



GU-GU

DEČJE MENTALNO ZDRAVLJE

DOJENJE U JAVNOSTI DILEME I PREDNOSTI

DEXYCO APLIKACIJA KUPOVINA PRAVO UŽIVANJE

GODINA IV, BROJ 8
LETO 2023
IZLAZI TROMESEČNO
BESPLATAN PRIMERAK

ISSN 2786-0811
9 772738
083105
Barcode

DEXYCO
BABY PARK

NAJBOLJI ONLINE POSLOVI ZA MAME

Potreba i želja da ostanemo pored svoje dece sve češće motiviše mame da potraže mogućnost rada od kuće

KNJIGE ZA SREĆNO DETINJSTVO

Istražite šta vas sve čeka u Dexyco asortimanu i iznenadite vaše ili vama drage mališane zanimljivim knjigama

KAKO UČIMO PRVE REČI

Razvoj jezika, govora i komunikacije je složen proces koji započinje od trenutka rođenja



Pogledaj!
Zabavljam se
dok perem
zube.

SA
SIGURNOSNIM
ŠTITOM

MAM beli zubići: nikada nije rano za razvijanje dobrih navika zdravog osmeha

Razvijanje dobrih navika oralne higijene je ključno za zdrav život. MAM-ov zabavan i funkcionalan assortiman za oralnu higijenu pruža sve što je potrebno vašoj bebi za podršku zdravom razvoju zuba i desni – čak i pre nego što se pojavi prvi zub. Mekani **MAM Oralni Zeka** nežno čisti bebina usta i razvija dobre navike oralne higijene. Kada se pojave prvi zubići, vreme je za **MAM Trening četkicu**, koju beba uz pomoć roditelja koristi i polako stiče zdrave navike. Kako beba raste, naša **Mam četkica** bezbedno podržava razvoj samostalnih veština pranja zuba. Posetite <https://www.babypark.rs/> da biste saznali više o našem assortimanu za oralnu higijenu!



RAZVIJENO U SARADNJI SA MEDICINSKIM STRUČNJACIMA



Timski rad sa medicinskim stručnjacima
za maksimalnu sigurnost. Samo nakon
odobrenja medicinskih stručnjaka, MAM
inovacija je spremna za bebin život.

BPA*
BPS
free

Bez BPA/BPS: Svi MAM proizvodi su
napravljeni od materijala koji su bez
BPA i BPS-a.

MAM proizvode možete pronaći u:



Mercator

RODA

IDEA

UNIVEREXPORT

i broje snabdevenim apotekama.

04 DOJENJE U JAVNOSTI

REČ STRUČNJAKA

08 GU-GU

IZLOG

10 ZNAČAJ ADEKVATNE ISHRANE

REČ STRUČNJAKA

**14 KAMPOVANJE SPAVANJE U PRIRODI**

MOJA PORODICA

16 MILICA LIČINA

INTERVJU

20 TENIS IZ PERSPEKTIVE TRENERA

REČ STRUČNJAKA

22 VODIČ ZA LETNJE ZALOGAJE

REČ STRUČNJAKA

24 MAME NA PLAŽI

REČ STRUČNJAKA

**26 DEĆJE MENTALNO ZDRAVLJE**

REČ STRUČNJAKA

Časopis: Gu-gu | Bebe na prvom mestu | Izdavač: Dexyco kids d.o.o. | Adresa: Tošin bunar 272, 11070 Novi Beograd | web: www.dexy.co.rs | e-mail: marketing@dexy.co.rs | Odgovorno lice: Atila Kiš | Urednica: Katarina Durić | Marketing i oglašavanje: Ivana Simić | Redakcija: Ivana Stojanović, dr Ivana Filipović, Nina Dragutinović, dr Tamara Kostić, dr Tanja Lazić-Mitrović, Mihaila Čubrović Marković, Dejan Kojić, Iva Radovanović, Biljana Milenković, dr sc. Med. Slobodan Subotić, Jovana Jelenković, Danijela Marković, Nevena Milošević | Dizajn korice, časopisa i priprema za štampu: Darko Nešković | Lektura: Milica Očigrija i Vladimir Janković | Distribucija: New Assist d.o.o. | Štampa: Rotografika, Subotica Tiraž: 7.000 primeraka | ISSN 2738-831 | Časopis je besplatan i distribuiran na najvećim Dexyco Kids prodajnim objektima u Srbiji koji prodaju bebi opremu, GAK „Narodni Front”, bolnici za ginekologiju i akusherstvo „Dr Dragiša Mišović” - Dedinje“ i u 20 Domova zdravlja u Beogradu | CIP Каталогизација у публикацији Народна библиотека Србије, Београд 613.952 | Gu-gu : bebe na prvom mestu - God. 4, br. 8 (jun 2023) - Beograd : Dexyco kids, 2021 - (Subotica : Rotografika). - 30 cm | Tromesečno | ISSN 2738-O831 = Gu-gu (Beograd) | COBISS.SR-1D 27295497

28 ORTODONTSKA TERAPIJA KOD DECE

REČ STRUČNJAKA

29 KAKO UČIMO PRVE REČI?

REČ STRUČNJAKA

32 VРЕМЕ ЈЕ ЗА ПУТ

МОЈА ПОРОДИЦА

34 НАБАВИТЕ СВЕ ШТО ВАМ ЈЕ ПОТРЕБНО

ПРВА КУПОВИНА ЗА БЕБУ

38 УВЕК ЈЕ ПРАВО ВРЕМЕ ЗА ИГРУ

ДЕЧЈИ СВЕТ

40 МАМЕ И РАД ОД КУЋЕ

REČ STRUČNJAKA

**42 UPOTREBA SILE U VASPITANJU DECE**

REČ STRUČNJAKA

44 CARSKI REZ

REČ STRUČNJAKA

46 KNJIGE ZA SРЕЋНО DETINJSTVO

BIBLIOTEKA

48 ASTROLOGIJA I RODITELJSTVO

REČ STRUČNJAKA

DOJENJE U JAVNOSTI

Dojenje je najprirodniji dar i najzdraviji način ishrane novorođenčeta. Majčino mleko ima neprocenjivu vrednost za razvoj deteta. Čini se da se u javnosti slabo govori o ovoj temi. Svaka žena treba da ima izbor da li želi da doji svoje dete. Naše društvo je sklono osudovanju, te mnogi sebi daju za pravo da osuđuju ženu ukoliko ona odluči da se njena beba hrani isključivo adaptiranim mlekom (dohranom). Nemaju sve mame tu privilegiju da njihovo mleko ima dovoljnu hranljivu vrednost za njihovu bebu. Međutim, one žene koje imaju dovoljno mleka i donesu odluku da doje, treba da imaju slobodu da to čine kada god to beba zatraži, ma gde se nalazile u tom trenutku.



Važno je za svaku ženu da može da ode na kafu sa svojim prijateljicama i da se ne susreće sa negativnim pogledima u restoranu ako podoji svoje dete. Beba ne bira ni vreme ni mesto kada će biti gladna. Ukoliko se žena zatvori u svoj porodičan dom kako bi bila „na usluzi“ svojoj bebi dvadeset i četiri sata, to će remetiti njen socijalni život i odraziće se na njen psihološko stanje i osetiće nezadovoljstvo. Mnoge žene se ne osećaju prijatno da doje bebu u javnosti i zbog toga biraju da ne napuštaju svoju „zonu komfora“ (dom). U tržnim centrima su počele da se pojavljuju prostorije koje su predviđene za mamu i bebu. Iako u prvi mah možemo da pomislimo da je

odlično to što je neko imao ideju da žena treba da se kreće slobodno sa svojom bebotom i ne mora da žuri kući kako bi je nahranila, ovim prostorijama se šalje poruka društvu da dojenje, ipak, treba da se obavlja u nekoj izolovanoj prostoriji, daleko od očiju javnosti. Međutim, ukoliko biramo između toga da žena ostaje stalno kod kuće zbog hranjenja bebe i odlaska majke u tržni centar i dojenja u posebnoj prostoriji, svakako je bolja druga opcija. Treba kao društvo da shvatimo da dojenje nije vulgarnost i ženina potreba da pokazuje svoje telo u javnosti, već nužnost da nahrani svoje dete i da je to potpuno prirodna pojava.

Postavlja se pitanje zašto je nekome problem ukoliko majka želi da zadovolji detetu osnovnu potrebu, a to je potreba za hranom. Dojenje na javnom mestu treba da bude jednako prirodno kao što je na primer vezivanje pertle na istom tom javnom mestu.

BENEFITI DOJENJA ZA MAMU I BEBU

Majčino mleko ima više benefita. Ukoliko je kvalitet mleka dobar, onda sadrži sve što je bebi potrebno i ima idealan odnos belančevina, ugljenih hidrata, minerala i vitamina. Praktično je jer nema potrebe da se prokuvava voda, zagreva flašica, kao što je to slučaj sa dohranom. S ekonomskog aspekta, predstavlja najjeftiniju hranu. Svi smo svedoci da je vreme ekonomске krize, a da su dohrane izuzetno skupe. S medicinskog aspekta, majčino mleko predstavlja prvu imunizaciju deteta jer sadrži veliki broj antitela koja ga štite od infekcija u ranom periodu razvoja.

Takode, važno je i kod sprečavanja nastanka alergije kod beba i razvoja oboljenja u kasnijem periodu razvoja, poput dijabetesa i gojaznosti. Dojenje je dobro i za razvoj vilice jer smanjuje potrebu za kasnjim nošenjem proteza. Takode, dojenje ima dosta prednosti i po majku. Žena se na taj način brže oporavlja od porođaja, jer se materica brže vraća u prvobitnu veličinu. Još jedan od benefita po majku koji se navode u medicinskim knjigama je da se smanjuje nastanak malignih oboljenja jajnika i dojki. Mnogim trudnicama je važno da nakon porođaja brzo povrate liniju, a dojenje može pomoći u tome.

ISTRAŽIVANJE O DOJENJU U JAVNOSTI

Centar za mame je u martu 2019. godine sproveo istraživanje na ovu temu i došlo se do zaključka da 90 odsto mama misli da dojenje u javnosti nije adekvatno podržano od strane šire zajednice. Ovim istraživanjem je utvrđeno i da skoro trećina ispitanica koje nisu dojile na javnom mestu kažu da to nisu činile jer ih je bilo sramota i stidele su se. Takode, dve trećine mama koje nisu dojile bebu u javnosti, osećale su da je njihovo kretanje ograničeno jer su to činile samo u svom domu. Oko dvadeset procenata ispitanica smatra da se to obavlja samo kod kuće u intimnoj atmosferi,

dok deset odsto mama nije dojilo javno jer nisu želele da se drugi oko njih osećaju neprijatno. Ovo istraživanje je obuhvatilo odgovore dve hiljade žena u Srbiji.

Istraživanje koje je sproveo Republički zavod za statistiku i UNICEF 2017. godine pokazuje da se u Srbiji samo 13,7 odsto beba u prvih šest meseci života hrani samo majčinim mlekom. Dok je na primer u skandinavskim zemljama taj procenat devedeset odsto. Kroz godine je zabeležen veliki pad broja žena koje se odlučuju da doje svoju decu, a mnogi okrivljuju za to kompanije koje promovišu adaptirano mleko (dohranu), kao i lošu nacionalnu politiku u nekim zemljama u kojima kratko traje porodiljsko odsustvo.

Od 1991. godine, u prvoj nedelji avgusta obeležava se Međunarodna nedelja dojenja. Nacionalna nedelja dojenja se obeležava 40. nedelje u godini, koja simbolično predstavlja trajanje trudnoće.

PODRŠKA DRUŠTVA

Kako bi ova tema prestala da bude tabu u našem društvu, važno je da se o njoj govori javno. Okruženje bi trebalo da pruži veću podršku mamama da slobodno doje u javnosti. Često su partneri zabrinuti da li će neko uputiti pogled ka njihovim suprugama i to sprečava mamu da se opusti i da slobodno doji svoje dete. Ovaj način razmišljanja treba promeniti jer to utiče na ženu i na njen socijalni život. Njoj je ograničeno kretanje ukoliko joj partner zabrani da doji u javnosti.

Takode, važno je da mediji i poznate ličnosti javno pruže podršku mamama da doje u javnosti. Zdravstveni radnici i ličnosti koje imaju uticaj na društvo (sportisti, influensi, političari, javne osobe) bi u debatama u televizijskim emisijama trebalo da govore o značaju dojenja u javnosti, kako bi podigli svest u društvu koliko je to važno. Manekenka Bojana Barović je tokom jednog televizijskog gostovanja podojila svoju bebu uživo u programu. Kasnije je po medijima kružilo saopštenje da je manekenka na nacionalnoj televiziji dojila bebu. Komentari na društvenim mrežama o ovom njenom postupku su bili podeljeni. Dok su jedni shvatili njenu poruku i podržali je u komentarima, drugi su pisali da smatraju da za to nije bilo potrebe i da nije bilo ni vreme ni mesto za takav postupak.

REČ STRUČNJAKA

I država treba da uzme učešće u ovoj temi. U julu 2018. godine u Srbiji je doneta Uredba o Nacionalnom programu podrške dojenju, porodičnoj i razvojnoj nezi novorodenčeta. Prema podacima koji su dobijeni putem Istraživanja višestrukih pokazatelja položaja žene i dece u Republici Srbiji može se zaključiti da je stopa dojenja zabeležila rast u periodu od 1996. do 2005. godine, jer je tada u porodilištima i domovima zdravlja bila pružena intenzivna podrška programu „Bolnice prijatelji beba“, a ta stopa je počela da opada kada je prestala podrška UNICEF-a. Svetska zdravstvena organizacija i UNICEF su, zbog stalnog pada stope dojene dece, pokrenuli programe i akcije s ciljem promocije isključivog dojenja svakog deteta do šestog meseca života. Republička stručna komisija za zdravstvenu zaštitu žena, dece i omladine je 2012. godine usvojila „Nacionalne standarde zdravstvene zaštite prilagodene potrebama majke i deteta“ i na taj



način su u svim zdravstvenim ustanovama u Srbiji bebe dobiti pravo na ishranu majčinim mlekom. Ureden je prostor u porodilištima i omogućeno je da porodilje dane u bolnici provode u istoj prostoriji sa bebom i na taj način uspostave dojenje u prvim danima bebinog života. Tokom 2012. i 2013. godine organizovana je obuka preko 600 zdravstvenih radnika kroz akreditovane kurseve u cilju podsticanja dojenja.

Takođe, još jedan podsticaj države se ogleda i u tome što su osnovane škole za trudnoću i roditeljstvo u domovima zdravlja, u kojima su trudnice mogле da se pripreme na ono šta ih očekuje nakon porođaja. U okviru tog programa buduće majke mogu da se informišu o zdravlju u trudnoći, dojenju, kao i na koji način mogu da neguju svoju bebu. Takođe, 2001. godine osnovano je i telefonsko savetovalište „Halo beba“ gde roditelji mogu da se informišu ukoliko imaju nedoumice

o zdravlju i razvoju svojih beba. Sudeći prema podacima dobijenim 2017. godine, roditelji su najčešće imali dileme koje su se odnosile na dojenje (13,7%) i iz tog razloga su zvali „Halo bebu“, gde su im obučena lica dala savet kako da reše „problem“. Ono što se vidi kao veliki plus u Srbiji, u odnosu na zemlje zapadne Evrope, je to što majke imaju pravo na godinu dana porodiljskog odsustva i to im omogućava da se povežu sa svojom bebot i da imaju vremena da je doje.

