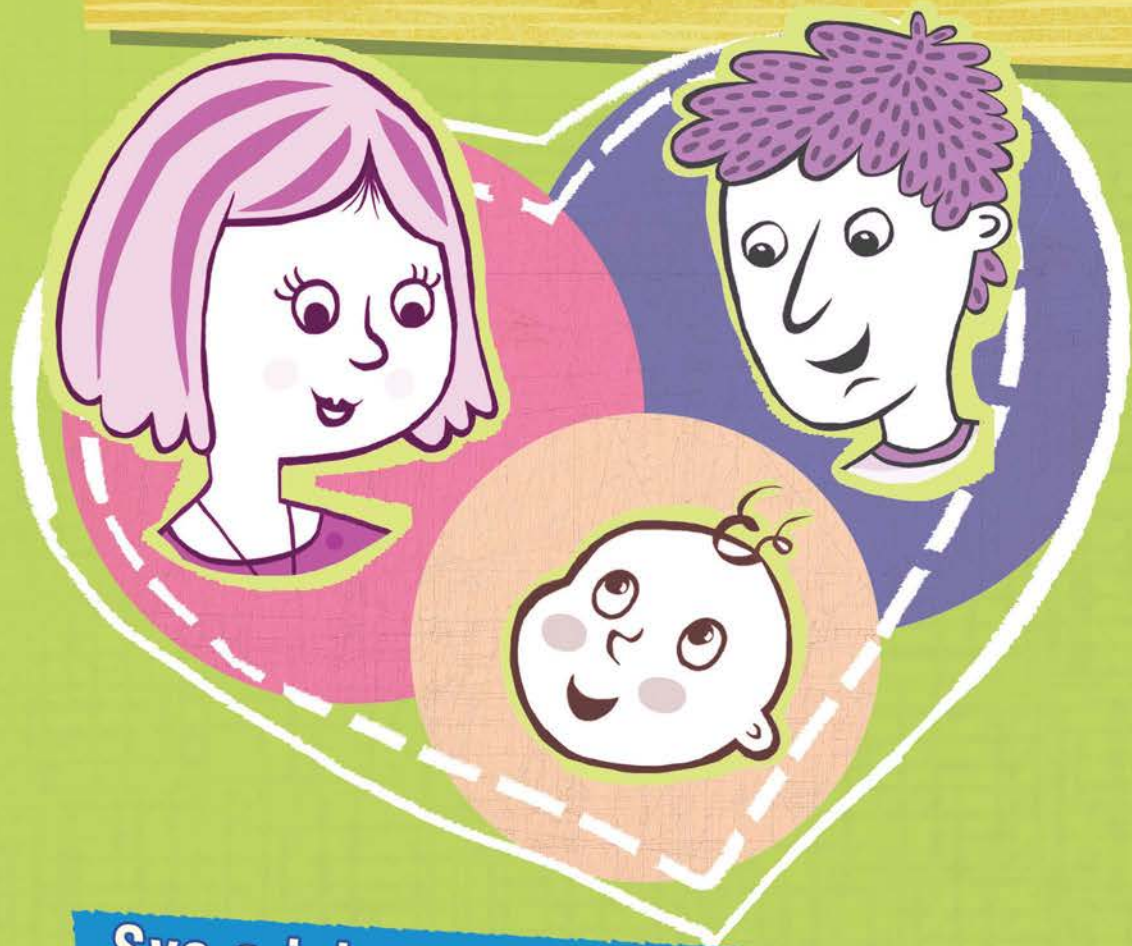


TIJANA VRANEŠ

PRVA GODINA

U DŽEPU



Sve o ishrani, emocionalnom razvoju



Kreativni centar

i igri u prvoj godini

Edicija *Dobar roditelj*

Prva godina u džepu
prvo izdanje

Autor

Tijana Vraneš

Ilustracije

Milica Stevanović

Urednik

Natalija Panić

Lektor

Ivana Ignjatović

Dizajn

Olivera Batajić Sretenović, Dušan Pavlić

Korice

Dušan Pavlić

Priprema za štampu

Ljiljana Pavkov

Izdaje

Kreativni centar

Gradištanska 8, Beograd

tel.: 011/ 3820 464, 3820 483, 2440 659

e-mail: info@kreativnicentar.rs

Za izdavača

Ljiljana Marinković, direktor

Štampa

Grafiprof

Tiraž

1.500

ISBN 978-86-529-0111-1



TIJANA VRANEŠ

PRVA GODINA

U DŽEPU



Sve o ishrani, emocionalnom razvoju

i igri u prvoj godini



Kreativni centar



SADRŽAJ

PREDGOVOR.....7

I DEO – ISHRANA

ZAŠTO JE BEBINA ISHRANA IZVOR STRESA	11
DOJENJE	14
Zašto je dojenje najbolji izbor za vas i vašu bebu	15
Priprema za dojenje.....	17
Pomagači	17
Osnovne činjenice o dojenju	20
<i>Pravilno dojenje</i>	20
<i>Prvi podoji</i>	21
<i>Proizvodnja mleka</i>	24
<i>Sastav mleka</i>	26
Šta kada dojenje jednostavno ne ide.....	27
<i>„Prirodno hranjenje“</i>	29
Dojenje na zahtev – za i protiv	30
UVOĐENJE ČVRSTE HRANE	35
Opšti pokazatelji bebine spremnosti za čvrstu hranu	36
Peti mesec.....	36
<i>Najpodesnija i najbezbednija hrana u ovom periodu</i>	36
<i>Na koji se način uvode nove namirnice</i>	39
<i>Šta beba može i treba da pije</i>	40
<i>Na šta treba da obratite pažnju u ovom periodu</i>	40
<i>Šta vam je potrebno od opreme za hranjenje bebe</i>	41
Šesti mesec	41
Sedmi mesec.....	43
Osmi mesec.....	44
Deveti mesec	46
Deseti mesec	47
