

PREPORUKE ZA RODITELJE DECE

OD 1–6 MESECI
STAROSTI



UNAPREĐIVANJE ZDRAVSTVENOG STANJA DECE IZBEGLICA I MIGRANATA

U JUŽNOJ I JUGOISTOČNOJ EVROPI

unicef 
za svako dete



Sufinansirano od strane
Programa Evropske unije
za zdravstvo



Život u pokretu dovodi do fizičke iscrpljenosti i psiholoških trauma i u tim okolnostima mnogim roditeljima i deci potrebni su zdravstvena nega i zaštita.

Iz tog razloga, ovaj obrazovni materijal sa ključnim savetima o zdravlju, ishrani i razvoju deteta, kao i informacijama o ključnim sposobnostima i veštinama koje će deca razvijati u određenim uzrastima, treba da pruži roditeljima jedinstveni izvor informacija za napredak njihovog deteta.

Ako se pojave bilo kakvi problemi prilikom ulaska u neku zemlju ili tokom boravka u njoj, roditelji treba da zatraže pomoć od specijalizovanih službi.



KALENDAR IMUNIZACIJE

Vremenski rokovi/ intervali	Vakcine
Na rođenju	<ul style="list-style-type: none">▶ protiv hepatitisa B – prva doza;▶ protiv tuberkuloze;
U uzrastu od mesec dana starosti	<ul style="list-style-type: none">▶ protiv hepatitisa B – druga doza;
Sa puna dva meseca starosti	<ul style="list-style-type: none">▶ protiv difterije, tetanusa, pertusisa (velikog kašlja), dečije paralize, oboljenja koje izaziva bakterija Haemophilus influenzae b – prva doza;▶ protiv Streptococcus pneumoniae – prva doza;
Sa 3 i po meseca starosti	<ul style="list-style-type: none">▶ protiv difterije, tetanusa, pertusisa, poliomijelitisa, bolesti Haemophilus influenzae tipa b – druga doza;▶ protiv Streptococcus pneumoniae – druga doza;
Sa 5 meseci starosti	<ul style="list-style-type: none">▶ protiv difterije, tetanusa, pertusisa, poliomijelitisa, bolesti Haemophilus influenzae tipa b – treća doza;▶ protiv Streptococcus pneumoniae – treća doza;
Sa 6 meseci starosti	<ul style="list-style-type: none">▶ protiv hepatitisa B – treća doza;
Sa 9 meseci starosti (bez imunizacije u ovom dobu)	
Između 12 i 15 meseci starosti	<ul style="list-style-type: none">▶ protiv morbila, zauški, rubeola; protiv Streptococcus pneumoniae – revakcinacija;
U dobi od jedne i po godine (18 meseci)	<ul style="list-style-type: none">▶ protiv difterije, tetanusa, pertusisa, poliomijelitisa, bolesti Haemophilus influenzae tipa b – prva revakcinacija;

Vremenski rokovi/ intervali	Vakcine
U trećoj godini (između 24 i 36 meseci starosti) (bez imunizacije u ovom dobu)	
Pre polaska u osnovnu školu (6–7 godina starosti)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ protiv morbila, zauški, rubeola – revakcinacija; ▶ protiv difterije, tetanusa, pertusisa i poliomijelitisa – druga revakcinacija;

ZDRAVLJE

Majka treba da brine o svom zdravlju, da ima raznovrsnu ishranu, da upotrebljava higijenski ispravnu hranu, dovoljno sna (da usklađuje vreme spavanja sa detetom); trebalo bi da vežba i da ne preskače neophodne zdravstvene preglede.

Ako je majka duže od nekoliko dana neraspoložena, oseća se tužno ili veoma umorno, treba da potraži pomoć.

Tokom prvih šest meseci detetovog života majka treba da planira preventivne pedijatrijske preglede i vakcinaciju za svoje dete.

Novorođenče (prvi mesec)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Posete patronažne sestre novorođenčetu i ženi nakon porođaja (pet puta za svu decu i prema nalogu pedijatra za decu u riziku) ▶ Preventivni pregled pedijatra na terenu (jednom do 15 dana od dana rođenja, samo za decu u riziku)
Odojče (od drugog meseca starosti do kraja prve godine života)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Preventivni pregled (šest puta za svu decu, a za rizičnu decu – prema proceni pedijatra) ▶ Ultrazvučni pregled za rano otkrivanje displazije kuka ▶ Preventivni stomatološki pregled ▶ Posete medicinske sestre porodici (dva puta za svu decu, i četiri puta za decu sa posebnim potrebama)
Druga godina života	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Preventivni pregled (dva puta, sa 13 do 15 meseci i sa 18 do 24 meseca starosti) ▶ Stomatološki pregled ▶ Vizita patronažne sestre porodici (jednom)

ISHRANA

Dok hranite bebu, budite strpljivi, obratite pažnju na to kako se ponaša, koje znakove šalje kada je gladno, sito ili žedno i reagujte u skladu sa time. Poštujte njegova prirodna osećanja jer time uspostavljate odnos poverenja i podržavate razvoj svog deteta.