Iako država aktivno radi na poboljšanju stope dojenja novorođenčadi, kroz programe koje smo naveli, postoji prostor za unapredjenje. Porodilje su se žalile da im je pruženo nedovoljno pažnje u porodilištima u obučavanju na koji način mogu da uspostave laktaciju mleka. Kao odgovor države na ovaj nedostatak, moglo bi da usledi da se osnuje veći broj ustanova u kojima će zdravstveni radnici uživo pružiti podršku mamama da se odluče na dojenje i pomoći im da reše sve nedoumice. U tim ustanovama bi obučeni zdravstveni radnici naučili majke kako da doje svoje mališane i pomogli im da reše ukoliko imaju problem sa bolnim grudima, sa uspostavljanjem laktacije mleka i sl. Mnogim ženama je neprijatno da doje u javnosti, pa bi trebalo da država finansira izgradnju prostorija na javnim mestima, gde će majkama biti priyatno da doje dete. Iako žene ne treba da se stide da doje, na primer, u parkovima, postoje majke kojima to predstavlja problem i za njih treba naći adekvatno rešenje. Ukoliko bi postojale posebne prostorije za tu namenu, barem na mestima gde uglavnom odlaze majke sa decom (parkovi), ženin kvalitet života bi bio bolji jer ne bi ostajala konstantno kod kuće zbog hranjenja bebe.

Možemo zaključiti da je dojenje osnovno pravo deteta i majke i da mi kao društvo moramo da osiguramo najbolje moguće uslove za ostvarivanje tih prava. Niko od nas nema prava da osuduje ženu jer je nahranila svoje dete u parku ili prodavnici jer je njen dete bilo gladno. Kako bi se povećao broj dojenih beba, važno je da se mama oseća priyatno i da može slobodno da doji bez stida i srama. Važno je da dojenje bude deo nacionalnih strategija, da mame medusobno razgovaraju o ovoj temi, da se medusobno podržavaju, kao i da se o tome javno govori kroz medije.



Ivana Stojanović
diplomirana sociološkinja



NEKA STVARI BUDU JEDNOSTAVNE I LEPE!

Easywalker je brend koji je nastao na ulicima Amsterdama još davnje 1989. godine kada je Rene Floore samostalno razvio prva kolica sa tri točka u Evropi. Ovo je bila revolucija u dizajnu kolica koja je nekoliko puta nagrađena, a Easywalker je potpuno promenio pogled roditelja na kolica.

Danas je ovo brend koji je osvojio 42 države sveta i dalje raste u skladu sa Reneovom filozofijom: „Neka stvari budu jednostavne i lepe“.

Easywalker je ponosan na proizvode koji su laki za upotrebu, pametnog dizajna i naravno udobni za decu, ali i za roditelje.

HARVEY 3

FOSSIL GREY



GU-GU IZLOG



MAM laža



TWISTSHAKE
tanjir pastel.



FREE ON
prenosivi krevetac
Balon i Slon



TWISTSHAKE
vodena glodalica



COOL CLUB
zeka kratak rukav



ABC DESIGN
auto - sedište Tulip



FREE ON
silikonska portikla
meda



BUBABA
gnezdo za bebe



MAXI COSI
hranilica
MOA



BABY ART
ram za sliku i 2 otiska



BUBABA
foteljica Zajubljeni
zeka



BUBABA
tetra pelene



COOL CLUB
bodi kratak rukav



TINY LOVE
igračka za kolica



TINY LOVE
gimnastika Treasure
The Ocean



Ljuljaška
konj



TWISTSHAKE
termos posuda



JOOLZ
kišobran kolica Aer

ZNAČAJ ADEKVATNE ISHRANE U RAZVOJnim FAZAMA BEBE

Pravilna ishrana deteta u prvoj godini života ima veliki značaj za zaštitu i održavanje zdravlja, kao i za psihološki razvoj deteta. Beba se najbrže razvija i napreduje uz odgovarajuću ishranu. Ishrana može biti prirodna (dojenje), mešovita ili u vidu adaptiranih mlečnih formula. Većina majki je zdrava i sposobna da doji i to je ono što se preporučuje.



Majčino mleko je najsavršenija i nezamenjiva hrana za novorodenče i odojče, jer je u potpunosti prilagođeno potrebama bebe. Dojenjem se ne ispunjavaju samo nutritivne potrebe vašeg potomstva, već se ostvaruje i emotivna veza između majke i bebe, koja je od izuzetnog značaja za pravilan psihički razvoj. Majčino mleko sadrži i adekvatnu koncentraciju

IgA antitela, koja su veoma važna za imunitet sluznica i štite bebu u periodu dojenja, na prvom mestu od infekcija respiratornog i gastrointestinalnog trakta. Dojenje je najbolje započeti u prvom satu po rođenju bebe, kad god zdravstveno stanje majke i bebe to dozvoljava (prirodni, terminski porodaj, Apgar skor preko 7). Prvo mleko koje dete dobije naziva

se kolostrum. To je gusta žućkasta tečnost bogata hranljivim materijama i zaštitnim elementima prilagođenim najranijem uzrastu bebe. Na kolostrum se nastavlja prelazno, pa zatim zrelo mleko.

Uspostavljanjem adekvatnog dojenja, beba dobija sve neophodne sastojke, idealno prilagodene njenom uzrastu. Posle obroka, poželjno je bebi ponuditi vodu. Ukoliko majka nema dovoljno mleka ili iz bilo kog drugog razloga ne može ili ne želi da doji, savetuje se ishrana adaptiranim mlečnim formulama, najčešće na bazi proteina kravljeg mleka, iako danas na tržištu postoje i formule na bazi proteina kozjeg mleka, pirinča, a za stariju decu i na bazi soje i badema. Tokom prvih mesec dana, bebu treba hrani na zahtev, ali tako da razmak između dva obroka ne bude veći od 3-4 sata, dok se za prevremeno rodenu decu i decu male porodajne težine savetuju i manji razmaci između obroka.

Prema preporukama „Evropskog udruženja gastroenterologa”, američke „Akademije za pedijatriju” i evropskog „Udruženja alergologa i kliničkih imunologa”, uvođenje nemlečne – čvrste hrane (solidis) se za svu zdravu odojčad preporučuje u uzrastu od puna 4 meseca. Uvođenje čvrste hrane treba započeti mlečnim kašicama na bazi pirinča, povrćem ili voćem. Najbolje je nove namirnice uvoditi postepeno, jednu po jednu, u prepodnevnim satima. Preporučuje se primena pravila da se bebi 3 dana daje jedna namirница, npr. krompir, pa 3 dana druga, npr. šargarepa, a zatim da se ove namirnice spoje. Mnogo važnije od vrste namirnica je upozorenje da se hrana za bebe ne sme soliti niti začinjavati, od 6-7. meseca. Namirnicama možemo dodati po par kapi maslinovog ili bilo kog drugog ulja ili maslac. S druge strane, voćne kašice ne treba dodatno zasladiвати niti im dodavati med. Količina čvrstog obroka treba da odgovara količini mlečnog obroka. U periodu od 4. do 6. meseca, beba može probati praktično sve vrste povrća, izuzev



mahunarki (grašak, boranija, pasulj, sočivo), koje najčešće ostavljamo za uzrast od 7-8 meseci.

Od voća se uglavnom savetuju jabuka, kruška, šljiva, breskva, banana. Voće je potrebno termički obraditi, izuzev banane. Jagodičasto voće se uglavnom preporučuje u drugoj polovini prve bebine godine. Sa mesnim obrocima takođe treba početi u ovom periodu, a najčešće se na meniju mališana u ovom uzrastu nalazi piletina, čuretina, teletina i jagnjetina. Ukoliko u ishrani roditelja nema mesa, odnosno ako su roditelji vegetarijanci ili vegani, potrebno je da potraže savet svog pedijatara u vezi sa namirnicama koje po sastavu mogu zameniti mesne obroke. Bebama se u okviru sistematskog pregleda sa navršenih 6 meseci svakako proverava krvna slika zbog rizika od anemije. U skladu sa rezultatima ove analize, savetuje se korigovanje ishrane uz konsultacije sa pedijatarom.

Po najnovijim preporukama, svojim bebama možete ponuditi i riblje obroke, dok je sa plodovima mora poželjno sačekati prvi rodendan. Mlečni proizvodi i jaja se mogu uvesti od 6-7. meseca. Stavovi po pitanju uvođenja glutena su podeljeni, sa njim svakako ne treba žuriti, ali uzrast od 6-7 meseci je povoljan za započinjanje konzumiranja žitarica koje sadrže gluten.



Interesantno je napomenuti da se i orašasto voće i kikiriki deci mogu ponuditi već tokom prve godine života. U periodu od 6. do 12. meseca, dete treba da pije između 500 i 700 ml mleka, a na kraju prve godine poželjno je da ima 5 obroka u vidu čvrste hrane. Vrstu hrane treba prilagoditi navikama porodice i podneblja na kom dete živi, a pre svega njegovim potrebama i trenutnoj telesnoj masi. Sa punih godinu dana detetu se u ishranu može uvesti kravljе mleko.

Slatkiše i konditorske proizvode poput bombona i čokoladica treba svesti na minimum. Ne zaboravimo da je od samog rođenja izuzetno važna briga o zdravlju usta i zubića. Tokom prva tri meseca bebe koje su na režimu prirodne ishrane treba da uzimaju Vitamin K1 i D3 400I.J, kao i omega DHA. Od trećeg meseca sve bebe nastavljaju suplementaciju vitaminom D3 i omega DHA. Takođe, bebe rodene carskim rezom, prevremeno rodena deca i ona koja su u prvim danima života bila u inkubatoru, tokom prva tri meseca života treba da uzimaju probiotike.

Veoma je važno od prvog zalogaja formirati zdrave navike u ishrani bebe, jer su one osnova pravilnog rasta i razvoja. Budite umereni i tolerantni, kako u pogledu ishrane, tako i u pogledu vaspitanja i odgoja vaših mališana.



Dr sc. med. Ivana Filipović
pedijatar

 **TWISTSHAKE®**
with passion for babies

ZA BEBE I MAME SA STILOM

Otkrijte naše Twistshake proizvode
i učinite trenutke hranjenja
nezaboravnim.

*Twistshake proizvode možete pronaći u



i ostalim **DEXYCO** prodavnicama, kao i u:



LABORATOIRE

modilac®

Depuis 1984

Najbliže
mojoj prirodi



LAKTOFERIN
OSNOVA IMUNOG SISTEMA
KOD BEBA

Majčino mleko je najbolja hrana za odojčad.

 **Hemofarm**
STADA GRUPA

KAMPOVANJE SPAVALJE U PRIRODI POD ZVEZDAMA ILI HOTEL SA 5 ZVEZDICA?



Boravak u prirodi nije pitanje trenda, već i potreba da se bude na svežem vazduhu, promeni ambijent i uživa u bojama koje samo prirodno okruženje može da pruži. Zdrav odnos prema slobodnom vremenu i dobro isplanirano putovanje mogu biti samo korak ka sveobuhvatnom zdravlju.

U Srbiji i regionu postoje brojni kampovi koji su uredeni i opremljeni kako za potrebe iskusnih kampera, tako i za porodice ili pojedince koji su se po prvi put upustili u avanturu. Beg sa asfalta i boravak pod otvorenim nebom mnogima je san ili želja, ali se samo mali broj ljudi odluči na takav korak. Brojni su razlozi za odluku da se izlet ili godišnji odmor ipak provede u nekom predvidljivijem ambijentu i komforu koji nam je poznat. Međutim, činjenica je da avanturisti prirodnjaci među nama uvek postoje, čak i kada oforme porodicu. Za mnoge ljude prvim kampovanjem počinje novi period života.

Sloboda da se krećete od mesta do mesta je svakako najveća prednost putovanja kamperom ili spavanja pod šatorom. Kamper je na samom početku poprilična investicija, ali ljudima koji se odluče da im to postane stil i način života ili odmora više je nego isplativa, s obzirom na mogućnosti koje pruža. Deca koja odrastaju na taj način nauče da se snalaze u prirodi, borave među raznim životinjama kojima je to prirodno okruženje i socijalizuju se sa istomišljenicima i uživaocima u prirodi.

Manje garderobe na sebi i hodanje bez obuće je nešto što ne može svako, ali sigurno je da uz primer roditelja, prilagođavanje takvom stilu letovanja u ranom uzrastu i stvaranje navika, može biti velika prednost za decu.

Kamp je svojevrsna komuna, zajednica koja funkcioniše prema nepisanim pravilima i ljudi koji dele tu strast, ali i mir. Poštovanje prema različitostima i uvažavanje nečijih navika je prvo pravilo kampa. Nesebično pružanje pomoći čak i nepoznatim ljudima odlika je onih koji imaju širinu i razumevanje za deljenje istih afiniteta. Jutarnja kafa uz cvrkut ptica, pogled na more, šumu ili planinu svojevrsna je terapija koju bi malo ljudi



odbilo. Pogodno je pogotovo za porodice sa malom decom, jer pruža mogućnost potpunog opuštanja. U kampu je uvek mnogo dece s kojom se i vaše dete po ceo dan može igrati. Posebno je zabavno ako kampujete s prijateljima s kojima se rado družite i koji su, takođe, oduševljeni idejom o zajedničkom planinarenju, pecanju i tome slično.

A ŠTA JE SVE POTREBNO ZA KAMPOVANJE?

Ako nemate naročitog iskustva u kampovanju, možda je bolje da sačekate toplije vreme, pa da se upustite u ovu avanturu. Ipak, iskusniji kamperi znaju šta je sve potrebno da ponesu, čak iako na kampovanje kreću kada je temperatura blizu nule. Najbitnije je poneti svu potrebnu opremu i, naravno, odabrati odgovarajuće mesto za kampovanje.

Ukoliko je u pitanju boravak u kampu sa sopstvenim šatorom, podrazumeva se da imate vreću za spavanje koja je predviđena za trenutne vremenske uslove, ali tu su i prehrambene namirnice koje su svakako ono najbitnije. Trebalo bi predvideti da u okruženju kampa često nema prodavnica za snabdevanje, pa je zato bolje imati sve najneophodnije za čak nekoliko dana, za slučaj da vam se dopadne ambijent u kom ste i neko vreme ne planirate da budete mobilni. Iako, danas svaki mobilni telefon poseduje opciju osvetljavanja u rangu baterijskog, premda je nekada i to dovoljno, nemojte se pouzdati u njega.

Naime, manja osvetljenja sa mobilnog telefona je što ne baca svetlost daleko, a osim toga, mobilni telefon često služi i za druge stvari, tako da je sasvim moguće da nećete imati gde da ga napunite. U današnje vreme navigacija i brojnih prednosti mobilnih telefona i ostalih elektronskih uređaja, dobro bi bilo imati i eksterni punjač koji može biti zgodan ukoliko nemate struje. Rešo je obavezna stavka ako boravite duže u prirodi. To je zapravo plinski uređaj manjeg gabarita. Mali primusi su sa patronama čija je cena 5-10 evra, zavisno od toga gde ih kupujete (oni kineske proizvodnje služe svrsi i jeftini su, a njihove patrone su oko evro). Ima i primusa srednje veličine, a sve ih karakteriše jednostavna zamena patrona. Bitno je da sve što emituje otvoreni plamen odmaknete što je moguće dalje od šatora, druge kamp-opreme i svojih stvari.

Neizostavan deo opreme za kampovanje je nož. Praktična upotreba noža na kampovanju je nadrealna situacija za opisivanje, ali raspon upotrebe je od sečenja hleba do sečenja

grana, bušenja rupa i pravljenja nečega ni od čega — jednostavno, snalaženje u nepoznatim situacijama svakako je lakše sa nožem. Ukoliko na kampovanje krećete sa društvom, uvek je dobra opcija da međusobno podelite sve stvari sa spiska, ali i zaduženja. Svi ovi saveti važe bez obzira na to da li na kampovanje odlazite tokom leta ili nekog drugog perioda godine.

Uz rešo i nož naravno ide i posude. Skuvati supicu iz kesice ili podgrevati neka instant jela može biti samo dobro za vaše varenje.

