

PREPORUKE ZA RODITELJE DECE

OD 7–24 MESECA
STAROSTI



UNAPREĐIVANJE ZDRAVSTVENOG STANJA DECE IZBEGLICA I MIGRANATA

U JUŽNOJ I JUGOISTOČNOJ EVROPI

unicef 
za svako dete



Sufinansirano od strane
Programa Evropske unije
za zdravlstvo



AGENCIJA
ZA IZBEGLIČE I
MIGRACIJE
REPUBLIKE SRBIJA

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;
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

Planirajte da zakažete preventivne pedijatrijske preglede i vakcinaciju prema Kalendaru imunizacije.

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 u roku od 15 dana od 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▶ Poseta ordinirajuće medicinske sestre porodici (dva puta za svu decu i četiri puta za decu sa invaliditetom)
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 medicinske sestre porodici (jednom)

Iskoristite priliku da razgovarate sa pedijatrom o razvoju deteta, pripremi za polazak u jaslice, ako je to moguće, kao i o svemu onome što vas brine.

Zatražite od lekara da primeni instrument za procenu razvoja.

ISHRANA

Od 7. do 9. meseca	<p>Nastavite da dojite dete, dajući mu vitamin D3 i uvedite mu novu hranu u ishranu: povrće, žitarice, voće, meso i žumance. Hranite dete pažljivo i strpljivo, podstičite ga da proba nove ukuse, ali ga nemojte terati da jede na silu. Normalno je da se dete isprlja dok se hrani. Dajte detetu novu hranu tokom jutarnjih sati. Počnite sa malom količinom hrane, a zatim je postepeno povećavajte. Sledeću novu hranu predstavite 3–5 dana nakon uvođenja prethodne. Neke namirnice detetu treba nuditi više puta (10–15 puta), da bi se videlo da li će ih prihvatiti. Pomozite detetu da nauči kako da koristi šolju.</p> <p>Dete treba da ima 3 glavna obroka i 1–2 užine. Ne prisiljavajte dete da jede i da pojede ceo pripremljeni obrok.</p>
---------------------------	---

**Od 10. do
12. meseca**

Organizujte zajedničke obroke. Isecite hranu kako biste podstakli dete da žvače. Budite strpljivi sa detetom dok uči da se hrani prstima. Ako želi da jede kašikom, neka to učini iako će prosuti dobar deo hrane.

**Od 13. do
18. meseca**

Postavite dete da jede za stolom sa odraslima. Dete treba da ima tri glavna obroka: doručak, ručak i večeru i dve užine između obroka. Poštujte tempo ishrane deteta i nemojte ga požurivati ili prisiljavati da pojede sve što ste pripremili. Postarajte se da su u ishrani deteta prisutne sve potrebne grupe namirnica: žitarice, povrće, voće, meso, mleko i mlečni proizvodi, riba, jaja i mahunarke. Ne nudite detetu čvrste komade hrane, npr. kikiriki, lešnik, orah, semenke, komade tvrdog sira i suvomesnatih proizvoda, jer mogu da mu uđu u disajne puteve.

**Od 19. do
24. meseca**

Pustite dete da jede samo, ali isto tako neka nastavi da uzima hranu i rukom. To detetu omogućava da istraži kvalitet hrane, njen ukus, miris i konzistenciju i da jede u njemu odgovarajućem tempu i da razvija samostalnost. Imajte na umu da vas dete imitira.

PODRŠKA NEZI I RAZVOJU – OPŠTE PREPORUKE

Održavajte dnevnu rutinu – ovo je veoma važno za dete.

Rasporedite prostor kod kuće da biste ga učinili bezbednim za kretanje deteta i kako biste što manje koristili reč „ne”. Kažite „ne” samo kada postoji opasnost da vaše dete povredi sebe ili druge. Pozovite se na poželjno ponašanje (npr. recite „Vreme je da sada sedneš”, umesto: „Nemoj da ustaješ.”).

Vi ste uzor svom detetu, pa radite stvari onako kako biste želeli da ih dete čini. Kada koristite reč „ne”, budite dosledni. Ne vičite na dete, ne udarajte ga i ne dajte mu predugačka objašnjenja. Pauza od 30 sekundi do jednog minuta može da usmeri pažnju deteta na neku drugu aktivnost.

Vreme pre spavanja treba provesti u smirivanju, maženju i toplini. Kada se dete probudi tokom noći, približite mu se, pokušajte da ga utešite i smirite u njegovom krevetu, a da ga ne uzimate iz kreveta.