Od jedanaestog do trinaestog meseca.....	48
Ako počinjete sa čvrstom hranom kasnije	49
ISHRANA DECE SA ALERGIJAMA I EKCEMOM	51
Kako da razlikujete alergiju od intolerancije	52
Šta da radite dok čekate da se alergija kod vašeg deteta povuče.....	53
Šta može da pije vaše dete umesto mleka i drugih mlečnih proizvoda.....	54
Alergije i ekcemi.....	55

II DEO – ZDRAV EMOCIONALNI RAZVOJ

KAKO DA VI I VAŠA BEBA PROLIJETE ŠTO MANJE SUZA	58
ŠTA MUČI VAŠU BEBU	60
Zašto bebe plaču.....	60
Potreba za fizičkim kontaktom	65
Potreba za snom	69
<i>Uspavljivanje</i>	71
<i>Noćna buđenja</i>	72
<i>Spavanje u roditeljskom krevetu</i>	74
<i>Spavanje u tišini</i>	77
Potreba za predvidljivim dnevnim ritmom.....	78
Potreba za stimulacijom	80
ŠTA MUČI RODITELJE	85
Bebin dolazak u kuću	85
Partnerski odnosi nakon rođenja deteta.....	86
<i>Rođenje deteta kao kriza u braku</i>	87
<i>Žena u raljama majčinstva</i>	88
<i>Muškarac kao izgnanik iz raja</i>	89
<i>Da li se ovi problemi mogu izbeći</i>	90
Uloga oca u prvoj godini.....	93
Ljubomora starijeg deteta	97
Roditeljski strahovi	103

III DEO – IGRA

O IGRI	112
RAZVOJ I IGRE U PRVOM TROMESEČJU	115
Podsticanje razvoja kroz igru u prvom tromesečju.....	116
<i>Igračke u prvom tromesečju</i>	119
RAZVOJ I IGRE U DRUGOM TROMESEČJU	120
Podsticanje razvoja kroz igru u drugom tromesečju	121
<i>Igračke u drugom tromesečju</i>	123
RAZVOJ I IGRE U TREĆEM TROMESEČJU	124
Podsticanje razvoja kroz igru u trećem tromesečju.....	126
<i>Igračke u trećem tromesečju</i>	128
RAZVOJ I IGRE U ČETVRTOM TROMESEČJU	130
Podsticanje razvoja kroz igru u četvrtom tromesečju	132
<i>Igračke u četvrtom tromesečju</i>	135
ZAVRŠNA REČ	136