Kako ne biste jeli samo sendviče i suva jela, jedna šerpa, džezva i komplet pribora za jelo nisu naodmet. Interesantno je da kamperi vole posude koje je trajno, a ne plastiku, jer je njihov način razmišljanja naklonjen prirodi i poželjno je korišćenje samo nužne plastike. Za prave zaljubljenike u prirodu, sve ostalo može biti samo u skladu sa njom.

Naravno, ovo nije sve... Tu su i kabanice, mini-alat, prva pomoć i sve što vremenom shvatite da vam je potrebno. Poenta je putovati bez previše stvari i ovakvo putovanje shvatiti kao opušten izlet uz ono najneophodnije.

Upuštanje u ovu avanturu je podvig koji svako treba da isprobira, ali i izazov koji možda nije konačno rešenje za svakoga. Neki se usled odsustva ponekog vida komfora predomisle, pa svoja interesovanja prenesu na nešto „udobnije“. Međutim, najčešće se nakon prvog odlaska u prirodu ljudi njoj vraćaju i nikada više ne pomisle na ostanak u četiri zida, pa ulažu novac u opremu i šire poznanstva sa istomišljenicima. Kakvu god odluku da doneSETE i kakvi god da su vaši uslovi za ovakav vid odmora, svakako će vam kafa biti slada ukoliko se servira uz cvrkut ptica i večera ukusnija sa pogledom na vodeno prostranstvo ili rastinje.

ANĐELI KOLAČI

Milica Ličina je mama troje dece, uzrasta od prvog do petog razreda osnovne škole. Milica je i preduzetnica, biznis-mentorka, TEDx govornica i aktivistkinja. Suosnivačica je i direktorka proizvodnje ovsenih kolača „Andeli“. Milica ima dvadesetogodišnju karijeru u oblasti PR-a i marketinga u velikim kompanijama, a u proleće 2019. godine osnovala je školu preduzetništva sa idejom da osnažuje i edukuje male preduzetnike. U 2019. godini bila je jedini preduzetnik iz Srbije koji je govorio na samitu Evropske unije o Zapadnom Balkanu na temu preduzetništva. Dokaz da se posao i majčinstvo mogu uklopiti pružila nam je kroz svoje odgovore.

MAMA TROJE DECE I PRIVATNI BIZNIS – KAKO?

Iz moje perspektive – savršeno logično! Odrastajući uz baku koja je radila, pa se penzionisala, i uz mamu koja je imala vrlo uspešnu karijeru, vrlo rano sam naučila da je važno da žena ima karijeru. U meni se nikada nije javila dilema „posao ili deca“, uvek se podrazumevalo da će biti oba. Samo se postavljalo pitanje koja karijera će to biti i koliko će različitih karijera imati, jer danas, osim što vodim proizvodnju zdravih kolača „Andeli“, radim i kao biznis-mentorka malim preduzećima, sa posebnim fokusom na žene u preduzetništvu. Osim toga, volontiram u udruženju „Za tebe – važno je“, čiji je cilj promovisanje važnosti brige o



mentalnom zdravlju. S druge strane, oduvek sam želela da imam decu. Još kao devojčica, sanjala sam da imam, upravo, troje dece. Ali jedno su želje, a drugo je realnost u kojoj ponekad zaista nije lako sve uklopiti. Godinama sam radila u korporaciji, a od pre deset godina sam u preduzetništvu, i mogu reći da sopstveni posao zaista pruža ženi fleksibilnost u kreiranju svog rasporeda. Fleksibilno radno vreme je idealno za mame, ali ovde je vrlo važno naglasiti da svako ko radi sa fleksibilnim radnim vremenom, bez obzira na pol, decu itd, mora biti sposoban da to svoje vreme i organizuje. U suprotnom, taj neko će stalno kasniti i iscrpljivati sebe pred istek roka. Ja volim da zamišljam svoje obaveze kao lego kockice u različitim bojama: crvene su ono što mora da se uradi tog dana, žute bi trebalo, ali nije strašno ako ne stignem, a zelene su one koje



obavljam kada završim sa prethodne dve boje i nije problem da ih prebacim za drugi dan, pa čak i za narednu sedmicu. I u tome je zapravo najveća lepota sopstvenog posla — što sama mogu da slažem svoje lego kockice obaveza.

KAKO STE SE UPUSTILI U SVOJU PROIZVODNJU I OTKUD BAŠ TA IDEJA?

Verovatno najveći broj žena počne da preispituje svoje navike u ishrani i da ih menja pre i tokom trudnoće. Isto sam uradila i ja, i u želji da se hranim zdravije, počela sam da eksperimentišem sa ovsenim kašama, da tražim kupovne ovsene barove, ali bez šećera, aditiva ili konzervanasa. Govorimo o periodu od pre deset godina, kada su takve stvari na tržištu bile izuzetno retke. „Andeli“ su bili proizvod koji smo moja porodica i ja hteli da kupujemo i konzumiramo, ali on jednostavno nije postojao na našem tržištu. Svi slični proizvodi koji su postojali ili nisu bili zaista zdravi, ili, ako su bili zdravi, nisu bili ukusni. Misija „Andela“ je bila da pomire to dvoje: ukusno i zdravo. Ili, kako reče jedan naš verni kupac, „Andeli su ukusni kao da nisu zdravi!“ Moja dotadašnja karijera je bila vezana za marketing i prodaju u prehrabenoj industriji, tako da sam već imala neki uvid u tržište i potrebe potrošača. Rekla bih, zapravo, da je to najdragocenija stvar koju sam unela u naš porodični biznis — to neprocenjivo iskustvo u marketingu i brendingu. U prethodnih 10 godina naučila sam još mnogo

toga o biznisu, vođenju tima, delegiranju i postavljanju prioriteta.

DA LI VAM DECA POMAŽU I KAKO? KOJE STE TEHNIKE KORISTILI?

Jedna od ideja sa kojom smo započeli biznis jeste da će možda, jednog dana, neko od naše dece da ga nasledi i nastavi da ga vodi. Odатле, između ostalog, i ime „Andeli“. Naime, andeli su ona nevidljiva bića koja ti žele i čine dobro — baš kao što kolači „Andeli“ čine dobro zdravlju — ali postoji i ta paralela da su naša deca — naši andeli. Radionica u kojoj se mese „Andeli“ nam je praktično pored stana, tako da su deca vrlo često u „andēonici“ i češće me potraže tamo nego kod kuće. Devojčice mahom vole da se priključe ženama u oblikovanju kolača i pečenju, a sinu sam poverila lokalne dostave — kada neko iz kraja naruči „Andele“, on ih dostavi biciklom.



KO KOGA UČI? DECA VAS ILI VENJIH? ŠTA STE NAUČILI OD DECE I ŠTA JE OD TOGA NAJZANIMLJIVIJE I NAJKORISNIJE?

Kada imaš više od jednog deteta, najzanimljivija je spoznaja da nemaš ama baš nikakvog uticaja na njihov karakter, a da su svi različiti i svako je svet za sebe. Jedino što se deci može usaditi jesu one osnovne životne vrednosti, i na decu se može uticati sopstvenim primerom. Ako jedno govorite, a drugo radite, to je jalov posao. Deca sigurno uče od mene, ali je neosporno i da ja mnogo učim o sebi od kada sam postala mama. Majčinstvo je u meni „otključalo“ dimenzije za koje nisam ni znala da postoje, probudilo snage za koje nisam ni pojmlila da ih imam. Ali kao što

INTERVJU

deca uče od mene, učim i ja od njih. Prevashodno učim da ponovo gledam svet dečjim očima, onim očima bez predrasuda i podozrenja koje svakome od nas donesu razna iskustva kroz život. A najlepše od svega mi je kad mi „vrate“ neku moju rečenicu, kada od njih dobijem neku grdnju koju sam im prethodno sama uputila, na primer o tome kako se stvari moraju ostavljati na svoje mesto ili kada me bodre istim rečenicama kojima ja njima govorim da je, na primer, važnije učestovati nego pobediti. To su predivni trenuci, kada shvatiš da je iz semena koje si posejala nešto lepo počelo da raste.

ZANIMLJIVI KOMENTARI IZ SVAKODNEVNICE

Pretpostavljam da svaki roditelj misli da ima veoma pametno i duhovito dete, pa ni ja nisam izuzetak! Moji razgovori sa decom su uvek male avanture, jer uspevaju iznova i iznova da me iznenade nekim opaskama, kao da sam u „Kefalici“ uživo! Tako mi je najstarije dete objašnjavalo da uvek moram da udelim novac prosjacima, jer čak i ako izgledaju jedro, zdravo i snažno, oni su ipak socijalno ugrožena kategorija jer „nemaju ideju za biznis“. Mlada deca su mi čerke i one se više bave mojim osnaživanjem, najčešće kroz rečenice koje i ja njima govorim, ali kada ih dobijem zauzvrat – neprocenjive su.



KO KREIRA RECEPTE ZA SLATKE NOVOTARIJE?

U početku je to bio neki recept za ovsene kolače koji sam našla na internetu, dakle, to je bio recept, ne receptura. I tada je možda postojala bojazan da bi „Andele“ neko mogao



da kopira, kada bi imao recept. Vremenom se uključio školovani tehnolog, „opismenio“ recept i sa godinama uveo sastojke koji sada čine „Andele“ takvima da ih ne možete napraviti u svakoj kuhinji, jer smo se mnogo trudili da razvijemo lanac snabdevanja namirnicama koje su zdrave i nedostupne na domaćem tržištu. Tako danas koristimo tečni inulin iz korena cikorije kako bismo kolače obogatili vlaknima i spustili im glikemijski indeks, čineći ih tako pogodnim za osobe sa dijabetesom, potom nabavljamo samo suncokretov lecitin kako bismo bili sigurni da nije GMO, itd. Sa novotrijama uglavnom eksperimentišem ja, i to osluškujući potrebe naših kupaca. Tako trenutno razvijam proizvod koji će biti jednako zdrav i ukusan kao dosadašnji „Andeli“, pri čemu će deklarisano biti bez ikakvih alergena (gluten, orašasti plodovi, laktosa itd.) i kao takav biće pogodan i kao prvi keksić za svaku bebu.

NEŠTO O PRIORITYIMA, OBRAZOVARANJU, IGRI I EMOCIJAMA...

Ovih dana, meseci, pa i godina, veliku pažnju posvećujem mentalnom zdravlju. Danas tako retko iskreno pitamo druge kako su, a mnogo je važno da imamo sluha i vremena da iskreno razgovaramo. Period posle pandemije korona virusa bacio je novo svetlo na važnost brige jednih za druge. Meni je doneo neka divna nova poznanstva i pomogao mi da postanem svesna nekih stvari koje su mi zaista važne. Ako treba da izdvojim neke najsnažnije utiske iz prošle godine, rekla bih da je to svest o osećanjima i osećajnosti,

svest koliko je važno da o tome govorimo, da kažemo kada nismo dobro i da potražimo pomoć, i budući da mi je godinama fokus na osnaživanju žena i devojčica, prošla godina mi je donela svest o tome koliko je značajno da na tom putu ne zaboravimo muški pol i njihova osećanja. Pošto ovo, verujem, ipak najviše čitaju mame, važno mi je da istaknem koliko majčinstvo, naročito prvi meseci nakon porodaja, umeju da budu naporni. Mama je suočena sa čitavim nizom nesigurnosti, pitanja i neizvesnosti. Ne zna da li će na poslu biti isto kao kad je otišla (neće – ali to ne znači da ona ne može da se nosi sa novim izazovima), ne zna kako će njenoj bebi biti kad se razdvoje (bebi će biti sasvim dobro, mi mame smo te koje ne prestaju da se preispituju), ne zna kako da se nosi sa tom poplavom emocija i misli da je najbolje da nikome o tome i ne priča. I tu nastaje problem. Mame prolaze kroz čitav niz hormonalnih promena koje menjaju i njihov način rasudivanja, utiču na njihove emocije, a povrh svega toga, često su same, nemaju pomoć niti sagovornika sa kojim bi sve to podelile, stoga mislim da je vrlo važno potražiti pomoć i podršku.



U poslednje vreme, kad god ugrabim vremena, čitam dela Gabora Matea, ili, još češće, slušam podkaste u kojima gostuje. U jednom od podkasta, posvećenih upravo mamama, voditeljka ga je pitala koji bi dar poklonio svim majkama na svetu, kada bi mogao. Mate je odgovorio „ljudav prema sebi“. I to je zaista najvažnije što treba da otkrijemo, negujemo i poklonimo sebi, i kada nismo mame, a posebno kada jesmo. Jer ako želimo da se damo nekome i da imamo ljubavi za druge, moramo najpre da zbrinemo sebe.



Za miran san i srećan dan

NOVA Kidzz bebi kolekcija



TENIS IZ PERSPEKTIVE TRENERA SPORT KOJI JE VIŠE OD IGRE

Pozitivni aspekti redovne fizičke aktivnosti su od značaja, kako za fizičko, tako i za mentalno zdravlje i psihosocijalni razvoj deteta. Stoga nikada nije prerano da se započne usvajanje zdravih navika i edukacija o značaju bavljenja sportom.



Na nama trenerima, koji smo sportski radnici, leži velika odgovornost i neka vrsta „misije“ da od najranijeg uzrasta podstičemo i edukujemo decu da zavole sport i da te zdrave navike zadrže i u kasnijem periodu života i odrasloj dobi. Sport ima pozitivnu ulogu i u emocionalnom razvoju dece, olakšava proces njihove socijalizacije, a poznato je i da deca koja su se aktivno bavila sportom mnogo bolje reaguju na životne izazove i lakše izlaze na kraj sa stresnim situacijama. Bavljenje sportom uči dete kako da se nosi sa pobedama i porazima i što je veoma važno, uči ga šta je ferplej u igri, a samim time i kasnije u životu. Ovo su samo neki od benefita fizičke aktivnosti kojih ima mnogo.

Tenis, koji se uglavnom smatra individualnim sportom (ako izuzmemo dubl verziju), razvija kod deteta samodisciplinu i samopouzdanje, jer u njemu ono koristi sopstvene potencijale i rezultat zavisi od njega samog. Uči ga da veruje sebi, da se u životu ne oslanja na druge, već da samosvesno i hrabro donosi životne odluke. Kod tenisa su jako važne i psiha i strategija, a podjednako su angažovani i telo i mozak. To ga čini jednim od najbalansiranih sportova na svetu, ali i najkompleksnijih, jer je veoma brz i odluke se donose u trenutku. Još jedna prednost tenisa je što se može igrati i u najstaroj životnoj dobi. Dobar je za telo i za um i da biste igrali potrebna vam je samo još jedna osoba.

Današnji trend je da deca počnu da igraju tenis u 4. godini. Program Tennis 1OS je prilagođen tom uzrastu od 4. do 10. godine i u okviru njega postoje 3 potprograma za koje se koriste 3 različite vrste loptica.

- **Crveni (za uzrast od 4-7 godina)**
- **Narandžasti (za uzrast od 7-9 godina)**
- **Zeleni (za uzrast od 9-10 godina)**

Tereni su prilagođeni uzrastu i manji su. Reketi su takođe manji i loptice su mekane, a njihov odskok je takav da odgovara i maloj deci. Vrlo je bitno da se deca osete što uspešnjom u toj početnoj fazi upoznavanja sa tenisom i da uče ovaj sport kroz igru i zabavu. Iz tog razloga je ovaj program idealan i kod nas je 2010. godine implementiran

od strane mog kolege i mene lično, što je bila revolucija u dečjem tenisu.

Organizovano je mnogo javnih promocija gde je preko 30.000 dece probalo da igra tenis na „mini-terenima“ namenjenim tom uzrastu.

