

# Препоруке родитељима деце у 1. месецу

ПЕРИОД УПОЗНАВАЊА



ПРВИХ  
**1000**  
ДАНА

ЗА ЦЕО ЖИВОТ



Република Србија  
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА



Република Србија  
МИНИСТАРСТВО ПРОСВЕТЕ, НАУКЕ  
И ТЕХНОЛОШКОГ РАЗВОЈА



Република Србија  
МИНИСТАРСТВО ЗА РАД, ЗАПОШЉАВАЊЕ,  
БОРАЧКА И СОЦИЈАЛНА ПИТАЊА

unicef 

Драги родитељи,

Дозволите да вам саветима и најважнијим препорукама олакшамо почетак родитељске улоге како бисте обезбедили што боље услове за развој вашег детета.

Брига за новорођено дете је заједничка и свако од вас треба да преузме део обавеза у неговању детета. Прихватите помоћ породице и пријатеља. Ако већ имате децу, проведите неко време током дана насамо са сваким дететом.

### **Ваша запажања:**

---

---

---

---

---

---

---

## ЗДРАВЉЕ

Мајка треба да води рачуна о свом здрављу, да има разноврсну исхрану, да довољно спава (да усклади спавање са дететом), она треба да вежба и да не пропусти потребне здравствене прегледе.

Ако је мајка нерасположена, тужна или врло уморна дуже од неколико дана, позовите помоћ.

Са месец дана планирајте превентивни преглед код педијатра и вакцинацију против хепатитиса Б.



## ИСХРАНА

Дојење детета на захтев (8–12 пута) представља најквалитетнију исхрану за новорођенче.

По изласку из породилишта, детету уз дојење свакодневно треба давати 400 и.ј. витамина Д3, а у прва три месеца живота и 0,25 mg витамина К1 (када педијатар то препоручи).

Ако беба током дана спава дуже од два сата, потапшите је, љуљушкајте, почните да јој скидате и мењате пелене да бисте је пробудили за храњење.

Држите бебу тако да можете да је гледате док сиса.

Подстакните је да подригне током паузе и после дојења.

Ако имате потешкоћа са храњењем, обратите се патронажној сестри или педијатру.

Дете које током дана добија довољно хране овлажиће 6–8 пелена.

У почетку дете може да има столицу после сваког храњења, а затим се учесталост постепено смањује на 3–4 столице дневно.

## НЕГА И ПОДРШКА РАЗВОЈУ

Купање, спавање и игра треба да представљају свакодневну рутину.

Стављајте бебу да спава на леђима или на страну.

КАКО РОДИТЕЉИ ПОДРЖАВАЈУ РАЗВОЈ ДЕТЕТА	СПОСОБНОСТИ И ВЕШТИНЕ КОЈЕ ДЕТЕ ОСВАЈА
<p>Што чешће будите у физичком додиру са дететом – држите га, мазите и често се играјте с њим. Уживајте у контакту <i>кожа на кожу</i>.</p> <p>Причајте му и смешите му се док га храните, облачите и купате.</p> <p>Посматрајте своју бебу. Када има неку потребу, она комуникацију започиње гестом, мимиком и гласом, а ако потреба није задовољена, почиње да плаче.</p> <p>Ако заплаче, послушните како плаче и постепено покушавајте да схватите шта је разлог за плач. Дете може да плаче зато што само жели ваш додир или зато што је гладно, има неку непријатност (положај, мокре пелене), спава му се, има грчеве или га нешто друго боли.</p> <p>Утешите бебу тако што ћете јој се обратити топлим, умирујућим гласом, узмите је у руке, љуљушкајте и помазите. Никада не тресите дете.</p> <p>Када је дете будно, ставите га на stomачић и посматрајте шта ради и како се понаша. Искористите сваки тренутак да размењујете поздраве, погледе и покрете – да се играте и дружите.</p>	<p>Опушта се када га узмете у наручје.</p> <p>Узбуди се када му нешто говорите, успори покрете, слуша, присуствује.</p> <p>Гледа вас док му се смешите и причате.</p> <p>Оглашава се.</p> <p>Отвара и затвара шаку када га нежно додирнете. Држи ваш прст чврсто у шаци.</p> <p>Слободно покреће руке и ноге са обе стране.</p> <p>Када лежи на stomаку, подиже главу да ослободи дисајне путеве.</p>

## БЕЗБЕДНО ОКРУЖЕЊЕ И ПОСТУПАЊЕ

Простор у коме новорођенче борави и спава треба да буде простор без дуванског дима.

Пре купања проверите температуру воде за купање користећи термометар (35–37 °C) или ручни зглоб.

Немојте користити вруће течности док држите дете у рукама.

У свим превозним средствима користите специјално сигурносно седиште, које треба да је смештено на задњем седишту возила.



## ЗНАЦИ УПОЗОРЕЊА

Све што вас брине у вези са развојем детета поделите са патронажном сестром и педијатром. Обавестите их ако приметите да дете:

- не реагује на гласне звуке,
- не може да одигне главу и ослободи дисајне путеве када лежи на стомаку.

сваки  
шпенцијал  
је важан!

unicef 

Брошура је израђена у сарадњи са Удружењем педијатара Србије.