,00

„Laku noć,
laku noć, sanjivi svete,
čas je da krenemo u krevete...“
Lav i Medo su spremni za spavanje, ali će prvo
poželjeti laku noć svojim prijateljima.
Možete li im pomoći da ih sve pronađu?

Moja knjiga
za kolica:
domaće životinje



DEXY4126
499,00

Moja knjiga
za kolica:
divlje životinje



DEXY4119
499,00

Ovo su knjige za moja kolica, koja će zabavljati i mene i moje roditelje! Posebne su i korisne jer su prizvane za moj autić (kolica), pa ih u vožnji neću izgubiti.

Moja knjižica
sa zvečkom i glodalicom mala
ovca



DEXY4157
499,00

Moja knjižica
sa zvečkom i glodalicom mala
maca



DEXY4164
499,00

Moja knjižica
sa zvečkom i glodalicom mali
pingvin



DEXY4140
499,00

Moja knjižica
sa zvečkom i glodalicom mali
panda



DEXY4133
499,00

Knjige sa zvečkom i glodalicom koju će bebe voleti!
Pridružite se malim životinjicama dok upoznaju životinje i uče boje.

Knjiga slagalica
divlje životinje
uče da boje



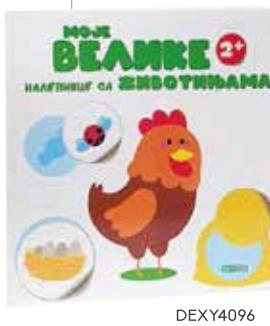
DEXY4324
999,00

Knjiga slagalica
domaće životinje
uče da broje



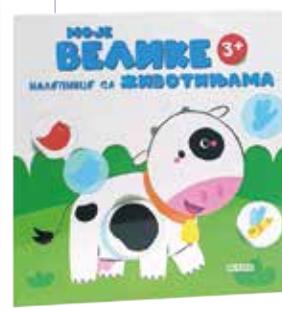
DEXY4331
999,00

Moje velike
nalepnice
s životinjama 2+



DEXY4096
499,00

Moje velike
nalepnice
s životinjama 3+



DEXY4102
499,00

Naučite dete svoje kako redom brojke stoe.
Životinje s puno šarma otkriće vam ova farma. Ozariće vaše
lice pesmice i slagalice. Provešćete divne sate dok se tako
zabavljate.

Izdavač: Dexyco



Izdržljivi
materijali



Jedna kolica,
jedno drvo!



Dobivatelja
garancije!



Karton ili
dekoracija?



Brzo i jednostavno
sklapanje



Laka kao pero



Pogodna za
avion

Joolz Aer

Neverovatno lagana



Uključuje
prekrivač za
kišu i putnu
torbu za
kolica.



Joolz proizvode potražite u Baby Parku i Dexyco prodavnicama.

Napravite svoj komplet!
Joolz Aer prati rast vaše bebe od rođenja do četvrte godine.
Inovativna korpa za novorođenče prodaje se odvojeno.

INTERESANTNE ČINJENICE

CREVO JE DRUGI MOZAK

TAČNO JE!

Vaše crevo je jedini organ sa sopstvenim nezavisnim nervnim sistemom. Vaš gastrointestinalni sistem koji se sastoji od stomača, pankreasa, jetre, žučne kese, tankog creva, debelog creva i rektuma, često se naziva „drugim mozgom“. To je jedini organ sa sopstvenim nezavisnim nervnim sistemom, koji se sastoji od 100 miliona neurona ugrađenih u zid creva. Zamislite neurone kao glasnike vašeg nervnog sistema. Oni prenose informacije do nervnih ćelija, mišića i ćelija žlezda u celom telu.

Ovaj „drugi mozar“ je toliko izdržljiv da može da nastavi da funkcioniše čak i kada je prekinuta primarna neuronska veza između vašeg gastrointestinalnog sistema i mozga. To znači da čak i ako vaš mozar ne bi mogao da komunicira sa vašim crevima, neuroni u zidu vašeg creva bi i dalje mogli da prenose informacije neophodne za nezavisno funkcionisanje digestivnog trakta.