*Vasi i Vukašinu, mojim dečacima,
i mom dragom mužu
koji nikada ne odustaje*

*Međ ljubičicama
što mirišu divno tako.
Vilijam Blejk*

PREDGOVOR

Došli smo iz porodilišta. Izvadili ga iz svetlozelene korpe obložene sterilnim tetra-pelenama i stavili u krevetac.

Sve je po starom. Mi sedimo i pijemo kafu, ćaskamo o koječemu, a on mirno spava u susednoj sobi. Život je lep!

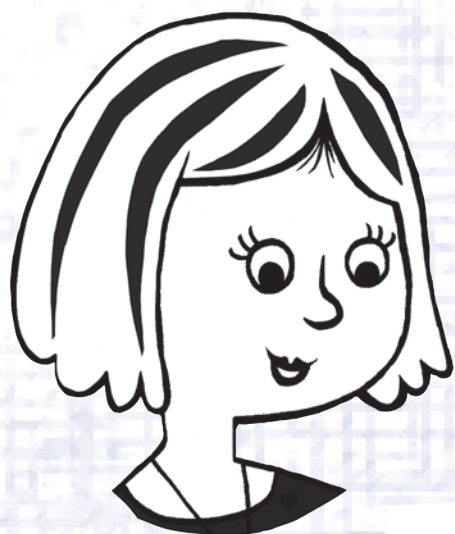
Onda se začuo plač. I to je bio poslednji put da smo pomislili kako naš život može biti ponovo „normalan“. I danas se sećamo tog trenutka. Ipak – sa osmehom.

Ova knjiga ima sasvim jednostavan cilj – da vam pomogne da prođete što lakše i što bezbrižnije kroz period od prvog plača koji se začuje po dolasku iz porodilišta do detovne prve godine, kada ćete se već manje plašiti i kada ćete se osećati sigurnijim u svemu što budete radili.

Posvetićemo se samo onom najvažnijem. Na prvom mestu tu je ishrana kao nešto što zaokuplja najviše vremena posvećenog bebi i što mnogi doživljavaju kao najvažniji aspekt bebinog i svog života u prvim mesecima. Dojiti ili ne? Kada prestati? Kada uvesti čvrstu hranu i kojim redom? Kakve namirnice koristiti? Kupovne teglice ili domaća hrana? Alergije, intolerancija, problemi s varenjem...

Drugi važan deo ove knjige odnosi se na emocionalni aspekt odgajanja bebe. U jednoj rečenici – kako da i vi i vaša beba prolijete što manje suza, pošto je sasvim izvesno da će suza biti. Kako održati harmonične odnose s partnerom? Zašto bebin dolazak u kuću nekada predstavlja veliki ispit za brak ili vezu? Da li je moguće naučiti bebu da spava? Zašto bebe plaču i kako da ih utešite?

Treća bitna tema jeste igra. Kako zabaviti dete i kako zabaviti sebe? Ukoliko već niste, brzo ćete uvideti da se vaš život odvija isključivo između dva obroka i dva presvlačenja, dve šetnje ili dva spavanja. Zato je poslednji deo knjige posvećen jednostavnim igrama kojima možete ispuniti vreme na lep i koristan način.



I DEO - ISHRANA





ZAŠTO JE BEBINA ISHRANA IZVOR STRESA

Moj stariji sin Vasa imao je osam dana kada je na naša vrata pozvonila komšinica s prvog sprata, držeći u ruci nekoliko presavijenih, rukom ispisanih papira; pružila mi ih je kao da mi predaje olimpijsku baklju. Objasnila mi je da je reč o beleškama koje je pravila dok joj je patronažna sestra razjašnjavala na koji način da svom sinu uvodi čvrstu hranu, pa ih sada daje meni budući da su joj ti saveti izuzetno mnogo značili i da je, ravnajući se prema njima, odlično obavila taj zadatak.

