

[www.vulkani.rs](http://www.vulkani.rs)  
[office@vulkani.rs](mailto:office@vulkani.rs)

Naziv originala:  
Heather Gibbs Flett and Whitney Moss  
STUFF EVERY MOM SHOULD KNOW

Copyright © 2012, 2018 by Quirk Productions, Inc.

Cover illustrations by Andie Reid

Interior illustrations by Kate Francis

All rights reserved. First published in English by Quirk Books, Philadelphia, Pennsylvania.

Translation Copyright © 2023 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-04688-5



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

Ono što  
svaka  
MAMA  
treba  
da zna

---

Heder Gibs Flet i Vitni Mos

Prevela Zvezdana Šelmić

VULKAN  
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2023.



*Našim mamama,  
pomajkama,  
bakama  
i muževima*

**UVOD . . . . . 10****BEBE**

Pet zabavnih aktivnosti sa bebom . . . . . 14

Kako umotati bebu . . . . . 16

Kako preći na čvrstu hranu . . . . . 19

Sedam jednostavnih recepata za bebe . . . . . 22

Čudesni beli šum . . . . . 24

Kako sa bebom u avionu . . . . . 26

Kako pevati bebi uspavanke . . . . . 29

Kako se pravi brzi zeka . . . . . 32

Šta treba imati od lekova . . . . . 34

Veoma važna dokumentacija . . . . . 40

Kako upoznati druge mame . . . . . 43

Kako da kuća bude bezbedna za dete . . . . . 46

Tipovi roditelja . . . . . 49

**MALA DECA**

Kako se zabaviti tokom dužeg čekanja . . . . . 54

Kako da fotografirate svoje dete . . . . . 57

---

Kako se pravi tvrđava od ćebeta . . . . .	59
Istina o navikavanju na nošu . . . . .	61
Zašto mamama treba slobodno večerje . . . . .	64
Pet divnih aktivnosti sa dvogodišnjacima . . . . .	68
Pet izlazaka za koje vam ne treba dadilja . . . . .	70
Kako rasterati čudovišta iz dečje sobe . . . . .	72
Šest igračaka koje ima svaka kuća . . . . .	74
Zdrave grickalice za decu . . . . .	77
Noj je brz kao auto i druge zanimljivosti o životinjama . . . . .	78
Kako podstaći dete da se obuče . . . . .	80
Četrnaest saveta za preživljavanje rođendana . . . . .	82
Pet zanimljivih aktivnosti sa predškolcem . . . . .	85
Kako vaspitati dobrog građanina . . . . .	88
<b>VELIKA DECA</b>	
Pet mesta na koja možete ići sa osnovcem . . . . .	92
Odgovori na netražene savete . . . . .	95
Kad se pojave vaške . . . . .	98

Život „fudbalske mame“ . . . . .	101
Deset trikova za brzu pripremu večere . . . . .	104
Recept za palačinke u obliku Mikija Mause . . . . .	107
Kako se vadi žvaka iz kose . . . . .	108
Tri jednostavne igre kartama . . . . .	110
Deset kostima za maskenbal u poslednji čas . . . . .	112
Kako naučiti dete da kuva . . . . .	116
Igre za putovanja . . . . .	119

## TINEJDŽERI I STARIJI

Pet aktivnosti sa tinejdžerima u kojima ćete oboje uživati . . . . .	124
Kako da se pripremite za teške razgovore . . . . .	126
Kako da opremite kuću za uspešno školovanje . . . . .	128
Bezbednost na internetu . . . . .	130
Kako izmamiti zagrljaj a da tinejdžer ni ne primeti . . . . .	132
Šta tinejdžer treba da ume da skuva . . . . .	134
Kako preokrenuti negativna osećanja . . . . .	137



---

Kako snimati video na nekom događaju . . . . .	139
Stvari koje morate znati i bez nas . . . . .	142
<b>ZAHVALNICE . . . . .</b>	<b>143</b>

## Uvod

Majčinstvo. Tu smo svi na istoj strani, zar ne? Čvrsto verujemo u to da majčinstvo ne predstavlja nadmudrivanje između zastupnica dojenja i flašice, između platnenih i jednokratnih pelena, već zapravo zajednicu – tajni klub u koji svaka mama može da stupi. U ovoj knjizi ćemo vam ispričati ono što znamo i ono što smo naučile od drugih mama. Nadamo se da ćete prihvatiti ono što vam odgovara, a potom tu mudrost deliti sa drugim novim mamama.

Svaki priručnik za roditelje bavi se negom i ishranom bebe, ali malo koji će vam pomoći kada su u pitanju svakodnevne stvari: kako se prave palačinke u obliku Mikija Mause, kako se pribavlja JMKG, koji predmeti u kući se mogu začas pretvoriti u igračku; a sve je to nešto što svaka majka mora da zna.

Ova knjiga će vas naučiti, korak po korak, kako da se snađete u komplikovanim situacijama sa kojima se mame najčešće susreću. Poćemo od beba u divnoj prvoj godini života, a stići ćemo sve do tinejdžerskih godina, kada jednostavno ne možete da poverujete da su vam vaša deca ikada stala u naručje. Nudimo vam savete, trikove i mudrost koji su otkriveni putem pokušaja i pogreške – i raspitivanjem kod drugih mama.

Čeka vas mnogo godina radosti. Ali vas takođe čeka i mnogo godina ispunjenih poslovima koje treba obaviti. Kad ste mama, sve je prljavo, veselo i zbu-  
njujuće. Srećom, sada imate uz sebe priručnik *Ono što svaka mama treba da zna*.