Debelo crevo i mozar su takođe povezani preko malih molekula koji se nazivaju neurotransmiteri. Neurotransmiterji koji se proizvode u mozgu kontrolisu emocije. Na primer, neurotransmiter serotonin doprinosi osećaju sreće. Zanimljivo je da mnoge od ovih neurotransmitera takođe proizvodi mikrobiom creva odnosno mikroorganizmi koji ga čine. Zapravo, veliki deo serotoninina se proizvodi upravo u crevima.



NOSIM TE U LEVOJ RUCI,
DESNOM MAZIM, RADIM...

Bez obzira na to da li su levoruke ili desnoruke, rezultati istraživanja su otkrili da oko 70 do 80 odsto žena nosi svoje bebe sa leve strane, posebno u bebinim prvim danima. Ova činjenica verovatno ima veze sa time što se informacije iz levog vizuelnog polja obraduju u desnoj hemisferi mozga. Desna hemisfera je takođe mesto gde se obraduju emocije, tako da držanje i posmatranje bebe sa leve strane može pomoći da se društveno-kognitivne informacije efikasnije prenesu do desne strane mozga. Primećeno je i da bebe više vole da svoju majku drže u levom vidnom polju. Razlog za to je veća uključenost desnog dela mozga koja omogućuje adekvatnu obradu informacija iz okruženja, što razvija dečiju percepciju i stimuliše učenje na osnovu iskustva.

Pokušajte sa ovim malim eksperimentom i proverite da li vam nošenje bebe sa leve strane pomaže da bolje vidite i razumete ono što ona radi, kao i da li to utiče na sposobnost tumačenja bebinih signala i odgovaranja na njene potrebe. Naravno, pored praktičnosti u slučaju desnorukih mama, ovaj metod bi mogao da unapredi zblžavanje i povezivanje mame i bebe. I još nešto fascinantno... istraživači su nedavno dokazali istu „pristrasnost“ leve strane kod majki sisara koji nisu primati. Posmatrane sa obale ostrva, mame morževi imaju tendenciju da se kreću pored svojih beba sa leve strane dok skakuću duž talasa, dok i bebe biraju da budu uz majčinu levu stranu pre nego što zarone da sisaju.



MAXI-COSI®

We carry the future



ROTACIJA ZA 360° JEDNOM RUKOM

Ugrađena FlexiSpin rotacija čini Mica Pro Eco auto-sedište lakis za upotrebu jer se rotira za 360°, korišćenjem samo jedne ruke. Postavlja se brzo i jednostavno preko ISOFIKS instalacije, a potporna nogu obezbeđuje stabilnost.



EASY-IN SISTEM POJASA

Easy-in sistem pojaseva opravdava svoje ime. Sigurnosni pojasevi u 5 tačaka su posebno dizajnirani da olakšaju brz ulazak i izlazak vašeg mališana iz automobila.



CLIMAFLOW PANELI

Sa većim ventilacionim ClimaFlow panelima i prozračnim tkaninama za maksimalnu cirkulaciju vazduha, vaše dete će uvek biti na ugodnoj temperaturi.



G-CELL 2.0 ZAŠTITA OD BOĆNIH UDARA

G-CELL 2.0 zaštita od bočnog udara dodaje dodatni ugrađeni štitnik i pruža maksimalnu zaštitu uz poboljšanu apsorpciju 3D udara iz više uglova, kako bi se osigurala bezbednost vaše bebe.



reddot winner 2022

Maxi Cosi proizvode potražite u Dexyco i Dexyco Baby Park prodavnicama.



ČISTA
LJUBAV
NEŽNOST
DOBROTA
BRIŽNOST
SREĆA
RADOST

DEXYCO
BABY
PARK

ČISTA RADOST



- Baby Park BIG Rakovica**, Patrijarha Dimitrija 14, Beograd
- Baby Park AVA SHOPPING PARK**, kod robne kuće IKEA, Beograd
- Baby Park Delta City**, Jurija Gagarina 16, Beograd
- Baby Park Roda Kragujevac**, Save Kovačevića 48A, Naselje Bubanj
- Baby Park Auto-put Beograd-Niš**, oznaka b, lokal 7

www.babypark.rs [@dexycobabypark](https://www.instagram.com/dexycobabypark)