Tog dana ništa od ovoga još mi nije bilo jasno. Bila sam uzbuđena i neispavana. Pilišla sam u papire prilično dekoncentrisano i, nakon što sam pokušala da proniknem u komplikovanu satnicu koju je predlagala nepoznata patronažna sestra, odlučila sam da odložim razmišljanje o čvrstoj hrani. Još pre porođaja imala sam plan da ću dete doći, a Unicef preporučuje isključivo dojenje do šestog meseca detetovog života, pa tek nakon toga postepeno uvođenje čvrste hrane. Imala sam vremena.

Ni najmanje mi nije bilo jasno zašto se toliki značaj pridaje bebinoj ishrani i kako se uopšte u tom zadatku može biti uspešan ili neuspešan. Tek nešto kasnije, kada su i mene počele da more brige vezane za tu temu, mogla sam da razumem postupak svoje komšinice.

I ova knjiga nastala je iz sličnih pobuda – kao pokušaj da se drugim roditeljima ispričaju i prenesu lična iskustva iz prve bebine godine, godine u kojoj sam mnogo toga naučila, saznala, isprobala, u kojoj sam mnogo grešila, popravljala, odlučivala i zaključivala, i, na kraju krajeva, uspešno prebrodila bure tog stresnog perioda.

Naravno, nije sve tako jednostavno kao na plakatu. Unicef nije jedini koji će vam dati savet o bebinoj ishrani. Tu su i mame, svekrve, babe, pedijatri, patronažne sestre, internet portali, drugarice, druge mame iz parka, slučajni prolaznici na ulici... Naravno, svako od njih ima svoje mišljenje i oseća se pozvanim da ga iznese i, naravno, ta mišljenja retko se kada poklapaju.

Moj muž i ja bili smo poprilično sluđeni. Njegova strana familije kao da je bila opsednuta pitanjem gladi i sitosti, preporučivala je da dojim Vasu što više i što češće, a na čelu je bila baba, koja je uporno hodala za mnom i panično ponavljala: „Podaj mu da sisa, podaj mu da sisa!“

Glava je polako već počinjala da mi puca. U to vreme moje dve dobre drugarice imale su bebe sličnog uzrasta, no, umesto da pomažemo jedna drugoj, nekako smo uspevale samo da se još više zbunjujemo i sluđujemo.

Da bi nevolja bila veća, čak je i u literaturi moguće naći vrlo različite preporuke. Saveti variraju u značajnoj meri, u zavisnosti od toga u kojoj je zemlji knjiga napisana i u kojem je periodu izdata.

Potražila sam savet od pedijatra, ali sam ubrzo ustanovila da pedijatar iz poslepodnevne smene ima donekle drugačije mišljenje od onog iz prepodneve. Moja drugarica je u susednom domu zdravlja dobila sasvim drugačije instrukcije od onih koje sam ja dobila u svom. Najradikalniji je bio naš porodični prijatelj, stari pedijatar u penziji, čije su se ideje suprotstavljale svemu što sam ikada čula i pročitala u vezi s bebinom ishranom.

Konsenzusa jednostavno nije bilo u većini pitanja, a koplja su se posebno lomila oko pitanja dojenja, uobročavanja i uvođenja čvrste hrane.

Kako da znam da li imam dovoljno mleka? Da li je u redu dohranjivati bebu adaptiranim mlekom? Da li treba da joj dajem vodu? Da li beba treba da sisa kad god poželi ili treba da se uobroči? Do kada treba da jede noću? Da li da je budim da sisa ili da je pustim da spava? Koliko beba treba da napreduje i kako da znam da li je sita? Kada početi sa uvođenjem čvrste hrane? Šta je najbolje uvesti kao prvu hranu?

Sada mi se to čini smešnim, ali u nekim trenucima zaista mi je izgledalo da se u toj teškoj ukrštenici nikada neću snaći.

Kasnije, kada su stvari legle na svoje mesto i kada je početna napetost koja prati temu bebinog jela pomalo splasla, imala sam prilike da malo više obratim pažnju na različite načine na koje su roditelji u mojoj okolini pristupali dečjoj ishrani.