Tenis je igra u kojoj se uči na greškama i u svakom slučaju mora da se savlada tehnika. Osnovni udarci u tenisu su:

- **Forhend**
- **Bekhend**
- **Servis**
- **Ritern**
- **Volej i Smeč (koji se redje koriste)**

Neophodno je na početku savladati i usvojiti osnovne tehničke pokrete i postaviti dobru bazu za kasnije usavršavanje. Ponavljanjem udaraca dolazi do uspostavljanja automatizma pokreta, a zatim sledi napredni nivo koji se odnosi na kontrolu loptice odnosno njeno održavanje u igri što duže. Ili, kako bi to deca rekla: „Igramo pravi tenis preko mreže“.



Tenis je najzdraviji i najrasprostranjeniji rekreativni sport na svetu. Nema starosne granice niti barijere za bavljenje njime, može se igrati zauvek i dovoljan je jedan partner, mada se igrači u starijem dobu uglavnom odlučuju za dubl (2 protiv 2 igrača). Tokom svoje karijere, duge preko 16 godina, trenirao sam sve starosne grupe. Smatram da je ključ razvoja tenisa kao sporta upravo u rekreativnom tenisu, jer je potrebno da se što više ljudi priključi klubovima, a samim tim će i okolina koja taj sport prati i gleda poželeti da bude deo prelepog belog sporta.

Naravno, deca su naše najveće blago i smatram da bi trebalo da prvo zavole sport uopšte, pa zatim i da se oprobaju u tenisu, što je sve zajedno zdravo i doprinosi njihovom razvoju. Nije

neophodno da svi budu profesionalci u tenisu, međutim, postoje brojne mogućnosti stipendiranja talenata i prilike za studije van Srbije, gde deca zahvaljujući sportu mogu dobiti mogućnost obrazovanja, širenja vidika i nadogradivanja opšteg obrazovanja.

Prvenstveno je važno da deci i njihovim roditeljima omogućimo pristup belom sportu i informišemo ih o mnogobrojnim teniskim terenima koje imamo u Beogradu, ali i širom Srbije.

Tenis jača karakter, mentalnu snagu i naravno socijalni aspekt ličnosti, koji je po mom mišljenju u današnje vreme veoma važan za decu, odnosno buduće ljude. Na turnirima se deca i odrasli druže, igraju, razmenjuju razna iskustva, sklapaju nova poznanstava i stiču nove veštine. Ovo je otvoren poziv svima da dodu na tenis i, ako nisu do sada, da počnu da brinu o sebi, koristeći sve prednosti sporta koji jača duh i telo, jer jednom naučena veština postaje vrednost za ceo život.



Dejan Kojić, teniski trener
Instagram dejankojic_tenniscoach



VODIČ ZA LETNJE ZALOGAJE

Leto je mnogima omiljeno godišnje doba i dobar deo svog odmora ljudi koriste upravo za boravak na plaži. Dok se neko ne usuduje da krene sa malom bebom na porodično letovanje, nešto hrabrije mame i tate se lako upuštaju u tu avanturu.

Svako putovanje je novo iskustvo i izazov za novopečene roditelje, tako da mala priprema nikad nije na odmet. Bilo koja promena sredine je novina za bebu, pa ako ste u mogućnosti koncipirajte svoj boravak na moru ili planini najmanje tri nedelje kako bi se beba što bolje

godine mogućnost za raznovrsnost obroka je velika, tako da uvek koristite što više sezonsko voće i povrće. Nezaobilazna stvar kada imate malu bebu je svakako flaširana voda koja će vam uvek biti potrebna u većim količinama. U zavisnosti od toga da li putujete kolima ili



adaptirala. Svež vazduh, sunce, brčkanje i lagane večernje šetnje će sigurno pojačati bebin apetit. Srećnice su one mame koje doje – one su mini-pokretni restoran za svoje bebe, tako da u tom slučaju nema puno promena i briga. Jedina važna stvar je da vodite računa kako se vi hranite, da unosite dosta tečnosti (voda, prirodni sokovi, potaži), a da slatkiše svedete na minimum. Svakako u ovom periodu

avionom, svakako, možete pripremiti spisak namirnica koje će vam biti potrebne za užinu i brže obroke. Dobra stvar je ako vaša beba već konzumira čvrstu hranu i što uvek užina može da bude neka voćkica (banana, kruška, kajsija, jabuka) ili sitno iseckano povrće (šargarepa, krastavac). Kada su u pitanju kašice sa mesom i povrćem, to koristite samo kada idete na kraći put. Naravno, ako putujete avionom jedna

od preporuka je da možda bebu nahranite pre leta, kako ne biste previše opteretili njen mali želudac tokom leta. Zavisno od toga da li ste u hotelu ili u apartmanskom smeštaju razlikuju se i načini pripreme obroka. Svakako, preporuka je ako sami spremate obroke da uvek koristite flaširanu vodu za njihovu pripremu. Ukoliko vaša beba još uvek pije adaptirano mleko, ponesite na plažu samo količinu koja vam je potrebna za taj dan i termos sa topлом vodom kako biste lakše sjedinili formulu. Izbor posudica koje se koriste za to je u današnje vreme velik i dostupan, ali postoji i mogućnost da u flašicu stavite količinu mleka za jedan obrok i dodate vodu. Uvek obrok spremite neposredno pre konzumiranja. Lagane kašice za užinu na plaži – cele voćke su najbolji izbor za letnje dane, ali svakako možete kombinovati i lagano povrće koje pre polaska obradite. Namirnice koje nosite na plažu možda je najbolje držati u rashladnoj torbi kako se ne bi pokvarile na suncu. Voćna kaša kao predlog su kombinacija banane i maline. Naravno, pre polaska na plažu

Predlozi za obroke su mnogobrojni i najbolje bi bilo da ne uvodite neke nove namirnice u ishranu vaše bebe dok ste na putovanju. Ishrana je samo deo planiranja i fokusirajte se na dobro raspoloženje i vreme sa detetom što je najvažnije kada krenete na put.

možete skuvati žitarice koje beba već konzumira i obraditi nešto od njenog omiljenog povrća (šargarepa, brokoli) i spakovati u staklene teglice. Naša preporuka je da kašice koje sadrže meso ne nosite sa sobom, nego da takve obroke ipak obavite u hotelu ili apartmanu.



Mihaila Čubrović Marković
nutricionista

HIPP
ORGANIC



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

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

Garantujem svojim imenom.

Pravo voće. Prava briga. Prava zabava.

HiPP organske voćne zabave



MAME NA PLAŽI

Drage mame,

Leto kuca na vrata i kao što i same zнате, uz obaveze oko beba i dečice, proleće brzo proleti i dok trepnete – vreme je za plažu.

Neke mame su imale tu sreću da ostanu u formi ili su uz puno truda dovele svoje linije u stanje od pre porođaja. Neke nisu, ali to nije razlog za očajavanje.

Da, sve mi volimo da se lepo osećamo u svojoj koži kada dođe vreme za trčanje po pesku. U tome je i štos. Budite ono što jeste i uživajte u svom telu, jer ono je pokazatelj koliko ste toga prošle i žrtvovale da bi vaše malo biće bilo tu sa vama, u vašem naručju. Sve ostalo će doći na svoje.



U tekstu koji sledi pričaćemo o modi na plaži, kao i o jednom veoma važnom pitanju, a to je odabir materijala za letnje dane, kupaći kostimi i aksesoari koje ćete poneti na dugoiščekivanu brčkanje i skupljanje kamenčića i školjki sa svojim mališanima.

Pošto znamo koliko sunčevi zraci danas mogu biti štetni, najvažnije je da zaštítimo svoje najdraže kao i svoje telo u periodima kada je sunce jako. Pored kreme sa faktorom za zaštitu od sunca, prirodni materijali su uvek u modi. To je ono nešto što predstavlja imperativ kada se radi o odabiru garderobe, kako za vas, tako i za decu.

Pamuk kao prirođan materijal, koji lagano

pričanja uz vašu kožu, sigurno će vam pomoći da zaštítite telo tako da vam bude udobno, bez znojenja i osećaja „ulepljenosti“.

Za dečicu birajte šarene pončo-ogrtače sa kapuljačom, koji će ujedno biti i idealno rešenje za brzo sušenje dečje kose i brisanje tela posle izlaska iz vode.

Za vas neka to budu lepršave duge haljine, kimono-ogrtači, koji će vam pored prijatnosti i praktičnosti pomoći i da prikrijete neke od nedostataka zbog kojih ne treba da se osećate manje lepo i vredno. Kad uskočite u svoju lepršavu pamučnu haljinu šarenih boja, za tren se od bikini-devojke pretvarate u devojku koja je spremna za bezalkoholni koktel dok je vaš mališan sa tatom, kumom, bakom...

Svima nam je potreban predah, zar ne?

Nemojte zaboraviti da izgled upotpunite maramom ili trakom za kosu koja će biti „final touch“ vašeg stajlinga.

Lan je takođe naš veliki prijatelj u letnjim danima i morskim avanturama. Vašem mališanu će sigurno biti priyatno da sa sveže preplanulom kožom uskoči u neki mekani laneni kompletic ili haljinicu.

Za vas neka to budu lepršave lanene pantalone i „oversized“ košulja koju ćete moći da nosite kao komplet ili odvojeno. Pantalone samo uz gornji deo kupaćeg kostima učiniće da budete najšik mama na plaži – odevena ležerno, udobno i trendi.

Košulji koju možete nositi i kao tuniku dodajte tanki pleteni kaiš. I eto vas, opet ćete mamiti poglede i izgledati kao neko ko se baš potudio oko stajlinga.

Nemojte zaboraviti ni šešire. Šeširi svih oblika i veličina nikad ne izlaze iz mode. Pored toga što štite od sunca, biće modni detalj koji se slaže uz sve što obučete. A zamislite tek svoju curicu sa malim slamlnatim šeširom ili svog dečaka sa mornarskom kapom. Neodoljivo, zar ne?

KUPAĆI KOSTIMI

Što se tiče odabira modela i materijala kupaćeg kostima, kraljica materijala je vodena likra, koji god kroj da odaberete. Brzo se suši i savršeno prianja uz vaše telo. Dovoljno je mekana da vas ne steže i dovoljno kruta da vas stegne baš gde treba i da potporu vašem telu.

Ono na šta takođe treba da obratite pažnju su laserski sečeni krojevi bez šavova. Tako ćemo izbeći neprijatna usecanja u kožu.

Ako birate svetlige boje, gledajte da to bude model koji je postavljen ili „duplo šiven“, što je uvek moj prvi izbor. Time isključujemo prozirnost materijala kad se kupaći kostim pokvasi.

Žene su u većini slučajeva podeljene na „bikini“ i „jednodelni kupaći“ dame.

Prednost jednodelnih kupaćih kostima je što nisu više rezervisani samo za žene koje žele nešto da prikriju na svom telu ili su isključivo sportski tip. Oni su već nekoliko sezona na samom vrhu modne scene kada su kupaći kostimi u pitanju. Ako ste jedna od onih žena koje vole jednodelne modele, pored toga što vam pomažu da se, na primer, osećate lagodnije posle carskog reza, daće vam i mogućnost da budete šik i u trendu, ako volite da pratite modu.

Mali trik: ako želite da vam noge izgledaju duže, birajte modele sa visokim sečenjem na kukovima.

Što se tiče bikinija, tu su čuvene gaćice na vezivanje i trouglici, koji predstavljaju klasiku kada je kupaći kostim u pitanju. Na velika vrata se vraćaju retro dvodelni kupaći kostimi i dubok struk koji je uvek saveznik u prikrivanju malih nesavršenosti. Ovde, takođe, možete iskoristiti trik koji smo pomenuli kod odabira jednodelnih



modela. Vaše noge će izgledati duže, a vaša figura vitkije i izduženije.

Kako prošle tako i ove sezone, u trendu su i asimetrični krojevi, karneri i pastelne boje. Ako ste pristalica uparivanja kostima sa svojom dečicom, ovi trendovi će vam pomoći da lakše uklopite izbor garderobe sa mališanima.

Velike torbe su „must have“ ovog leta, čemu se sigurno raduju sve mame, jer svi znamo koliko prostora je neophodno da se spakuju sve potrepštine kada idemo sa decom na plažu. Akcenat bismo stavili na pletene torbe od prirodnih materijala. Pored toga što su moderne, lako se pakaju u kofer i ne zauzimaju puno prostora, jer ih lako možete saviti/urolati, a da ne izgube formu.

Ručno izradeni komadi su po pravilu uvek bili privilegija za odabranu klijentelu. Međutim, čini nam se da nikada nije bilo više novih mladih dizajnera koji svoje umeće i ručni rad prenose baš na torbe za plažu, kupaće kostime, kao i aksesoare – saveznike leta. Ako malo istražite tržiste, sigurni smo da ćete po pristupačnim cenama moći da dođete do nekog unikatnog komada po svojoj meri.

Nadam se da će vam ovaj tekst biti inspirativan kada su pripreme za odmor u pitanju i ne zaboravite ono najvažnije – na plažu ponesite dobro raspoloženje, strpljenje i kondiciju za dugo jurcanje po plićaku, pravljenje kula od peska, puno smeha i dečje radosti.

Osećajte se dobro u svojoj koži, volite svoje telo i srećan vam put!



Iva Radovanović
dizajner i stilista

ДЕЋЕ МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ МИСЛИ И ОСЕЋАЊА

Kao roditelji, od prvog dana razumemo značaj fizičkog zdravlja svog deteta i staramo se od bebećih dana da svoje dete zdravo hranimo, da mu obezbedimo vreme i prostor za igru i fizičku aktivnost. A šta je sa mentalnim zdravljem? Da li o njemu treba misliti tek kada se pojavi problem, kada se suočimo sa rizikom da naše dete ima ili je počelo da razvija mentalno oboljenje i šta je uopšte mentalno zdravlje? Mentalno zdravlje ne znači samo odsustvo mentalnih bolesti. Mentalno zdravlje podrazumeva sveukupnu psihološku, emocionalnu i društvenu dobrobit deteta i utiče na to kako dete misli, oseća i ponaša se.

Naravno da je uloga roditelja izuzetno važna za razvoj i održavanje dobrog dečjeg mentalnog zdravlja. Najvažnije je da roditelji svojim primerom pravilno modeliraju osećanja i ponašanje svoje dece i uspostavljaju kod njih zdrave navike, kako bi se ona uspešno suočavala i nosila sa problemima i raznim vrstama nepovoljnih okolnosti koje su neizbežan i normalan deo života. Kako to da postignemo? Najopštije rečeno, mentalno zdravlje negujemo kroz bliski odnos sa detetom, obezbeđivanjem strukture i granica, gajenjem dečje nezavisnosti, ohrabrvanjem društvenih odnosa sa drugima, učenjem zdravih navika i modeliranjem pozitivnog ponašanja.

VAŽAN DEO МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА SU ОСЕЋАЊА. ЗАШТО SU ОСЕЋАЊА ВАЖНА?

Način na koji tumačimo svoje emocije i reagujemo na njih ima presudan uticaj na naše ponašanje i izbore, kao i na to koliko se dobro nosimo sa okolnostima i uživamo u životu. Razmislite koliko različitih osećanja doživite svakog dana i kako reagujete na svako od njih. Način na koji se sada nosite sa svojim emocijama se umnogome razlikuje od onog kada ste bili u pubertetu, a koji je opet različit od onog kada ste imali četiri godine. Emocionalni razvoj je složen proces koji počinje rođenjem i nastavlja se u odraslo doba. Kao bebe počinjemo da osećamo osnovne emocije kao što su radost, ljuntnja, tuga i strah, a kasnije počinjemo da razvijamo osećaj sopstvenosti i doživljavamo složenije emocije kao što su stid, iznenadenje, krivica, ponos ili

saosećanje. Kako naše dete raste, suočava se sa različitim situacijama i njegov emocionalni život postaje složeniji. Kao vrlo mala deca počinjemo da učimo šta su osećanja, kako i zašto nam se dešavaju, prepoznajemo sopstvene i emocije drugih ljudi, razvijamo efikasne načine prihvatanja svojih emocija, pa je razvijanje veština upravljanja širokim spektrom osećanja vrlo važno za mentalno zdravlje deteta.