Ne koristite televizor, računar, video igrice i mobilni telefon u prisustvu deteta, posebno ne kao sredstvo za smirivanje, odvlačenje pažnje ili zabavu deteta.

Ako pripremate dete za polazak u vrtić, dajte mu vremena da se postepeno prilagođava. Dozvolite mu da uzme svoju omiljenu igračku kako biste mu pružili dodatnu sigurnost.

Obezbedite detetu bezbedno okruženje sa predvidivim dnevnim rasporedom kako biste mu omogućili da nastavi slobodno da istražuje.

PODRŠKA NEZI I RAZVOJU – KAKO RODITELJI PODRŽAVAJU RAZVOJ DETETA

Od 7. do 9. meseca

Obratite pažnju na to kako dete reaguje na nove situacije i ljude. Postarajte se da prilagođavanje bude postepeno, kako bi se dete osećalo prijatno i srećno. Navedite osećanja koja uočavate kod deteta. Pričajte, čitajte, pevajte, puštajte detetu muziku svakog dana.

Imenujte i opišite predmete koje dete gleda ili na koje pokazuje, kao i ono što radite sa detetom. Budite dosledni u svojim postupcima. Ponovite zvukove koje dete izgovara. Igrajte se žmurke sa detetom. Dajte detetu igračku da je stavi i izvadi iz posude. Stavite dete blizu predmeta koje može bezbedno da podigne. Dozvolite detetu da se slobodno kreće po sobi i pratite ga tako da zna da ste u blizini.

Od 10. do 12. meseca

Poštujte stidljivost deteta u prisustvu nepoznatih ljudi i dozvolite mu da ih postepeno upoznaje. Neka dete vidi da ste blizu čak i kada se kreće. Igrajte sa detetom igrice uzimanja-davanja. Razgovarajte sa detetom u svim situacijama: tokom hranjenja, kupanja ili šetnje. Najavite mu šta ćete dalje da radite. Ponovite reči i zvukove koje dete izgovara i zamolite ga da ih ponovi za vama. Čitajte detetu knjige i puštajte mu muziku ili dečije pesmice. Neka okreće stranice u slikovnicama. Naučite ga da pokazuje delove tela. Sakrijte malu igračku i podstaknite dete da je traži. Dozvolite mu da rukama istražuje različite teksture predmeta, da udara predmete jedan o drugi, da ih stavlja u posude i vadi iz njih i da skuplja mrvice sa stola. Dajte detetu olovku ili bojicu da crta po papiru, šal ili tkaninu kojom će da maše okolo, kašiku i plastičnu činiju za igranje. Naučite dete šta je uzrok, a šta posledica: kotrljajte loptu napred–nazad, gurajte automobil i kamion igračku, stavljajte kockice u posudu i vadite ih iz njega. Dozvolite detetu da vežba da stoji samostalno, da pada, da sedi, da se drži za nešto i da skakuće.

Od 13. do 18. meseca

Imenujte i opišite osečanja vašeg deteta, npr. „Srećan si kad vidiš tatu da dolazi.” Podstaknite saosećanje kod deteta, npr. kada je drugo dete tužno, recite mu: „Ono dete je tužno, idi zagrlj ga.” Čitajte detetu svaki dan i razgovarajte o slikama.

Kada govorite, koristite kratke i jednostavne rečenice. Postavljajte jednostavna pitanja. Ohrabrite dete da se igra igricama sa ulogama i pobrinite se da ima igračke pogodne u te svrhe (lutka, telefon). Igrajte se kockicama, loptom, slagalicama, knjigama i igračkama koje će ga naučiti tome šta su uzrok i posledica (kako bi dete razvilo sposobnosti rešavanja problema).

Imenujte delove tela i slike figura u knjigama i navedite šta je to što radite zajedno.

Pokažite detetu kako da pravi mehuriće od sapunice, kako da ih hvata i puca kažiprstom. Zajedno se igrajte loptom. Prvo je naizmenično kotrljajte, a kasnije zamolite dete da je šutne ili baci. Napravite ili kupite igračke koje dete može bezbedno da gura ili vuče (interaktivne igračke).

Od 19. do 24. meseca

Opišite osečanja koja dete pokazuje ili sa kojima se susrećete u svakodnevnom životu i u pričama. Čitajte detetu svaki dan i razgovarajte o slikama pomoću jednostavnih reči. Postavljajte mu jednostavna pitanja. Naučite dete da imenuje delove tela, životinje i predmete za svakodnevnu upotrebu. Igrajte igrice sa zvukom životinja. Zajedno pevajte dečije pesmice.