Tako sam došla do zaključka da mnogi problemi koji se pojavljuju u pogledu ishrane zapravo imaju mnogo više veze sa odnosom roditelja prema jelu nego sa samim detetom. Roditelji koji ishrani pristupaju suviše kruto, s visokim očekivanjima i nedostatkom strpljenja, lako će podići tenziju prilikom hranjenja i učiniti tu situaciju neprijatnom za dete. Dete koje je nervozno teže će sarađivati za vreme obroka i činiće roditelja dodatno uznemirenim, pa će se na taj način stvoriti vrzino kolo, koje može potrajati i godinama nakon prvih kašica.

Upoznala sam devojčicu od sedam godina koju je majka još svakodnevno hranila u vreme ručka, kao i jednog dečaka od pet godina koji je jeo isključivo pasiranu hranu. Znam i devojčicu od četiri godine koja polako ali sigurno hrli ka dijagnozi dečje gojaznosti, dok njena majka već godinama zapomaže kako dete ništa ne jede i kljuka je po vasceli dan najrazličitijim grickalicama ne bi li se dete malo „popravilo“.

Često se dešava da pitanje hrane postane glavna tema u porodici, predmet svađa, potkupljivanja, podmićivanja, ucena, izvor stresa i frustracije za obe strane. Zato je važno od samog početka negovati prilagodljivost i strpljivost, s jedne strane, ali i sačuvati određeni ritam i principijelnost, s druge.

Od suštinskog je značaja da verujete u ono što radite. Donesite odluke u vezi sa ishranom svog deteta i ne dozvolite da vas pokolebaju mišljenja svakog dobronamernog posmatrača na koga vas put nanese. Različitih mišljenja o toj temi ima više nego što je moguće podneti i obraditi, što znači da vi jednostavno ne možete dopustiti da vam svaka nova informacija remeti odluke. To će vam samo doneti nesigurnost i preispitivanje, a činjenica je da ishrana, iako veoma važna, zapravo nije toliko složena oblast kako se možda na početku može učiniti.

Pored toga, veoma je važno da pitanju bebine ishrane pristupite što je moguće opuštenije jer će se to odraziti i na njen odnos prema hrani. Vaš cilj je da kod bebe stvorite pozitivan stav prema hranjenju, da joj omogućite da joj prvi obroci proteknu u prijatnoj atmosferi i da ona bude otvorena za isprobavanje različitih ukusa. Svesna sam toga da opuštenost u vezi sa ishranom spada u nešto što je lakše reći nego ostvariti. Ipak, pokušajte da se ne nervirate ako sve ne ide po planu. Pojedinačna odstupanja moguća su i očekivana. Bebe se međusobno razlikuju po mnogo čemu, pa zašto ne bi i u pogledu ishrane?

Nadam se da će vam smernice koje ću izneti na narednim stranama biti od pomoći u postizanju upravo takvog odnosa prema bebinoj ishrani.

Svrha ove knjige sasvim je jednostavna – ona treba da pomogne mladim majkama da što lakše i što bezbrižnije prođu kroz period od bebinog prvog plača koji se začuje po dolasku iz porodilišta do detetove prve godine.

Oslanjajući se na sopstveno znanje i iskustvo, autorka daje savete o tri najvažnija aspekta odgajanja deteta u toku prve godine:

- o ishrani, koja zaokuplja dosta vremena posvećenog bebi (dojenje, uvođenje čvrste hrane, alergije itd.);
- o tome kako obezbediti bebin zdrav emocionalni razvoj uvažavajući potrebe i bebe i roditelja;
- o igri kao značajnom podsticaju razvoja i o tome kako se sve možete igrati s bebom i tako vreme provedeno s njom ispuniti na lep i koristan način.

Iako je autorka knjigu namenila prvenstveno drugim mamama – „kao mehurić u okeanu majčinske solidarnosti“ – mnogi saveti i uputstva pomoći će i očevima u borbi sa iskušenjima i nedoumicama koje nosi prva godina bebinog života.