Roditelj je taj koji treba da pomogne detetu u emocionalnom razvoju, ali kako to postići? Važno je da pomognemo detetu da razvije rečnik osećanja, odnosno da proverimo rečnik osećanja nešto starije dece. Da li razumeju osnovne pojmove i koncepte kao što su biti srećan, tužan, iznenaden, uplašen? Šta je sa složenijim osećanjima kao što je biti uzbuden, besan, nervozan, prestrašen? Od velike pomoći nam je da imamo vizuelno predstavljene emocije, za šta mogu poslužiti ilustracije iz dečjih knjiga, a sa današnjom tehnologijom koristiće i razne vrste „smajlja“ koji nam služe da u digitalnoj komunikaciji izrazimo emocije.

Takođe, možemo koristiti i ogledalo, da bi dete videlo razlike između izraza osećanja na svom licu, a mi kao odrasli možemo modelirati izraze lica za osećanja koja su detetu manje poznata. Pored širenja emocionalnog rečnika, značajno je pomoći detetu da poveže osećanja sa situacijama. Jednostavan način za to je da u zajedničkom čitanju dečje literature s vremenom na vreme pitamo dete kako misli da se literarni lik oseća u opisanoj situaciji ili da ga zamolimo da se seti i opiše situaciju kada se osećalo na



određeni način. Za mladu decu, omiljene igračke mogu poslužiti za igru sa ulogama. Na primer, uzmite omiljenog medu i pretvarajte se da je meda tužan ili uplašen. Zamolite dete da kaže kako bi pomoglo medi. Zamenite uloge, pa pokažite detetu kako biste se vi odnosili prema medi i šta biste uradili.

Jedna od osnovnih stvari za decu, ali i za odrasle je da naučimo razliku između misli i osećanja.

Šta su misli? Misli su reči koje govorimo sebi. Misli imamo konstantno, često ih čak i nismo svesni. Iako često mislimo da su situacije, događaji ili drugi ljudi ti koji kod nas izazivaju određena osećanja, psihološka saznanja nam govore drugačije. Kako ćemo se osećati u određenoj situaciji zavisi od toga kako gledamo na tu situaciju, šta o njoj mislimo. Dve osobe mogu imate različite misli o istoj stvari, a posledica različitih načina razmišljanja biće i različita osećanja. Na primer, neki od nas kada pomisle na vožnju rollerkosterom mogu osećati strah, dok će drugi osećati prijatno uzbudjenje. Da biste pomogli detetu da uoči vezu između misli i osećanja, pitajte ga šta je sebi govorilo kada je doživljavalо određeno osećanje, ili se poslužite već pomenutim situacijama i likovima iz dečjih knjiga.

Kada smo emocionalno uznemireni, i u telu osećamo promene, kao što je ubrzani rad srca, znojenje, crvenilo, ubrzano disanje. Kako da pomognete detetu da negativno emocionalno stanje uznemirenosti promeni u pozitivnije, da bi se osećalo smirenije? Možete isprobati neke od sledećih predloga, a vremenom ćete otkriti

šta je najbolji način za vaše dete. Jednostavan, a zabavan način da pomognete detetu da uspori disanje je pretvaranje da duvate balončićе od sapunice ili da gasite rodendanske svećice. Naravno, ukoliko imate pri ruci flašicu sa tečnošću za duvanje balona, možete i zaista duvati balončiće sa detetom, podstičući ga da dublje diše i polako izdiše, praveći što veće balone. Za mladu decu od pomoći može biti da zamisle i da se pretvaraju da su omiljena životinja koja spava, kako biste ih ohrabrili da zatvore oči i opuste se. Važno je deci obezbediti i da svoja osećanja izraze na produktivan i kreativan način, što može uključivati crtanje, plastelin ili glumljenje svojih osećanja sa igračkama.

Kada smo kao roditelji „naštimovani“ da svesno opažamo dečje emocionalne potrebe i saosećajno ih zadovoljavamo, to je najbolji put da svom detetu pomognemo da razvije siguran temelj mentalnog zdravlja, a dobar emotivni odnos sa roditeljima je jedan od najsnažnijih zaštitnih faktora protiv dečjih mentalnih problema. Kada razgovarate s detetom, koristite jezik prilagođen njihovom uzrastu i ohrabrite ga da postavlja pitanja i s vama deli svoje misli i osećanja. Trudite se da zaista s pažnjom slušate svoje dete i pokažite mu da su njegova osećanja važna, čak i kada se s njima ne slažete. I imajte na umu – nikada nije prerano da počnemo svoje dete da učimo vrednosti otvorene komunikacije.



Nina Dragutinović
psiholog

ORTODONTSKA TERAPIJA KOD DECE

Ortodoncija predstavlja granu stomatologije koja se bavi dijagnozom, prevencijom i korekcijom urođenih ili stečenih problema u vidu prostornog odnosa i položaja zuba i vilica. Dečja ortodoncija je fokusirana na rast i razvoj vilica i zuba, kao i njihovih međusobnih odnosa kod dece.



Prvi ortodontski pregled, preventivni, bi trebalo obaviti oko sedme godine deteta. U ovom uzrastu, specijalista ortopedije vilica će proceniti da li vašem detetu treba ortodontski tretman. Rano otkrivanje ortodontskih nepravilnosti pruža nam bolju terapijsku prognozu i mogućnost da sačuvamo prostor za stalne zube da zauzmu svoja mesta.

Postoji dosta pokazatelja koji nam mogu ukazati na to da će detetu biti potreban ortodontski tretman. Neki od njih su: rani gubitak mlečnih zuba, poteškoće prilikom žvakanja, disanje na usta, sisanje palca posle pete godine, poteškoće prilikom izgovora određenih glasova, nedostatak stalnih zuba, zubi na atipičnim mestima, itd. U uzrastu oko 7 godine, kao što smo rekli već,

trebalo bi posetiti specijalistu ortopedije vilica zbog prvog pregleda. U tom periodu izbjijuju prvi stalni kutnjaci i uspostavljaju zagrižaj. Ortodont će tada proceniti da li treba započeti ortodontski tretman ili samo pažljivo, uz redovne kontrole, pratiti rast i razvoj vilica i zuba.

Ukoliko je procena specijaliste ortodoncije vilica da dete treba da započne ortodontsku terapiju, za dete tog uzrasta, uglavnom je najbolji izbor ortodontske terapije - mobilna proteza. Mobilna proteza za decu predstavlja pokretni tip ortodontskog aparatića koji pomaže pravilan rast i razvoj zuba i vilica. Pomoći ovakvih proteza omogućuje se pravilan razvoj stomatognatnog sistema i sprečava se dalji razvitak ortodontskih nepravilnosti kod dece.

Ponekad je nošenje samo mobilne proteze dovoljno za ispravljanje zuba kod dece. To je u slučaju kada su ortodontske nepravilnosti minimalne i kada se dete pridržava toga da nosi protezu kako je propisano od strane ortodonta (14-16 sati).

Medutim, nakon ovog vida terapije, nekada je detetu potreban i fiksni ortodontski aparat. Koji tip terapije i koliko dugo će dete nositi protezu, zavisi od specijalističke analize koju vrši ortodont.

Ukoliko su nepravilnosti kompleksnije, nakon mobilnog ortodontskog aparata detetu će biti potreban i fiksni ortodontski aparat, pa je tada mobilna proteza pomoćno sredstvo pomoću kojeg ublažavamo nepravilnost, odnosno služi nam da usmerimo pravac rasta i razvoja vilica u poželjnem smeru.



Zakažite Vašem detetu besplatan ortodontski pregled i konsultacije u specijalističkoj stomatološkoj ordinaciji "Dentim".

www.dentim.rs

frida baby 3 U 1 SET ZA ČIŠĆENJE NOSA NOKTIJU I UŠIJU

Inovativno rešenje za vaše potrebe.

Frida Baby 3 u 1 set je savršeno dizajniran za čišćenje nosa, ušiju, i noktiju vašeg mališana.



Slina



Nečistoća
iz ušiju



Nečistoća
ispod noktiju



Nečistoća
iz pupka



KAKO UČIMO PRVE REČI?

Razvoj jezika, govora i komunikacije je složen proces koji započinje od trenutka rođenja, a naučnici smatraju da ovaj proces započinje još za vreme trudnoće. Neophodno je da dete ima očuvan sluh, uredno razvijen nervni sistem, normalne periferne organe i dobru stimulaciju sredine.

Roditelji imaju važnu ulogu u procesu jezičkog razvoja jer je izloženost govoru odraslih potrebna da se aktiviraju gramatičke konstrukcije jezika koji se usvaja. Prilikom usvajanja jezika deca ovladavaju sistemom za kombinovanje glasova u jedinice sa značenjem (fonologija) i sistemom za kombinovanje jedinica značenja u reči i rečenice (morphologija i sintaks). Ovi sistemi zajedno formiraju gramatiku jezika. Zatim, neophodno je da se usvoji i leksikon koji obuhvata reči sa njihovim značenjem i gramatičkim kategorijama (imenica, glagol, prived). Pored gramatike i leksikona, deca bi trebalo da usvoje i pragmatičke i komunikativne sposobnosti. Razlike u tempu jezičkog razvoja mogu biti uslovljene i individualnim razlikama između dece, u brzini jezičkog, intelektualnog, saznajnog i motornog razvoja. Ove razlike mogu uzrokovati da ranije ili kasnije progovore i da upotrebe prve reči u različitom uzrastu.

Pre pojave prve reči dete prolazi kroz sledeće gorovne faze:

PRELINGVALNA FAZA (OBUHVATA PERIOD DO POJAVE PRVE REČI TJ. DO KRAJA PRVE GODINE).

Veliku ulogu u početnim fazama jezičkog razvoja ima rana vokalizacija, plač, smeh, gukanje (javlja se od drugog do trećeg meseca), brbljanje (javlja se oko šestog meseca, dete počinje da izgovara zajedno vokale i suginaslike, najpre kao jedan slog, a zatim ih povezuje BA-BA, TA-TA, što podseća na neke reči, ali ne možemo reći da se javila prva reč ako nije upotребljena sa smislom);

LINGVALNA FAZA I POJAVA PRVE FUNKCIONALNE REČI (OKO PRVE GODINE).

Prve reči koje se usvajaju odnose se konkretno na njihovu okolinu, predmete, važne ljude u njihovom okruženju ili neki zanimljivi dogadjaj koji se ponavlja (npr. tata, mama, baba, lopta, nos, oko, pa-pa, da, ne). Motorni razvoj može biti važan faktor u nastajanju prve reči. Deca koja ranije steknu potrebne artikulatorne sposobnosti mogu ranije da počnu sa produkcijom višečlanih izraza, dok će drugo deci kojoj treba više vremena da formiraju artikulatorni aparat, kasniti u pokušaju da produkuju dve ili više reči.



Kako roditelji mogu da stimulišu jezički razvoj deteta?

- oponašajte zvukove vaše bebe od rođenja takozvanim 'bebećim jezikom', jer kada govor beba nailazi na odobravanje roditelja, one sve češće pričaju;
- oponašajte zvukove iz njihovog okruženja;
- dok guče, možete joj reći: „Oooo, pa ti to meni pričaš nešto!“;
- imitirajte bebin smeh i grimase lica;
- govorite detetu sa puno strpljenja i ljubavi;
- gledajte dete dok gestikulira;
- pričajte detetu kao da vas sve razume, na primer: „Mi ćemo ručati ili sada mama ide da spremi ručak ili sada ćemo da promenimo pelenu.“;
- pričajte sa bebom dok je kupate, hranite, oblačite;
- svaku reč propratite pokretom, pogledom i govorom;
- isključite sve što može da ometa vaše vreme sa detetom (telefon, televizor);
- pevajte pesmice koje pored govorne imitacije imaju i motornu (taši-taši, motala baba svilicu, kad si srećan...);
- onomatopeja (oglašavanje domaćih i divljih životinja);
- izbegavati izlaganje deteta televizijskim sadržajima u ranom uzrastu.

Kada se treba obratiti logopedu?

- ako se beba ne smeje i ne oglašava;
- faze gukanja i brbljanja su izostale ili su bile oskudne;
- ukoliko imate utisak da vas ne razume, ne reaguje na vaše naloge;
- kada se dete ne odaziva na svoje ime;
- ne zadržava kontakt pogledom;
- nema pokazni gest;
- voli da se igra samo i ne uključuje druge ljude;
- kada je dete motorno nespretno;
- ukoliko dete uzrasta od osamnaest meseci nije razvilo komunikaciju;
- ukoliko je hipersenzitivno ili hiposenzitivno na auditivne, taktilne i vizuelne stimuluse.

Kako mi logoped može pomoći?

- rani razvoj i pravilna stimulacija deteta je od velikog značaja za prognozu defektološko-logopedskog tretmana;
- logoped sarađuje sa timom stručnjaka (defektolozima, psiholozima, pedijatrima i neurolozima) kako bi što bolje dijagnostikovao problem i odredio tok terapije;
- logopedi ne ispravljaju samo glasove, već stimulišu celokupan detetov razvoj u segmentima koji nedostaju ili nisu dovoljno razvijeni.



Biljana Milenković

diplomirani defektolog-logoped i Marte Meo praktičar



Dr sc. Med. Slobodan Subotić

logoped i Marte Meo praktičar

VREME JE ZA PUT

Odlazak od kuće na nekoliko dana, pogotovo sa decom, iziskuje pripreme i planiranje, a sve je to dodatni stres, čak i pored radosti zbog odmora koji predstoji. Mnogi čekaju poslednji trenutak da spakuju torbe i kofere, pa priprema za putovanje često protiče „u petoj brzini“.



Najbolji početak pakovanja je priprema spiska koji počinje prioritetnim stvarima, a to su dokumenta za put i sve ono što niste u mogućnosti da kupite na putovanju. Izvadite iz ormana sve ono što smatrate neophodnim, a zatim razmislite da pola od toga vratite u orman.

Neretko se dešava da stvari koje nosimo „da se nadu ako zatreba“ vratimo kući nekorišćene. Višak stvari i ne predstavlja toliki problem, osim ako putujete avionom, pa su tu dodatni troškovi za prekomerni prtljag. Pravila putovanja avionom su takođe rigorozna po pitanju tečnosti i oštih predmeta, pa se dobro raspitajte ako nemate previše iskustva sa pravilima avio-kompanija.

Pošto većina ljudi iz iskustva unapred zna kako se najbolje organizovati za put, evo par saveta kako da rasporedi u koferu ili putnoj torbi najbolje iskoristite. Predstavljamo tri isprobane tehnike koje daju najbolji rezultat, kao i nekoliko dodatnih praktičnih saveta:

SLAGANJE

Ovo je najosnovniji način pakovanja odeće u kofer. Savijte svu odeću koju nameravate da ponesete, a zatim meku odeću koja je najfleksibilnija stavite na dno kofera.

ROLANJE

Rolanje odeće vam može pomoći da uštedite prostor i sprečite gužvanje. To je odličan metod ako putujete sa torbom ili rancem i želite da popunite sav prostor i svaki kutak.

UMOTAVANJE ODEĆE

Umotavanje odeće je alternativna tehnika za njeno slaganje. Umesto da pojedinačno rolate komade garderobe, uredno umotajte manje odevne predmete u veće. Ovo je dobar metod ako putujete sa koferom ili putnom torbom.