1. mesec

Dojenje na zahtev (8–12 puta) je najkvalitetnija ishrana za novorođenče.

Po izlasku iz porodilišta, dete treba dojiti, a pored dojenja dete treba da prima i 400 IU vitamina D3, a u prva tri meseca života i 0,25 mg vitamina K1 (ako to preporuči pedijatar).

Ako beba spava duže od dva sata tokom dana, potapšite je, nežno ljuljajte, počnite da skidate i menjate pelenu kako biste je probudili za hranjenje.

Držite bebu na način koji vam omogućava da je gledate dok je dojite. Podstaknite bebu da podigne tokom pauze i nakon dojenja.

Ako imate bilo kakvih poteškoća sa hranjenjem, obratite se patrožnoj sestri ili pedijatru.

Dete koje tokom dana dobije dovoljno hrane nakvasiće 6–8 pelena.

U početku, dete može da vrši nuždu nakon svakog hranjenja, a kasnije se učestalost postepeno smanjuje na 3–4 stolice dnevno.

2. mesec

Nastavite da dojite dete kada pokaže da je gladno: dete tada obično otvara i zatvara

usta, cokće usnama, stavlja ruke u usta, sisa prste, uznemireno se vrpolji i prislanja uz vas, a na kraju čak i plače.

Nastavite da dajete detetu preporučene vitamine – 400 IU vitamina D3, a u prva tri meseca života i 0,25 mg vitamina K1 (ako tako preporuči pedijatar).

Podstaknite bebu da podigne tokom pauza u dojenju.

Ako je odojče sito posle dojenja, a u dojnama imate još mleka, izmlazajte se i sačuvajte mleko za kasniju upotrebu (24 sata u frižideru, 3 meseca u zamrzivaču).

3. i 4. mesec

Nastavite da dojite bebu i dajte joj preporučene vitamine. Dok dojite, držite bebu na način koji vam omogućava da je gledate, čitate dečju knjigu, da joj pričate i da je mazite.

5. i 6. mesec

U ovom uzrastu, majčino mleko je i dalje najbolja hrana. Pred kraj ovog perioda, možete započeti sa uvođenjem nemlečne hrane.

PODRŠKA NEZI I RAZVOJU – OPŠTE PREPORUKE

Hranjenje, kupanje, spavanje i igra treba da predstavljaju svakodnevnu rutinu. Uspavajte bebu tako da leži na leđima. Stvorite bezbedno okruženje za bebu tako da može da se igra rukama, igračkama i da istražuje. Masaža tela može da pomogne bebi da zaspi. Pred kraj ovog perioda, većini dece će početi da rastu zubi. Kada se pojave zubići, koristite mekani štapić/štap sa pamučnim vrhom, a kasnije četkicom i vodom kako biste ih očistili.

PODRŠKA NEZI I RAZVOJU – KAKO RODITELJI PODRŽAVAJU RAZVOJ DETETA

1. mesec

Uključite se u fizički kontakt sa detetom što je češće moguće – držite ga, mazite se i često se igrajte sa njim. Uživajte u kontaktu koža na kožu. Razgovarajte sa detetom i osmehnite mu se dok ga hranite, presvlačite i kupate. Posmatrajte svoju bebu. Kada ima potrebu, dete započinje komunikaciju gestom, izrazom lica i glasom, a ako potreba ne bude zadovoljena, počće da plače.

Ako dete plače, slušajte njegov plač i pokušajte postepeno da shvatite koji je razlog plakanja. Dete može da plače samo zato što želi da oseti vaš dodir ili zato što je gladno ili oseća neku vrstu nelagodnosti (položaj, mokra pelena), pospano je, ima kolike ili oseća neku drugu vrstu bola.

Umirite bebu tako što ćete razgovarati sa njom toplim, umirujućim glasom, uzmite je u naručje, ljuljajte je i mazite. Nikada ne tresite bebu. Kada je beba budna, stavite je na trbuh i posmatrajte njene postupke i ponašanje. Koristite svaki trenutak za razmenu pozdrava, pogleda i pokreta – za igranje i povezivanje.

2. mesec

Nosite bebu na rukama, ljuljajte je, pevajte joj, razgovarajte, tepajte joj, počnite da čitate dečiju knjigu i često se igrajte sa njom; obratite pažnju na ono što joj čini da se oseća dobro i umirujuće. Pomozite detetu da nauči da se umiri, npr. da sisa svoje prste ili ruku. Razgovarajte sa detetom izgovarajući reči jasno i polako.