Bebe

## Pet zabavnih aktivnosti sa bebom

Bebama je svejedno kuda će ići, i zato treba da birate ono što vi želite da radite dok je beba mala. Izadite iz kuće i pokažite svom suncu veliki svet! Dnevne šetnje će vam pomoći da se izveštite u menjanju pelena na javnom mestu, hranjenju bebe van kuće, korišćenju auto-sedišta i druge opreme.

Evo pet jednostavnih aktivnosti na koje možete povesti i bebu.

- 1. Nađite se sa drugaricom u kafeu.** Parkirajte kolica kraj sebe i naručite toplu čokoladu koju ćete pijuckati uz razgovor. Pre nego što odete, kupite i neko pecivo za desert posle večere.
- 2. Razgledajte izloge.** Krenite u svoj omiljeni tržni centar i vežbajte korišćenje kolica ili nosiljke za bebu. Ako primetite radnju za decu, uđite i pitajte imaju li sto za presvlačenje ili stolicu za dojenje. Tako ćete znati gde da odete kada vam te stvari zatrebaju.
- 3. Gledajte film u bioskopu.** Prva projekcija u danu obično je slabo posećena, a neki bioskopi čak nude i projekcije specijalno za mame i bebe. Budite spremni da nahranite bebu kako biste je

umirili – i da izađete iz sale ako postane toliko glasna da smeta ostalim gledaocima.

- 4. Posetite svog partnera na poslu.** Vi ćete dobiti ručak, a vaš partner će dobiti priliku da pokaže prinovu kolegama.
- 5. Idite u muzej.** Nije važno da li se radi o umetnosti, nauci ili istoriji automobila: vaša beba želi samo da bude sa vama, kuda god vi pošli.

## Kako umotati bebu

Povijanje treba da liči na origami za bebe. Važno je umotati bebu udobno i čvrsto – tako da ne može da mlatara rukama i nogama, jer bi je to probudilo. Da, opiraće se. Ali na kraju će zavoleti to. A zavolećete i vi, jer kad beba spava, možete da dremnete i vi.

1. Uzmite ćebence kvadratnog oblika (sa stranicama od najmanje 100 cm) i raširite ga na ravnu površinu.
2. Savijte ugao A na vrhu tako da nova ivica bude nešto šira od bebinih ramena.
3. Položite bebu na ćebe tako da joj se vrat nađe na tom prevoju, glava iznad njega, a ramena na ćebetu.
4. Postavite bebinu desnu ruku duž tela. Prebacite ugao B preko bebinih grudi i zavucite ga pod levi pazuh, tako da višak tkanine bezbedno bude pritisnut bebinim telom.
5. Savijte ugao C preko bebinih stopala.





*Povijanje bebe je nalik na origami.*

6. Prebacite ugao D preko bebinih grudi. Pazite da leva ruka ostane pod tkaninom. Višak tkanine zavucite pod bebu.

Eto! Dobili ste bebu u obliku burita. Koristite ovaj metod za spavanje, dremanje i prilikom svih situacija kada želite da beba mirno leži, bez mlataranja rukama.

**Pažnja:** Povijanje bebe se ne preporučuje u sedištu za auto, niti kod beba koje su dovoljno velike da se prevrnu.

## Kako preći na čvrstu hranu

Dok beba ne napuni godinu dana, mleko (bilo majčino bilo iz flašice) biće joj glavni izvor hrane i kalorija. Ali to, naravno, ne može da traje zauvek.

- **Kada početi?** Vaš pedijatar će vam dati konkretna uputstva o tome kada i šta, ali prema našem majčinskom iskustvu, treba početi onda kada beba može samostalno da sedi i kada počne da pruža ruke ka vašoj kašici dok jedete.
- **Da, kašice se računaju kao čvrsta hrana.** Stvarno je čudno što „čvrsta hrana“ zapravo uopšte nije toliko čvrsta. Uglavnom se radi o kašama. Bebama je potrebno da vežbaju i steknu iskustvo da bi se navikle na nove ukuse i teksturu. Važno je da pazite da ovo iskustvo ostane pozitivno. Pratite bebine reakcije kad se radi o količini i prestanite onda kada izgleda da joj je dovoljno. Prvi pokušaj hranjenja na kašičicu neka traje samo nekoliko minuta. Posmatrajte to kao eksperiment i priliku da beba nauči da prebaci hranu sa kašičice na jezik, kao i da se navikne na novu teksturu.

- **Prva jela.** Jedan od osnovnih elemenata jeste pirinčana kašica, eventualno sa dodatkom gvožđa. Dodajte joj majčino mleko ili ugrejano adaptirano mleko, i to u odnosu: četiri supene kašike mleka prema jednoj kašici pahuljica. Ponudite bebi male porcije – dovoljne su i jedna do dve kašičice. Zapamtite da je potrebno vežbanje kako bi beba naučila da jede.
- **Proširujte bebin jelovnik.** Postepeno uvodite druge čvrste namirnice, ali svaki put sačekajte nekoliko dana pre nego što ponudite bebi nešto novo. Uverite se u to da beba nije imala nikakvu neželjenu reakciju na neku hranu pre nego što joj date nešto drugo. Obratite se lekaru ako se kao reakcija na neke namirnice pojave proliv, povraćanje ili osip. I da se razumemo, ako ispruži jezik i ispljune hranu, to nije neželjena reakcija. To samo beba još uvek ne ume da se ponaša za stolom.

U prvo vreme biće dovoljan jedan obrok dnevno sa čvrstom hranom. Nakon nekoliko meseci beba će napredovati, te imati do tri obroka dnevno sa različitim kombinacijama pahuljica, voća, povrća, jogurta i mesa. Kada bude imala oko 10 meseci, pokušajte sa