PONESITE GARDEROBU OTPORNU NA GUŽVANJE

Ako je moguće, spakujte odeću koja će se manje gužvati. Na primer, farmerke se neće gužvati koliko pantalone. Izbegavajte odevne predmete od materijala poput lana, jer se takve tkanine lako gužvaju.

KAKO SPAKOVATI OBUĆU U KOFER

Obuću je često najteže spakovati jer je glomazna, neobičnog oblika i može isprljati ostatak stvari u koferu. Ukoliko putujete avionom, najglomazniju obuću obujte, a lakše cipele spakujte u kofer.

Ne morate da ostavljate kod kuće svoj nakit ili lomljive predmete. Evo nekoliko saveta za uspešno prebacivanje ovih predmeta od tačke A do tačke B.

OBMOTAJTE SVOJU ODEĆU OKO LOMLJIVIH MATERIJALA

Razmislite o tome da lomljive stvari spakujete u svoj ručni prtljag da biste bili sigurni da su bezbedne, s obzirom na to da nemate kontrolu nad time koliko se i kako vaša torba bacu. Spakujte samo stvari koje će vam zaista biti potrebne i koje nećete moći da kupite na svom odredištu. Potražite osnovna sredstva za ličnu higijenu u nekom manjem pakovanju.

PUTOVANJE SA DECOM

Priprema za ovaj vid putovanja je poseban izazov. Mala deca su uglavnom briga roditelja i zadatku im je samo da budu mirna tokom putovanja. Pakovanje najneophodnijih lekova

i toplomera je najvažnije, posebno ako neko dete već ima određenu terapiju poput antihistaminika. Nije naodmet preduprediti eventualni problem, kao što je recimo pojava temperature u toku noći. Ukoliko se ne putuje kolima, prva pomoć ponekad sprečava i roditeljske glavobolje, bilo da se radi o posekotini, ujedu insektu ili nekom udarcu. Navikavanje dece da spakuju svoje stvari i nose svoj kofer preporučljivo je već u ranom uzrastu. To će roditeljima olakšati pripremu za put, a decu od malih nogu naučiti odgovornosti i snalaženju. U kasnijem dobu deca već i sama znaju koja im je garderoba najudobnija i koju knjigu ili igračku žele da ponesu sa sobom.

Ovo su samo neki od saveta koji se uglavnom stiču iskustvom, ali je najbolje čuti ih od nekoga ko je nakon mnogih putovanja postao praktičniji. Ukoliko je u pitanju odmor, a ne poslovno putovanje, svaki vid oduška, pa i olakšanje pakovanja zahvaljujući korisnim savetima iskusnih putnika, dobro dode svim članovima porodice.

PHILIPS
AVENT



**Jednostavno,
brzo i nežno.**

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

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.

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 cuclom, kao i pakovanje mleka u prahu pogodnog za ishranu novorođenčeta.

U slučaju da vam zatreba i cucla 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 hranjenje bebe.

OPREMITE KUTAK ZA BEBU - KREVETAC, KOLICA I OSTALA OPREMA

Ne zaboravite i na sve ono što bi trebalo da sačeka vašu bebu kada bude spremna za izlazak iz porodišta. Nosiljka ili auto-sedište će vam biti potrebni već prvi dani 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

Sajt na kome ćete pronaći sve što je potrebno za vašu bebu:

www.babypark.rs

DEXYCO APLIKACIJA

MESTO GDE KUPOVINA POSTAJE PRAVO UŽIVANJE

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
- registrijete se, odnosno kreirate svoj nalog

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

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. Ovaj popust se ne primenjuje na proizvode koje se već nalaze na akciji.
- 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

CURAPROX

Kada konačno dode dugo očekivani trenutak da upoznamo bebu, njoj je od tog momenta potrebna naša blizina i nežnost, zato je najprirodniji i najbolji način da se beba smiri dojenje i fizički kontakt, kao što je držanje u naručju i milovanje. Kao pomoć u smirivanju beba roditelji se često odlučuju za varalicu, sto predstavlja jedan od načina stimulisanja prirodnog instinkta sisanja kod novorođenčadi i odojčadi. Klasična varalica može zbog svog oblika doprineti nepravilnom razvoju vilice, smetnjama u disanju i poteškoćama u gutanju, zato je potrebno da varalica bude biofunkcionalna.

Curaprox baby proizvodi su biofunkcionalni, podstiču prirodan rast i razvoj i deluju u savršenoj harmoniji sa prirodnim razvojem svih delova usne duplje – od vilice i zuba do disanja. Sam dizajn **Curaprox varalice** se u potpunosti razlikuje od standardnih. Standardna varalica u detetovoj usnoj duplji stvara vakuum i na taj način vrši pritisak na nepce, dok **Curaprox varalica** ima pljosnati deo za sisanje i bočna krilca koja vrše pritisak na vilicu i na taj način se značajno smanjuje mogućnost razvoja nepravilnosti kao što su otvoreni i ukršteni zagrižaj, već stimuliše njeno širenje i pravilan razvoj, osigurava optimalno disanje i smiruje bebu.

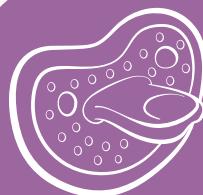
Dostupne su u dve veličine: veličina O (0-7 meseci) i veličina 1 (7-18 meseci). Odgovarajuće **Curaprox vezice za varalice** koje sa jedne strane imaju čičak, a s druge kopču sprečavaju ispadanje i gubitak varalice jednostavnim pričvršćivanjem za odeću. Od najranije četvrtog meseca, pa na dalje možemo očekivati prvi zubić, donji sekutić. Nicanje zuba je praćeno blagim otokom, crvenilom i bolom na mestu gde će on da izbjije. Dete luči više pljuvačke, grize i odbija da jede. Nemirno je, mrzovljivo i plačljivo. **Curaprox baby globalica** poboljšava prokrvljenost desni, ublažava bol i osećaj napetosti i pomaže rast zuba ubrzavajući njihovo izbijanje. Dečije zube moramo posebno dobro negovati, jer su zbog tanje gledi osjetljiviji na karijes. Oni su vrlo značajni jer omogućavaju detetu pravilno žvakanje hrane i čuvaju prostor za stalne zube. **Curaprox baby četkica** ima 426O izuzetno finih mehanih vlakana i olakšava roditeljima i detetu proces navikavanja na četkanje zuba jer je izuzetno nežna i omogućava da prvi kontakt deteta sa čekicom bude prijatno i pozitivno iskustvo. Gumirani zaštitni sloj preventira povrede i olakšava roditeljima pranje zubića jer se ne kliza.

Curaprox baby proizvodi ne sadrže toksine i zagadivače (bisfenol a, ftalate ili azo boje).

Vesna Petrović, dr stomatologije



Tako ugodno



Duda



Smiruje bebe



Sprečava nepravilno nicanje
zuba i otvoreni zagrižaj



Podstiče pravilan razvoj
vilice i nepca



Obezbeđuje optimalno
disanje



~Srećna deca, srećni roditelji~



Duda za bebe CURAPROX Baby možete kupiti u online prodavnici www.zdrav-osmeh.rs, u apotekama i specijalizovanim prodavnicama. Za više informacija pišite na trgovina@oralent.rs ili pozovite 011/2674-959.

Curaprox Srbija curaprox.srbija

UVEK JE PRAVO VРЕME ZA IGРУ

U moru informacija koje dobijamo putem raznih medija, društvenih mreža, saveta onih malo iskusnijih iz našeg okruženja, retko kad se okrenemo da sagledamo vreme koje je prošlo, da vrednujemo trenutak u kom se nalazimo i poštujemo vreme koje dolazi. Upravo to poštovanje svog, ali i tugev vremena, tema je za koju često i „nemamo vremena“.



Vreme je nešto što ne možemo da vratimo niti da kupimo, i brojne su tehnike koje nas uče kako da ga optimizujemo, najpravilnije rasporedimo i izvučemo iz njega maksimum za sebe. Upravo ta optimizacija poprilično iscrpljuje. Sa svih strana dolaze saveti roditeljima kako da se posvete detetu, sebi, jedno drugom.

POSTAVLJA SE PITANJE: ŠTA JE ISPRAVNO?

Mnogi psiholozi savetuju da vreme što više i kvalitetnije koristite, kako sa svojim partnerom, tako i sa svojim detetom. Igra sa

decom unapreduje vaš odnos i utiče na dečji razvoj i vezu sa vama kao roditeljima. Dete kome se posvećuje vreme i pažnja odrasta u samopouzdanu i srećnu osobu.

A koje su to igre koje smo igrali mi, a koje igre su u 21. veku najzastupljenije? Razlika svakako postoji, ali nešto je ipak ostalo isto. Igre našeg detinjstva su zapravo dobrim delom još uvek aktuelne, neke od njih su modifikovane, ali njih smo igrali i mi, rođeni pre više decenija, ali i naši roditelji, pa čak i bake i deke, kao i ljudi širom sveta.

ĆORAVE BAKE

Sigurno se sećate ove igre. Jednoj osobi vežemo oči, dok se ostali razbeže po prostoriji, dvorištu ili parku, u zavisnosti od vremenskih uslova. Onda osoba vezanih očiju kreće da ih traži, dok jednog ne uhvati i pipanjem ne pogodi ko je u pitanju. Ukoliko pogodi, taj neko postaje „ćorava baka“ i nastavlja da traži dalje. Bitno je igru igrati na odgovarajućem terenu, kako bi takmičari mogli da uhvate jedan drugog, ali bez rizika da se povrede.

CRVENE RUKAVICE

Za ovu igru su potrebne dve osobe, a zgodna je i za putovanje sa decom kolima, dok sede na zadnjem sedištu, ili na plaži, u prirodi, gde god. Jedna osoba drži dlanove okrenute nadole, dok

druga dlanove drži okrenute nagore i golica dlanove prve osobe. Druga osoba u jednom trenutku treba brzo da izmakne obe šake istovremeno i udari prvu osobu po rukama, a da ona ne stigne da ih izmakne. Ako je zakači ili udari, onda se menjaju, a ako ne uspe, nastavljaju u istom položaju šaka.

ŽMURKE

Igra se tako što jedan stoji uza zid, pokrivenih očiju i broji unapred dogovorenog vreme, dok se ostali brzo sakrivaju. Kada završi brojanje, kreće da traži ostale igrače. Poenta igre je da kada igrač koji traži ostale nekoga vidi, pre njega stigne na isto mesto gde je brojao da ga „zapljune“. Drugi igrači mogu sami istrčati sa skrivenog mesta i stići do mesta brojanja pre onog koji ih traži.

Onaj koga prvog „zapljune“ onaj koji je brojao sledeći traži. Ako svi budu brži i sami se zapljunu, onda isti igrač ponovo broji i traži. Interesantno je da odrasli, čak i bake i deke, vrlo rado pristaju na ovu igru i upravo zbog slabije pokretljivosti deca se šale sa njima, ponekad hodaju polako dok ne dodu blizu mesta gde će se „zapljunuti“, pa se zatrče da prestignu starije učesnike igre, što izmami smeh i stvori radosnu atmosferu.

ŠKOLICE

Za igru školice potrebna je kreda i prostor na otvorenom gde će se školica nacrtati, najčešće školsko dvorište ili park/dvorište ispred zgrade. Ova igra može biti i individualna, iako je uvek lepše igrati se u društvu. Potrebno je nacrtati polja sa brojevima kao na slici, a zatim skakutati po principu jedan broj – jedna nogu. Prvo na jednoj nozi, a zatim, na duplim poljima – jednom nogom na svakom polju. Cilj igre je odskakutati do kraja, a zatim se vratiti.

Pored navedenih igara, tu su i aračkinje baračkinje, lastiš, između dve vatre i igre asocijacija. Društvene igre poput monopol-a, ne lјuti se čoveče, mice i igre sa kartama, kao što je tablić, koji deca mogu igrati u ranom uzrastu,

zatim igre poput rata, magaraca, kao i druge, čija pravila, ako ih se ne sećate, možete potražiti na internetu ili pitati svoje mame ili prijatelje, deca vrlo rado igraju, jer kroz njih dobijaju ono što im je najbitnije – vaše vreme.

Ukoliko dete voli da igra šah, možete ga pitati da li je u školici šaha naučilo neke poteze kojima može da vas nauči. Ako dete trenira određeni sport ili voli da kliza, vozi rolere, skejt ili bicikl, pridružite mu se. Možda ne morate i vi direktno da učestujete, ali dete će vam biti neizmerno zahvalno što ste prisutni i što pratite njegova interesovanja, što može angažovati čitavu porodicu i doprineti i kod vas povratak emocija iz detinjstva.

Ukoliko dete, a to je sve češći slučaj, igra igrice na telefonu ili konzoli ili prati sadržaj na nekoj društvenoj mreži – ne budite imuni na to. Pokušajte da se uključite u njegova interesovanja, jer vam ono time daje do znanja u čemu je zapravo dobro i šta ga zanima. Koji su mu talenti – da li umetnost i kreiranje novih sadržaja, da li strategija, ili ćete možda otkriti neki izazov koji mu je važan za koji niste mogli ni da čujete od njega, jer ga ni samo nije bilo svesno.

Nezaboravni trenuci sa porodicom su zdravi prioritet, jer jednom kada deca odrastu i postanu tinejdžeri, više nećete moći da vratite vreme unazad, kao ni njihovo interesovanje i potrebu da budete uz njih na taj način. Takođe, povratak igrama iz detinjstva može vratiti i dete u vama, što je uvek pozitivno za fizičko i mentalno zdravlje.



MAME I RAD OD KUĆE

Povratak u kancelariju nakon porodiljskog odsustva, može biti veoma stresan. Mame se često bore sa jakim emocijama, poput anksioznosti. A kako i ne bi kada je beba promenila život i postavila nove prioritete?



Potreba i želja da ostanemo pored svoje dece i aktivno učestvujemo u njihovom razvoju sve češće motiviše mame da potraže poslove koji im nude fleksibilno radno vreme i mogućnost rada od kuće.

Ali da li rad od kuće, zaista, pruža bolji balans između karijere i porodice?

Mišljenja su podeljena. Rad od kuće i pravljenje sopstvenog rasporeda ima prednosti i mane. Sa jedne strane, tu je mogućnost da provodite više vremena sa svojom porodicom radeći one aktivnosti u kojima zajedno uživate. Sa one druge strane, neretko se mame osećate rastrzano u hiljadu pravaca. Iako se fleksibilnost posla često smatra velikim spasom za one mame koji žele više vremena sa decom, to ne smanjuje nužno količinu poslovnih i porodičnih obaveza. Od sastanaka sa klijentima i rokova, do poseta lekaru, gomile veša i punе sudopere. Raspored je opet pun.

Takođe rad od kuće nam često uskrati priliku za kontaktom, poput razgovora u hodniku, ručka sa kolegama i prilike da izademo iz kuće doterane i spremne za poslovne zadatke. Sastanci preko različitih platformi ne mogu zameniti ljudski

kontakt, a pogotovo je teško onim danima kada nam jedino društvo prave sobne biljke. Međutim, rad od kuće može pružiti osećaj produktivnosti i mogućnost rada svojim tempom, bez ometanja i politike kancelarijskog okruženja.

Mnoge mame se osećaju propuštanjem sve važne trenutke kada se vrate na posao, a ostanak kod kuće nije finansijski održiv. Dobra vest je da ne moraju napusiti svoje profesionalne ambicije. Uz tehnološki napredak, ali i promene u poslovnom svetu, mamama je omogućeno da pronadu alternative tradicionalnom radnom mestu i ostvare svoje profesionalne ciljeve i prihode iz sigurnosti doma, u blizini svojih najmilijih.

Potrebna je snaga, odlučnost i mogućnost da obavljate više zadataka u isto vreme. Nešto što mamama nije strano i u čemu su veštice. Ukoliko ne znate gde da počnete, evo nekoliko ideja da vam u tome pomognu.