Kada dete proizvede neki zvuk, pokažite uzbuđenje izrazom lica i glasom i ponovite taj zvuk. Ponudite detetu različite predmete da ih pogleda, dodirne i drži u ruci. Dok dete leži na leđima, držite mu igračku ili zvečku iznad glave pred očima i podstaknite ga da posegne za njom. Dok je dete budno, stavite ga na stomak, stavite ispred njega igračku jasnih boja i premestite je sa jedne na drugu stranu.

3. i 4. mesec

Odgovorite detetu kada pravi zvukove – kako biste mu podstakli razvoj mozga. Držite dete, mazite ga, smešite mu se, razgovarajte, tepajte mu i pevajte, obasipajte ga pažnjom svaki dan. Obratite pažnju na ono zbog čega se dete ne oseća dobro, prilagodite njegove potrebe i usrećite ga. Nasmešite se i pokažite uzbuđenje kada dete izgovara neke zvukove. Ponavljajte te zvuke. Pucketajte prstima, zveckajte, ispuštajte zvuke i levo i desno, tako da dete prati izvor zvuka i okreće glavu prema njemu. Izgovorite naglas nazive predmeta u neposrednoj okolini deteta. Stavite detetu omiljenu igračku u ruke i pomozite mu da je drži. Zatim stavite igračku pored deteta i pustite ga da pokuša da je dohvati. Igrajte se sakrivanja. Pustite dete da istražuje predmete ustima. Podstaknite aktivnu igru sa detetom kada leži na stomaku ili leđima. Koristite bezbojne igračke i igračke sa kontrastnim bojama, različite zasićenosti i teksture, sa prijatnim zvukovima, kao i ogledala.

5. i 6. mesec

Tumačite različita raspoloženja vašeg deteta. Kada vidite da je srećno, nastavite sa aktivnostima.

Ako je uznemireno, napravite pauzu i umirite ga. Koristite obostranu igru: kad se dete nasmeši, nasmešite se; kada dete ispušta zvukove, ponovite ih. Svaki dan razgovarajte sa detetom, pevajte mu, zajedno sa njim gledajte slike u časopisima, izloge, postere i opišite ih, čitajte mu slikovnice. Kada dete pogleda igračku, pokažite mu je i razgovarajte o njoj. Razgovarajte sa detetom dok se pripremate za dojenje ili dok pripremate obrok; ovo će ga naučiti da malo sačeka i da bude strpljivo. Nagradite dete komentarom kada blebeće ili ispušta druge zvukove.

Pokažite detetu kako da koristi igračke na različite načine: premeštajte ih iz ruke u ruku, protresite, lupakjte ih, gurajte i bacajte. Isprobajte aktivne igre sa ogledalom. Kada dete baci igračku, uzмите je i vratite mu je; tako dete uči o uzroku i posledici, kao i da procenjuje prostor. Igrajte se sa detetom na podu svaki dan, dok dete leži na stomaku ili leđima. Stavite omiljenu igračku deteta malo dalje, tako da dete ne može da je dohvati i podstaknite ga da vanjanjem dođe do nje.

PODRŠKA NEZI I RAZVOJU – SPOSOBNOSTI I VEŠTINE KOJE DETE TREBA DA STEKNE

1. mesec

Opušta se kad ga uzmete u naručje. Uzbudljivo mu je kada razgovarate s njim, usporava kretanje, sluša, prisutno je. Gleda vas dok se smežete i razgovarate sa njim. Proizvodi zvukove. Otvara i zatvara šaku kad ga nežno dodirnete. Čvrsto drži vaš prst u ruci. Slobodno pomera ruke i noge na obe strane. Ležeći na stomaku, podiže glavu da oslobodi disajne puteve.

2. mesec

Pravi različite zvukove kada je srećno, uznemireno ili gladno. Može na kratko da se primiri (sisa svoju šaku ili prst). Okreće glavu prema izvoru zvuka. Pokazuje da sluša gledajući roditelja koji govori, usporava pokrete, učestvuje u igri. Guče, proizvodi zvukove. Očima prati kretanje predmeta i ljudi. Pokazuje dosadu ili plač ako se aktivnost ne promeni. Povremeno drži šake otvorene. Voli da gleda kako mu se ruke kreću, približava ih ustima. Okreće glavu na jednu, a zatim na drugu stranu. Pravi fine pokrete rukama i nogama. Kada leži na trbuhu, podlaktice polaže na površinu i odmara se na njima dok podiže glavu.