Podstaknite dete da koristi reči umesto gestikulacije. Ako dete ne može da izgovori celu reč, dajte mu prvo slovo. Podstaknite dete da se igra kockicama i da gradi i ruši ono što je izgradilo. Dajte mu igračke da ih gura i vuče. Dajte detetu papir i olovku ili bojice. Crtajte zajedno i objasnite mu šta radite i šta crtate. Zajedno se igrajte loptom. Prvo je naizmenično kotrljajte, a kasnije zamolite dete da je šutne ili baci. Izvedite dete na otvoreno, da trči i hoda po travi, da se penje, ali se postarajte da dete to radi u vašem prisustvu.

PODRŠKA NEZI I RAZVOJU – SPOSOBNOSTI I VEŠTINE STEČENE OD DETETA

Od 7. do 9. meseca

Poznaje članove domaćinstva, izražava radost kad ih vidi i pravi razliku između njih i nepoznatih ljudi. Možda se plaši nepoznatih ljudi. Uznemiri se kada roditelj napusti sobu i opusti se kada se roditelj vrati. Reaguje kad čuje svoje ime. Počinje da razume značenje reči „ne”. Brblja, pravi slogove i ispušta mnogo različitih zvukova. Ostvaruje kontakt očima. Ponavlja, imitira pokrete i zvukove odraslih (maše glavom, pruža ruke kad traži da ga podignete). Počinje rukom da pokazuje na predmete. Prati predmet koji pada. Traži sakriveni predmet. I dalje stavlja predmete u usta. Bez poteškoća premešta predmete iz ruke u ruku, tresе ih. Podiže manje predmete. Može da sedne bez pomoći i da ostane u sedećem položaju bez podrške. Pomerа se u položaj za puzanje. Neka deca već puze. Odiže se i pokušava da ustane.

Od 10. do 12. meseca

Pokazuje stidljivost i nervozu u komunikaciji sa nepoznatim ljudima. Plače kada se odvoji od roditelja. Ima omiljenu igračku. Spontano nastoji da podeli svoja interesovanja ili zadovoljstva sa odraslima i da se igra „ja tebi, ti meni”. Razume svoje ime, imena poznatih osoba, imena predmeta u okruženju, svakodnevne aktivnosti i reč „ne”. Ponavlja slogove, a neka deca već mogu da izgovaraju smislene reči, npr. mama, tata. Razume kada mu kažete: „Donesi loptu.” Imitira i koristi gestikulaciju, kaže „ta-ta”, maše glavom kad hoće da kaže „ne”. Traži malu sakrivenu igračku. Pokazuje rukom na predmet koji želi. Radoznavo istražuje igračke: protrese ih, udara, baca, obraća pažnju na detalje.

Podiže manje predmete prstima, hrani se prstima. Stavlja predmete u kutiju i vadi ih iz nje. Seda bez pomoći i održava ravnotežu u sedećem položaju. Ustaje u uspravan položaj držeći se za nameštaj i počinje da hoda pored nameštaja. Pomaže dok ga oblačite.

Od 13. do 18. meseca

Može i dalje da pokazuje strah od nepoznatih ljudi i nepoznatih situacija. Sledi jednostavno sročena uputstva bez pokazivanja. Izgovara smislene reči. Izgovara po nekoliko pojedinačnih reči. Pokušava da imitira gestikulaciju odraslih i reči koje izgovaraju.

Koristi smislen pokret kao odgovor na zahtev („ne”, „ta-ta”). Zna kako se koriste svakodnevni predmeti: četkica za zube, kašika, telefon. Pokazuje kažiprstom na ono što ga zanima. Nudi drugima predmete koji ga zanimaju kako bi se uključilo u igru. Može da pokaže najmanje tri dela tela. Igra se zamišljenim igrama sa ulogama (npr. hrani lutku). Samo crta olovkom ili bojicama po papiru, podu, pesku. Otvara slikovnice u tvrdom povezu. Stavlja predmete u posudu i vadi ih iz posude. Stoji, kreće se pored nameštaja, šeta sam. Može da vuče igračke dok hoda.