FRILENS POSLOVI

Frilensing je jedan od najboljih načina da zaradite novac onlajn, jer možete sami odrediti radno vreme, dokle god poštujete dogovorene

rokove. Postoje različiti sajtovi preko kojih možete pronaći poslodavca i povezati se sa klijentima iz celog sveta. Uglavnom traže nekoga za određeni projekat, ali nije redak slučaj da nude i zaposlenje. Neki od najtraženijih poslova su iz oblasti aj-ti-a i uključuju optimizaciju sajta za pretraživače i programiranje. Međutim, ukoliko to nije nešto u čemu ste stručni, postoje i drugi poslovi, poput dizajnera, prevodioca ili marketing stručnjaka, kao i mogućnost da budete spojeni sa poslodavcima na osnovu vaših veština.

ONLAJN PRODAJA

Ako imate kreativne ili preduzetničke sposobnosti, možete razmotriti pokretanje onlajn prodavnice. Bilo da se bavite ručno izradenim proizvodima, umetničkim delima ili prodajom proizvoda za decu, internet pruža veliku priliku za uspeh. Putem društvenih mreža ili onlajn platformi za prodaju, možete dostići globalnu publiku i ostvariti prihode iz udobnosti svog doma.

VIRTUELNI ASISTENT

Sve veći broj preduzetnika i kompanija traži virtuelne asistente koji im mogu pružiti podršku na daljinu putem različitih virtualnih kanala komunikacije. Neki od zadataka mogu biti administrativni, poput upravljanja kalendarom, zakazivanje sastanaka, pripremi dokumenta i vodenju evidencije. Virtuelni asistenti, takođe, upravljaju elektronskom poštom, odgovaraju na telefonske pozive, ali mogu i voditi naloge na društvenim mrežama.

Često upravljaju projektima i to uključuje praćenje rokova, koordinaciju timova i pripremu izveštaja. Mame imaju sjajne organizacijske veštine, te je ovakav posao odlična opcija koja pruža fleksibilnost i odličnu zaradu.

EDUKATOR

Onlajn obrazovanje je u rastućoj potražnji. Ukoliko ste ekspert u određenoj oblasti, možete pružiti svoje usluge kao onlajn predavač studentima i dacima u Srbiji, ali i šire. Onlajn edukator kreira kurseve, priprema lekcije, snima video materijal i prilagođava ga u skladu sa potrebama učenika. Iskoristite specifično znanje koje imate i učestvujte u napretku svojih đaka.

PISAC

Ako imate talenat za pisanje, možete ponuditi svoje usluge kao pisac sadržaja, poznatiji kao kopirajter. Mnoge kompanije traže pomoć u kreiranju sadržaja za sajtove, društvene mreže, blogove kao i promo materijale.

PREVODILAC

Još jedan posao koji možete raditi ukoliko dobro poznajete neki strani jezik. Možete ponuditi svoje usluge kompanijama ili pojedincima kojima je potrebna pomoć u prevodenju dokumenata i drugih materijala.

WEB PROGRAMER

Web programer se bavi izradom i održavanjem internet stranica i aplikacija. Ovaj posao obuhvata rad sa klijentima i realizovanje njihovih zahteva u funkcionalne sajtove. Pored toga, web programeri su odgovorni za održavanje web stranica, ažuriranje sadržaja i obezbeđivanje sigurnosti sajta.

RADNIK U KORISNIČKOM CENTRU

Ponuda ovakvih poslova je obilna. Uključuje komunikaciju i interakciju sa korisnicima kako bi rešili problem – odgovari na pitanja, pružanje informacija o proizvodima i uslugama kompanije. Sve što vam je potrebno je tiha prostorija, a kompanije obično obezbede opremu i trening kako biste savladali rad u specifičnim sistemima i aplikacijama.

Rad od kuće može biti sjajno iskustvo, a uspeh zavisi od pristupa koji zauzmete. Važno je pronaći ravnotežu i uspostaviti granice kako biste mogli uživati u prednostima koje ovaj model pruža. Topao savet za sve mame koje izaberu rad od kuće je da sebi daju dovoljno vremena za odmor i negu, da postave granice između poslovног i privatnog vremena kao i da cene i slave svoje uspehe, kako na profesionalnom tako i na ličnom planu. Srećno!



Jovana Jelenković
menadžer za ljudske resurse

UPOTREBA SILE U VASPITANJU DECE

Koliko puta smo čuli rečenice: „Ona je bezobrazna, on to meni namerno radi, sada ćeš ti da vidiš svoga boga,“ koje su pojedinim roditeljima opravданje za fizičko kažnjavanje dece. Na Balkanu izuzetno prisutan model, ali i u drugim zemljama. Samo neke izuzetno razvijene zemlje usvojile su mišljenje struke i zabranile fizičko kažnjavanje. Jedna od njih je Norveška, koja je nakon trideset godina dobila neverovatne rezultate smanjenja stope kriminala na samo nekoliko procenata. Ali dobar primer drugih ovde, nažalost, ne vidimo. Šta se dešava u glavi deteta kada ga fizički kažnjavamo?

LOŠE SAMOPOUZDANJE

Kada decu malo čušnemo ili prebijemo, ona to doživljavaju kao da nisu dovoljno vredna. Ovakvim našim pristupom razvijaju svest o sebi da su loši kao osobe, pa da kaznu i zaslužuju. Strahovi koje fizičko kažnjavanje ima na decu postaju sve veći i mnoga deca ulaze u depresivna i anksiozna stanja koja se zadržavaju i u odraslim dobu. Agresija bilo koje vrste pogubna je ukoliko želimo da izgradimo samopuzdano dete.

IDENTIFIKACIJA SA AGRESOROM

Sigurno ste iz dečijih usta čuli: „Videćeš ti kada ja porastem“ i to se zaista i desi. Većina roditelja koji su fizički kažnjivali decu u svom starijem dobu doživeli su isto. Ukoliko želiš da pobediš svog agresora, moraš biti jači od njega. Nažalost, ovaj model prenosi se i na partnerske odnose, ali i na vaspitanje sopstvene dece. Krug se ne zatvara, nego se nastavlja i taj krug nasilja može se prekinuti razgovorom sa psihologom i lečenjem trauma.

POGREŠAN MODEL REŠAVANJA PROBLEMA

Kažu mentalno smo zdravi onoliko koliko smo sposobni da brzo i efikasno nađemo rešenje problema. Ukoliko probleme rešavamo nasiljem, to će naša deca gledati, pa će steći uverenje da kada imam problem onda tučem, tako se to rešava. Ovo objašnjava mnogo stvari kada je nasilje u pitanju, kako vršnjačko nasilje, tako i

nasilje uopšte, prvo u školi, kasnije u partnerskim odnosima, na poslovima i u prijateljstvima. Deca u nekom momentu donesu odluku da nikada više neće biti žrtve nasilja i počinju da biraju ulogu onog ko maltretira, a ne onog koji je maltretiran. Druga fizički maltretirana deca donose odluku da su nemoćna i žrtve celoga života, plaše se ulaženja u bilo kakve socijalne situacije i povučene su, kako ne bi privukla novog agresora.

ŠTA DECA MISLE KADA IH FIZIČKI KAŽNJAVATE?

Da ne valjaju u svojoj srži, postaju žrtve ne samo zlostavljanja nego i zanemarivanja, ali postaju i ambivalentni. Ambivalencija znači da za istu stvar roditelj reaguje uvek drugačije. E, tu smo ih naučili da oni koji tuku ne poznaju zdrave granice. Naučiće isto to i svoje dete. Bez zdravih granica u bilo kakvim odnosima narušava se mentalno zdravlje deteta. Udarcima malom detetu pokazujemo svoju nadmoć, a već odraslim osobama svoju nemoć da rešavamo problem na adekvatan način. Roditelji, poslušajte struku!

Kritikujmo ponašanje, a ne dete. Dajte detetu prostora da razume gde se kritikuje ponašanje, a gde ono kao osoba. Držite zdrave granice u odnosima i tako ga naučite šta sme, a šta ne sme. Pomožimo detetu da razume kako treba da se ponaša.

ZAŠTO DECA NISU POSLUŠNA KAKO BI RODITELJI ŽELELI?

Roditelji ponekad ne postavljaju jasne zahteve. U većini slučajeva roditelji koji fizički kažnjavaju decu ne objasne detetu šta žele od njega i koji su im zahtevi od deteta. Smatraju da to dete već zna, a verujte da ne zna. Zbunjeno je i sludeno. Šta god da uradi sledi mu i fizička i psihička kazna. Iz ovih razloga, o sebi dete ima loše mišljenje i gradi sliku o sebi da nije dovoljno dobro, usvaja pogrešna uverenja i prvo gde ih primeni je škola. Već je kasno za intervenciju. Oformili smo ga takvog dok smo ga tukli i na njega vikali.

Zato detetu moramo reći šta od njega tačno očekujemo samo tako će razumeti. Deca koja su fizički kažnjavana smatraju da ih roditelji ne vole. I napokon, poslednje, nasilje rada novo nasilje. Govor mržnje i fizička kazna spada u zlostavljanje i zanemarivanje deteta.

Kolektivnu i individualnu samosvest usporavaju traume, rane i naučena bespomoćnost, stečena u ranom uzrastu. Iskazi tipa: „I mene su tukli, pa šta mi fali; da me tata nije tako lemao, ko zna šta bi od mene bilo; nisam smela da pisnem kad se deru na mene”, utiču na manjak samopouzdanja, jer dete u tom uzrastu trpi i misli da nije vredno za bolji tretman što se odražava na njihov odnos prema svojoj deci koju vaspitavaju kao roditelji.



Evo nekih konkretnih smernica koje možete da upotrebite u praksi:

Smisao „kazne“ je da dete ne ponovi napravljenu grešku. Nikom nije pravo da bude kažnen, ali možete dete usmeriti sledećim savetom: „Ne uspeva ti trenutno, ali evo mogu da ti pomognem i bolje ćeš se osećati ako...“ Bez oduzimanja nekih prava, ali sa čvrstom i doslednom odlukom koju ste doneli. Tako neće imati utisak uskraćivanja ukoliko smirenim i odlučnim tonom kažete da odloži nešto što nije prioritet ili ne dira nešto što ne sme. Opet, obraćanje je uskađeno uzrastu.

Naučite dete da nije ono krivo već da se ponašanje popravi. Pitajte ga: „Šta si pogrešio? Šta treba popraviti da se ovo ne ponovi?“ Razgovarajte sa detetom uvek. Kada kažnjavamo dete, kazna mora biti pravedna. Ukoliko kazna nije pravedna i dete ne razume šta smo sa tim hteli, ponoviće negativno ponašanje.

Vi ste primer svom detetu. Ono gleda u vas, u vaša ponašanja, kako vi rešavate probleme. Neka kazna bude onoliko stroga koliko je dete zaista odgovorno. Ako od njega tražite da uradi nešto što od vas nikada nije videlo, teško da će usvojiti neko buduće dobro ponašanje. Džaba pričati ako vi to sami ne primenjujete.

UVEK RECIMO DETETU DA GA VOLIMO.

Pohvalom ili kaznom pokažite detetu koja ponašanja su dobra, a koja nisu. Batinama ništa razumeti neće. Budimo dosledni i strpljivi. Za decu treba puno strpljenja. Moramo mi kao roditelji da se promenimo, a deca će uvek gledati u nas kao jedini primer. Fizički kažnjavano dete postaje nasilnik i toksična osoba.

Ako previše kažnjavamo dete, sa našim vaspitanjem nešto nije kako treba. Ako su nas vaspitavali batinama i zastrašivali, zapitajte se da li je to dobar model bio za nas same i zašto radimo ono gde se ni mi sami nismo dobro osećali.

Edukujmo se. Samo edukacija o dobrom vaspitnim modelima može promeniti i ponašanje deteta i nas same. Budimo najbolja verzija sebe.



Danijela Marković
psiholog

CARSKI REZ

ŠTA JE CARSKI REZ?

Da li će se porodaj odigrati prirodno – vaginalnim putem ili operativno – putem carskog rezra, pitanje je koje skoro svaka buduća majka postavlja tokom trajanja trudnoće. Carski rez je akušerska operacija – hirurški zahvat kojim se kroz rezove na trbušnom zidu i donjem materičnom segmentu vrši porodaj abdominalnim putem. Sam naziv „carski rez“ potiče od latinskih reči „sectio“ što znači *rezanje*, *sečenje* i „caedere“ što znači *izrezan*.

Carski rez se razmatra usled povećanog rizika od komplikacija i po majku i po dete ukoliko bi se porodaj odvijao prirodnim putem.

Carski rez je prvi put izведен još u doba starih Rimljana. U XVI veku se izvodio samo kada je bilo sigurno da majka neće preživeti, kao poslednji pokušaj da se beba živa izvuče iz majke. Uglavnom se završavao letalno po majku. Uvođenjem principa asepse, antisepse i anestezije, u XIX veku, dolazi do prekretnice i carski rez se danas izvodi bezbedno i bezbolno. U Srbiji se više od 30% žena porodi carskim rezom. Prema preporukama Svetske zdravstvene organizacije, broj porodača carskim rezom ne bi trebalo da prelazi 10-15 odsto ukupnog broja porodača.

Carski rez je namenjen komplikovanim i visokorizičnim trudnoćama, međutim, strah od porodaja i bola navodi mnoge žene da se samostalno odluče za njega, ne znaći da operacija nosi odredene komplikacije i rizike. Nерetko se kaže da je glavna kontraindikacija za carski rez nepostojanje medicinski opravdanih indikacija za njega.

Carski rez ima uticaj i na majku i na dete. Pored sporijeg oporavka majke i kasnijeg uspostavljanja dojenja, carski rez ima veliki uticaj i na crevnu floru novorođenčeta.

KAKO CARSKI REZ UTIČE NA ZDRAVLJE NOVOROĐENČETA?

Sve bakterije koje žive u nama i na nama predstavljaju našu mikrobiotu koja je u tesnoj interakciji sa našim organizmom od samog rođenja. Najveći broj bakterija se nalazi u našim crevima. Prvu dozu bakterija beba dobija prolaskom kroz vaginalni kanal, a zatim se dojenjem „spiraju“ korisni laktobacili koji dospevaju u bebina creva. Pored načina porođaja i načina ishrane bebe, primena antibiotika i okruženje u kojem beba živi utiču na to koje bakterije će naseliti bebina creva.

Majčino mleko, osim što sadrži „dobre“ bakterije koje su od velike koristi za razvoj bebine mikrobiote, sadrži i prebiotike (šećere koji su nesvarljivi, ali su hrana za korisne

bakterije u crevima). Putem dojenja se stvara koristan crevni mikrobiom koji doprinosi smanjenju zapaljenjskih bolesti creva i sprečava razvoj loših bakterija i alergija. Poznato je da je raznolikost bakterija u crevima veoma važna i što je ona veća, organizam je zdraviji. Za razliku od beba koje su rodene vaginalnim putem, bebe rodene carskim rezom ne prolaze kroz vaginalni kanal majke i ne dolaze u kontakt sa bakterijama majčine vaginalne flore. Bebe rodene carskim rezom imaju manje „dobrih“ bakterija i manju raznolikost bakterija u crevima.

Okruženje u kojem beba odrasta takođe predstavlja bitan faktor za razvoj njene mikrobiote. Stvaranje „sterilne“ sredine u kojoj beba odrasta doprinosi većem riziku od razvoja alergijskih i autoimunih bolesti. Nezreo imuni sistem novorođenčeta se nakon izlaganja bakterijama i virusima pravilno formira i sazreva. Poznato je da bebe koje odrastaju u seoskim sredinama redje obolevaju od respiratornih i alergijskih bolesti.