3. i 4. mesec

Spontano se nasmeši kad vidi ljudsko lice. Poblize gleda lica ljudi. Ostvaruje dug kontakt očima. Voli da se igra sa ljudima, a ponekad i zaplače kada se igra prekine. Pokazuje da je ljuto ili srećno. Članove domaćinstva i predmete prepoznaje iz daljine. Očima prati kretanje igračke s jedne na drugu stranu. Izgovara samoglasnike a, e, i, o, u. Počinje da brblja. Počinje sa imitiranjem nekih pokreta i izraza lica (neodređeno,

namrgođeno) i ispušta zvuke. Reaguje praveći zvukove dok mu roditelj nešto govori. Uspostavlja koordinaciju oko-ruka. Jednom rukom poseže za igračkom, istražuje, tresе je i lupa po njoj. Stavlja šake u usta. Drži glavu podignutu, bez podrške. Kada leži na trbuhu, sigurno se oslanja na podlaktice i odguruje se laktovima.

5. i 6. mesec

Voli da se igra sa roditeljima, smeje se, ispušta zvukove, izgleda srećno. Glasno izražava radost i ljutnju. Smeje se naglas. Voli da se gleda u ogledalu.

Reaguje na zvuk ljudskog glasa ispuštanjem zvukova. Artikuliše zvukove: a, e, u... Jednom rukom poseže za igračkom dok leži na leđima. Podjednako koristi levu i desnu ruku. Podiže predmete prstima i dlanom. Počinje da premešta predmete iz jedne ruke u drugu. Stavlja igračke u usta. Stavlja stopala na usta. Pokazuje interesovanje za igračke koje su van njegovog doseg. Prevrće se sa trbuha na leđa i sa leđa na trbuh sa obe strane. Kada se drži uspravno, može nakratko da podnese težinu svog tela oslanjajući se na stopala.

ZNACI UPOZORENJA

Podelite sa patronažnom sestrom ili pedijatrom svaku zabrinutost koju imate u vezi sa razvojem deteta. Obavestite ih ako primetite da dete:

1. mesec

Ne reaguje na glasne zvukove; ne može da podigne glavu i oslobodi disajne puteve kada leži na stomaku

2. mesec

Ne reaguje na glasne zvukove; ne prati predmete u pokretu; ne prinosi ruke ustima; ne može da podigne glavu sa površine kada leži na stomaku.

3. i 4. mesec

Ne prati predmete u pokretu; ne reaguje na ljudsko lice osmehom; ne drži glavu mirno (ne kontroliše je); ne guče i ne ispušta zvukove; ne prinosi predmete ustima

5. i 6. mesec

Ne pokušava da dođe do predmeta koji su mu na dohvat ruke; ne pokazuje interesovanje za ljude oko sebe; ne reaguje na zvukove u okruženju; ne izgovara samoglasnike (a, e, i, o, u), ne smeje se niti cići; ima poteškoće da stavi igračku u usta; ne okreće se ni na jednu stranu; ili je previše ukočeno (napeto) ili previše opušteno (mlitavo).

BEZBEDNO OKRUŽENJE I PONAŠANJE



- ✓ Prostor u kojem novorođenče boravi i spava treba da bude bez duvanskog dima. Pre kupanja, proverite temperaturu vode za kupanje pomoću termometra (35–37 °C) ili ručnim zglobom. Ne koristite vruće tečnosti dok držite dete i ne ostavljajte vruće predmete: peglu, peglu za kosu / uvijače ili vruće tečnosti blizu deteta. Držite plastične kese, balone i male predmete (manje od 2,5 cm) van dohvata deteta. Nikada ne ostavljajte dete samo na povišenim površinama (prekrivači, sofe na krevetima) ili u blizini vode, u kupatilu. Dete treba uvek da vam bude na dohvat ruke.
- ✓ U svim prevoznim sredstvima koristite posebno sigurnosno sedište, koje treba postaviti na zadnje sedište.

Ovaj letak predstavlja prilagođenu verziju prvobitnog materijala pripremljenog u saradnji sa Udruženjem pedijatar Srbije, a uz podršku Ministarstva zdravlja, Ministarstva prosvete, nauke i tehnološkog razvoja i Ministarstva za rad, zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja.

Sadržaj ove brošure predstavlja isključivo stavove autora i njegovu / njenu isključivu odgovornost; ne može se smatrati da odražava stavove Evropske komisije i / ili Izvršne agencije za potrošače, zdravlje, poljoprivredu i hranu ili bilo kojeg drugog tela Evropske unije. Evropska komisija i Agencija ne prihvataju nikakvu odgovornost za korišćenje informacija koje ova brošura sadrži.

**PREPORUKE
ZA RODITELJE
DECE
OD 1–6 MESECI
STAROSTI**