Od 19. do 24. meseca

Pokazuje različita osećanja: strah, bes, krivicu, radost, saosećanje. Postaje sve nezavisniji, opire se naredbama, ljuti se, želi da kontroliše druge, svađa se, izdaje naređenja, brani svoje stvari. Kopira ponašanje odraslih i starije dece. Igra se pored druge dece i postepeno počinje da ih uključuje u igru. Prepoznaje imena bliskih članova porodice i imena svakodnevnih predmeta.

Razume i sledi više jednostavnih uputstava. U komunikaciji sa ljudima koristi kombinaciju reči i gestikulacija. Izgovara rečenicu od 2 do 4 reči. Povezuje zvukove sa životinjama. Delove komunikacije razumeju i odrasli koji nisu sa njim svaki dan. Igra jednostavnije zamišljene igre. Pronalazi predmete sakrivene ispod dva i tri pokrivača. Smisleno koristi igračke.

Počinje da sortira i uparuje predmete: životinja sa životinjom, čarapu sa čarapom. Samostalno švrlja po papiru, crta ili prati linije i krugove. Gradi kule visoke 4 bloka. Koristi jednu ruku više od druge. Može da stoji na vrhovima prstiju. Trči, skače, šutira loptu i baca je preko glave. Hoda uz i niz stepenice držeći se za nešto.

ZNACI UPOZORENJA

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

**Od 7. do
9. meseca**

Ne može da izdrži sopstvenu težinu na nogama dok se drži za nešto; ne sedi bez oslonca; ne počinje da brblja i ponavlja zvukove: ba-ba, ma-ma, da-da; ne reaguje na svoje ime; ne prepoznaje članove domaćinstva; ne gleda u pravcu koji pokazujete; ne prebacuje igračku iz ruke u ruku.

**Od 10. do
12. meseca**

Ne puzi; ne može da stoji dok se drži za nešto; ne traži predmete koje ste sakrili; ne pokazuje na predmete; nije naučilo uobičajenu gestikulaciju: mahanje „pa-pa”, mahanje glavom kada izražava negodovanje.

**Od 13. do
18. meseca**

Ne pokazuje predmete drugima; ne može da hoda; ne zna svrhu svakodnevnih predmeta; ne imitira odrasle; ne izgovara najmanje 6 reči; nije ga briga da li roditelj odlazi ili se vraća; gubi veštine koje je već stekao.

**Od 19. do
24. meseca**

Ne zna da koristi svakodnevne predmete; ne imitira reči i aktivnosti odraslih; ne sledi jednostavna uputstva; ne koristi kombinacije od dve reči; ne hoda stabilno; gubi sposobnosti koje je već stekao.

BEZBEDNO OKRUŽENJE I PONAŠANJE



- ✓ Obavezno sklonite male predmete, manje od 2,5 cm, npr. klikere, spjalice, igle, novčiće ili lekove, van domašaja deteta.
- ✓ Pokrijte sve utičnice i pobrinite se da su svi kablovi pravilno izolovani.
- ✓ Ne ostavljajte teške ili vruće predmete na stolu ako je pokriven stolnjakom koji dete može da povuče.
- ✓ Držite sve opasne supstance (sredstva za čišćenje predmeta i prostorija, lekove i druga toksična hemijska sredstva) na povišenim i zaključanim mestima, van domašaja deteta.
- ✓ Nikada ne ostavljajte dete samo, posebno ne u blizini vode ili uređaja za grejanje. Dete bi trebalo da vam je stalno na dohvata ruke. Nikada ne ostavljajte dete samo u blizini napunjene kade, bazena, jezera ili druge otvorene vodene površine. Takođe, ne ostavljajte dete samo i bez nadzora odrasle osobe u kući ili dvorištu, a posebno ne u blizini automobila ili mašina u pokretu.
- ✓ Pomerite velike komade nameštaja dalje od prozora tako da dete ne može da pristupi prozorima.
- ✓ Alkoholna pića držite van dohvata deteta i obavezno ispraznite čaše u kojima ima ostataka pića. Takođe, sklonite šibice i upaljače van domašaja deteta.
- ✓ Ne držite pištolj kod kuće. Ako morate da držite oružje, držite ga u skladu sa propisanom procedurom.
- ✓ Decu do tri godine treba prevoziti u sigurnosnom sedištu ili korpi u skladu sa time kako je pogodnije, osim u vozilima za javni prevoz putnika.

Ovaj letak predstavlja prilagođenu verziju prvobitnog materijala pripremljenog u saradnji sa Udruženjem pedijatarata 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 7–24 MESECA
STAROSTI**