Novija istraživanja pokazuju da bebe rodene carskim rezom imaju veći rizik obolovanja od alergijskih oboljenja i dijabetesa. Sastav mikrobioma se povezuje i sa drugim bolestima kao što su gojaznost, upalne bolesti creva, pa čak i depresija i autizam.

ZAŠTO JE PRVIH 1000 DANA NAJAVAŽNIJE?

Mikrobiota svakog pojedinca je jedinstvena kao i otisk parsta. Ne postoje dve identične mikrobiote. Ključni period za formiranje mikrobiote je 1000 dana bebinog života, koji obuhvataju period života pre rođenja, dok je beba još u stomaku, pa do navršene druge godine života. Beba dolazi u kontakt sa majčinom mikrobiotom još u stomaku i zbog toga je zdravije majke od ključnog značaja za formiranje zdrave mikrobiote novorođenčeta. Majkama čija su deca pod visokim rizikom od razvoja alergijskih bolesti (ako starija deca imaju neka alergijska oboljenja ili ako majka ili otac boluju od nekih alergijskih bolesti), savetuje se primena probiotika još tokom trećeg tromesečja trudnoće, prema preporukama Svetske alergološke organizacije.

Kad god je to moguće, prvi izbor za dovršetak trudnoće treba da bude prirodni porodaj, za kojim sledi dojenje kao nastavak imunološke integracije majke i deteta značajne za njihovo preživljavanje.

Nadoknada „dobrih“ bakterija kod dece rodene carskim rezom moguća je primenom probiotika sa korisnim probiotičkim bakterijama. Jedna od najbolje ispitanih i najkorisnijih probiotičkih kultura je Lactobacillus rhamnosus GG koja je bezbedna za primenu već od prvog dana po bebinom rođenju. Lactobacillus rhamnosus GG doprinosi formiranju korisnog mikrobioma, predominaciji „dobrih“ bakterija u crevima, a samim tim i zdravijem životu u adultnom periodu.



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*



Dobrodošli u veliku Dexyco oazu najzanimljivijih priča, raznovrsnih znanja i sjajne zabave!

KNJIGE ZA SREĆNO DETINJSTVO KOJE SE ČUVAJU I PAMTE



Sa misijom da najmladima otkriju svu magiju čitanja, podstaknu razmišljanje, razvoj mašte i kreativnosti od najranijih godina, kao i razvijanje ljubavi prema čitanju i učenju, od 2020. godine posvećeno kreiraju edicije zanimljivih i edukativnih naslova u kojima će klinci i klinceze uživati baš svaki dan.

Bilo da želite da obogatite bebi biblioteku, opremite mališane bojankama, interesantnim zvučnim knjigama ili knjigama za decu koja već samostalno čitaju, Dexyco vam nudi sjajan izbor u okviru koga ćete pronaći naslove koje inspirišu i uče dobrom navikama.

- Da li znate da Dexyco portfolio čini čak 150 izdanja namenjenih deci različitih uzrasta?
- Priuštite najmladima najlepše trenutke učenja kroz zabavu i otkrivanje sveta koji ih okružuje uz knjige Dexyco izdavaštva!

Interaktivne knjige namenjene najmladim čitaocima, za prve reči, brojeve i slova; interesantne priče za mališane koji su spremni da istražuju; nezaboravne pustolovine omiljenih heroja za maštovite detektive; edukativne priče savršene za sve predškolce i školarce. Istražite šta vas čeka u Dexyco asortimanu i iznenadite vaše ili vama drage mališane, zanimljivim i uzbudljivim knjigama, pričama ili slikovnicama uz koje će odrastanje biti lepše, a sticanje novih znanja prava zabava i uživanje.



DEXYCO

IZDAVAŠTVO

KNJIGE ZA SREĆNO DETINJSTVO KOJE SE ČUVAJU I PAMTE

UZRAST
0-2



UZRAST
2-3



UZRAST
4-6



UZRAST
6+



U DEXYCO prodavnicama, na www.dexy.co.rs
i svim bolje snabdevenim knjižarama

ASTROLOGIJA I RODITELJSTVO

PRVI DEO

Mnogima zanimljiva tema, posebno kada su deca u pitanju – kako ih zamišljamo, šta da očekujemo, kakva im je priroda, šta vole, šta im prija, za šta su nadareni, a šta ih ne zanima. Kao deca svojih roditelja, nosimo određeni genetski potencijal, a tome treba dodati i priču koju pričaju zvezde. Upoznajte svoje dete putem horoskopskog znaka u kom je rođeno i budite podrška njegovoj radosti.

BLIZANAC (21. MAJ – 20. JUN)

Radoznao, inteligentan, pričljiv i zabavan. Mali vragolan čiju ste potrebu za kretanjem osetili još dok je bio u stomaku. Nema mirovanja. Ključne reči su mentalna i fizička stimulacija. Izuzetno perceptivan, opaža sve što se dešava oko njega i uživa kada mu pričate ili čitate knjige, zato su slikovnice obavezne još od rođenja. Nemojte se iznenaditi ako progovori pre sve druge dece.

Rutine nisu njegov stil, iako je važno da ih ima. Što se tiče ishrane, mogu biti probirljivi, jer ni sami ne znaju šta im se jede, ono što žele je da se igraju, igraju, igraju, zato ih učite da kada se jede nema drugih aktivnosti, pitanja i potpitana. Spavanje im je izuzetno potrebno, iako zbog svojih igrarija zaborave da su umorni, zato ste kao roditelj vi tu da im uspostavite određeni ritam, jer su oni po svojoj prirodi promenjivi. Budite strpljivi i sve je moguće.

Zbog druželjubivosti, igralište je za malog blizanca pun pogodak. Obožava da je okružen svojim vršnjacima i da mu se uvek nešto dešava. Duhovit je i rado viden svuda. Pošto je često neodlučan, nemojte se iznenaditi kada mu ostavite par čarapa, očekujući da se sam obuje, ako ga posle 20 minuta ipak zateknete kako se tim čarapama igra. Verujte, samo nije znao koju da obuje prvo. Merkurijanska deca uživaju u pokretu, dinamici, putovanjima, recitovanju, čitanju, pisanju, razgovoru, opažanju, učenju. Kupujte im knjige, slagalice, mozgalice i sve što od njih zahteva

mentalnu zanimaciju. Spremite se za 101 pitanje, pa još jedno, pa još jedno. Brzi prsti i brzi um će veoma lako savladavati svaki nivo u raznim igricama na telefonu ili računaru, gde im vreme brzo proleti i zato je važno da im postavite jasne granice. Kao naglašeno radoznali, nekada mogu delovati površno, ali to je samo zato što bi sve da čuju i saznaju. Brižljivo ih učite da završe jednu po jednu stvar, jer ih njihova znatiželja može ometati.

Britkog uma, vešti korisnik reči će veoma duhovito prepričavati sve što mu se desilo tokom dana.

Imajte na umu da njihov misaoni tok može uključiti i nešto što se nije desilo, nazovimo to maštom. U njihovom svetu istina i laž su nekada jedno. Ukoliko primete da prolazi, obilato će to koristiti. Insistirajte na istini i podstaknite svoje dete da svoju imaginaciju ispoljava kroz pisanje, igru i ritam. Blizanac je rođen da se svuda snađe.

RAK (21. JUN – 20. JUL)

Nežan, miran, maštovit, umiljat i osećajan. Mili emotivac koji se najsigurnije oseća kod kuće, okružen članovima porodice i onima koji ga vole. Mama mu je alfa i omega i sa njom je posebno povezan. Želi da je okružen ljubavlju i zaštićen, jer mu to daje emotivnu stabilnost koja je za njega od ključne važnosti. Svet oko sebe upoznaje i doživljava uvek i isključivo kroz emocije. Može biti promenjivog raspoloženja

i lako zaplače, ali dovoljno je da ga uzmete u naručje, zagrlite, poljubite, i najlepši osmeh sveta pojaviće se na njegovom licu.

Voli rutine i dnevni ritam u kom se tačno zna kada se jede, igra, priprema za spavanje i spava. U svemu tome rado učestvuje. Što se tiče ishrane, nećete imati probleme, rakovi obožavaju da jedu, važno je samo da se ne prejedaju, što umeju da rade kada su emotivno uzrujani.

Uživaće i da se motaju po kuhinji dok mama sprema ručak, da pomažu u postavljanju stola i svim aktivnostima tokom kojih je porodica na okupu. Porodična idila je njihov svet. Mogu se sami igrati satima, mada su jako vezani i za braću i sestre. Kad god stignu donosiće kuce i mace sa ulice i bilo bi lepo da imaju kućnog ljubimca. Ukoliko nešto nisu dobro uradili, skrenite im pažnju smirenim glasom. Ne vole povišen ton, buku, gužvu, nepoznate ljudе, galamu niti bilo kakav vid agresije. U takvim situacijama uplašeno će se povlačiti u svoj svet.

Uvek imaju omiljenu igračku, jastuk ili čebence koje nosaju svuda po stanu, pa čak i na putovanja.

Imajte razumevanja da su osetljivi i stidljivi, da se ne otvaraju lako pred drugima i da je potrebno vreme da bi stekli najboljeg druga ili drugaricu, međutim, kada nekoga zavole, to je na duže staze. Poštujte njihov ritam.

Vodite ih u park, na igrališta i dečje rođendane, kako bi se što ranije socijalizovali, odnosno naučili da samostalno i sigurno funkcionišu bez članova porodice. Bićete iznenadeni kako će za kratko vreme početi da nameću svoju volju drugoj deci, zapitaćete se – gde nestade ono stidljivo dete? Budite im vetar u leđa u sticanju samopouzdanja i u skladu sa uzrastom ih učite da neke stvari rade samostalno.

Volite, mazite i grlite svog sanjara jer on je rođen za nežnost.

PHILIPS
AVENT

SCF293/00

Bežbrižni pri svakom hranjenju

Steriliše i suši u samo 40 minuta.
Ubija do 99,9% mikroorganizama*



*Escherichia coli, Pseudomonas aeruginosa, Staphylococcus aureas, Streptococcus agalactiae, Cronobacter sakazakii, Salmonella enterica, Listeria monocytogenes. Rezultate testa je obezbedila nezavisna laboratorija za ispitivanje.

REČ STRUČNJAKA

LAV (23. JUL – 22. AVGUST)

Nasmejan, optimističan, energičan, nezaustavljen i uvek glavni. Hrabri veseljak koji uvek nade način da bude u centru pažnje. Za njega je svet lepo mesto na koje je došao da bi pokazao da je sreća stvarna. Šarmantan i pun ljubavi, stalno očekuje divljenje u okviru porodice i šire. Srčan, neustrašiv, druželjubiv, mnogi vole da su u njegovoj blizini. Volite ga, hvalite i aplaudirajte, videćete slatki ponos svoga lava.

Rutine im nisu jača strana, jer su lavovi već rođeni sa svojim integritetom i ne vole nametanje tude volje, pogotovo ne na direktivan i izazovan način. Najbolje je da se kao roditelj držite nekih okvira kada je pitanju ishrana, spavanje, igranje. Nisu buntovni i neukrotivi, važno je samo da nadete način da ne povredite njihovo urođeno samopouzdanje. Disciplina da, kruti autoritet ne. U ishrani mogu biti probirljivi i važno im je kako to sve izgleda u tanjuru. Spavaju odlično, pod uslovom da su pre toga potrošili barem deo svoje nepresušne energije. Izazov za roditelje, zar ne?

Možete se iznenaditi kada još kao mali počnu sami da biraju šta će obući za odlazak u vrtić, jer jednostavno znaju šta žele, a šta ne. Obožavaju sportske aktivnosti, takmičenja, druženja. Pošto uživaju u pažnji, mogu biti i predvodnici raznih dečijih nestašluka, a sve sa ciljem da zadive druge. Vole da su u društvu, puni su ljubavi, uvek spremni da pomognu drugima. Dosadu ne vole i zato ih treba konstantno animirati. Ne grdite ih pred drugima, već im u četiri oka otvoreno i iskreno recite šta je dobro, a šta ne. Umeju biti tvrdoglavci, ali su mekog srca i jedva čekaju da ih opet grlite i hvalite.

Sve što nacrtaju, napišu, naprave, ili pak, njihovo učešće u nekom takmičenju, vredno je vaše pažnje i hrani im dušu. Veliki su kreativci i zato treba da pohadaju razne radionice kako bi otkrivali svoje talente.

Podržavajte svog lavića u aktivnostima koje su mu važne, usmerite ga na sport, hvalite ga kada se trudi i budite mu podrška. Kako drugačije sa rođenim vodom?

DEVICA (23. AVGUST – 22. SEPT.)

Inteligentna, mirna, visprena, stidljiva, pronicljiva, poslušna, vredna, pedantna, rezervisana. Mali genijalac kome je mentalna aktivnost posebno naglašena. Svet oko sebe upoznaje kroz neprestana opažanja, analizu, mir, urednost i organizaciju. Ne voli buku, haos i nered. To je zbunjuje i unosi joj nemir. Rođeni je detaljista i kritičar, njenom oku ništa ne može promaći.

Rituali i dnevni raspored napravljeni su specijalno za device. One vole da se zna red u svemu, počev od ishrane, preko spavanja do igre, tako najbolje funkcionišu. Kada je reč o ishrani, probirljivi su i nisu posebni gurmani, nekada mogu sedeti i gledati u tanjur razmišljajući o desetim stvarima, a nekada će pojesti samo zato što vole da su poslušni. Promenljivo, zar ne? Što se tiče spavanja, san im je lagan, zato je najbolje rešenje pružiti im mir i slatku mekanu igračku koju će zagrliti nakon što ih izljubite i pročitate im priču. Imajte u vidu da su toliko dovitljivi da će iznova smišljati razloge da odlože spavanje, od toga da su žedni, gladni, da nisu poljubili brata, sestru ili kućnog ljubimca. Čim se umire na pet minuta, već su u snu.

Obožavaju da crtaju, pišu, računaju, čitaju, uče, pomažu svima oko sebe i vole da su na usluzi. Stidljivi su, pa ih često možete videti kako se igraju sami, mada vole i da budu deo grupe, ali ih treba od najranijeg perioda socijalizovati. Zbog svog osećaja nesavršenosti, mogu misliti da nisu dovoljno dobri i zato je važno da ih mazite, hvalite i podržavate. Didaktičke igre su njihovo dečje carstvo, a veoma su spretni i za svaki rad prstićima, pa ih treba voditi i na takve radionice. Kod njih sve treba da bude razumno, logično i smisleno. O onome što ne razumeju i nije im jasno postavljajuće pitanja i pitanja. Zato se nemojte iznenaditi kada vas uhvate u neznanju, jer oni su pokretna enciklopedija.

Podržite darove svog deteta. Učite ga da izrazi emocije jer zbog naglašenog razuma svoje osećaje može potiskivati. Grlite ga, ljubite, govorite mu da ga volite i smejte se s njim.



Nevena Milošević

Instagram: [moc_harmonije](#)



MAXI-COSI®

We carry the future

UDOBNOST I SIGURNOST SU NA PRVOM MESTU!

Maxi-Cosi auto-sedište RodiFix Pro i-Size pruža godine udobnosti za vašeg mališana. Sa različitim položajima nagiba, deci će biti uvek prijatno i udobno tokom vožnje - bilo da su budni, gledaju kroz prozor ili se odmaraju. Sa i-Size standardima bezbednosti i ekološki prihvativim **EcoCare tkaninama**, vašem mališanu biće udobno i savršeno sigurno, dok visoka bočna krila pružaju dodatnu zaštitu. Opustite se, uživajte u vožnji i stvarajte nezaboravne uspomene sa Maxi-Cosi RodiFix Pro i-Size auto-sedištem!



Maxi Cosi proizvode potražite u Dexyco Baby Park i Dexyco 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)

