www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:
Jo Frost's
CONFIDENTBABY CARE

Copyright © Jo Frost 2010
Translation Copyright © 2014 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-00786-2

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.

Džo Frost

Vodič za roditelje

Sve što treba da znate o prvih 365 dana vaše bebe

Prevela Ljiljana Petrović Vesković

izdavaštvo vulkan

Beograd, 2014.

SLIKE I ILUSTRACIJE:

Hvala Kevinu Frejžeru, Danijelu Pangbornu i Filipu Silkoku za priložene fotografije. Fotografija Metjua Frosta potiče iz moje lične zbirke. Za ilustracije se zahvaljujem Mariji Smedstad i agenciji *Aj-Kendi*.

Džo Frost je jedna od vodećih britanskih dadilja i stručnjaka za negu beba. Zahvaljujući svom znanju i veštini, postala je poznata širom sveta. Njena TV serija *Superdadilja* prikazuje se u 48 zemalja, a knjige su joj prevedene na petnaest jezika. Džo je državljanka Velike Britanije, a trenutno živi na relaciji između Londona i Sjedinjenih Država, gde je njena emisija postigla ogroman uspeh.

Ova knjiga posvećena je vama kako biste još od samog početka naučili sve što je potrebno da vaša beba izraste u divno ljudsko biće.

ZAHVALNICE

Veliko hvala:

Meri Džejn, koja mi je pružala jasne smernice u trenucima kada sam želela toliko toga da kažem.

Onima koji su najbliži mom srcu, za neposustalu podršku koju pružaju meni, poslu kojim se bavim i istini koja se nalazi u središtu svega.

Danijelu Pangbornu, fotografu koji je stvorio atmosferu za ovako divne slike.

Takođe se zahvaljujem Kevinu Frejžeru za nesebični doprinos.

Svim bebama koje se pojavljuju na fotografijama u ovoj knjizi: Džarelu (otac i beba), Kejti (hranjenje na flašicu), Šeral (spavanje), Šanel (gugutanje), Oliviji (ručkanje), Džou (igranje), Rajliju (kupanje), blizancima: Tei i Skaju, Kajri i Kajli (čitanje), zatim Lori (fotografija šake i bebinog stopala) i Luisu (korica). Takođe se zahvaljujem Bižu, modelu trudnice, i Gregu, koji se pojavljuje na fotografiji oca i bebe.

Timu Alanu, stilisti, za frizuru i šminku.

Doktoru Marku Fermanu iz londonske dečje bolnice Grejt Ormond strit – hvala za veliku podršku na medicinskom polju.

Osoblju Izdavačke kuće *Orion,* za vašu veru u rođenje ove knjige.

Metju Frost

SADRŽAJ

Uvod 13
Kako ova knjiga funkcioniše? 19

PRVI DEO: **Pre bebinog rođenja**

1 Kako da postanete samouvereni roditelji? 23
Razvijanje samopouzdanja 24
Pozitivno razmišljanje 25
Uzajamna podrška 26
Angažovanje pomoći sa strane 27
Kakav roditelj želite da budete? 28
Usklađivanje roditeljskih stilova 29
Brige koje prate rođenje drugog deteta 30

2 Donošenje samouverenih početnih odluka 32
Uloga oca 33
Kako će se beba zvati? 34
Pripreme za odlazak u porodilište 35
Dojenje ili flašica? 36
Gde će beba spavati? 37
Ko će vam pomoći posle porođaja? 38
Stvaranje pozitivnog iskustva za stariju decu 40
Izbor lekara 42
Vakcinacija 42
Ostavljanje krvi iz pupčane vrpce 43

3 Osnovna oprema 45
Prikupljanje opreme za bebu 46
Spavanje 47
Presvlačenje 49

Hranjenje 53
Šetnja i skitnja 54
Stvaranje bezbednog okruženja 57

DRUGI DEO: **Beba je stigla!**

4 Od prvog do trećeg meseca 61
Roditeljsko putovanje 61
Kako da se postavite prema bebinom plaču? 67
Razvojni pregled 72
Postavljanje čvrstih temelja 77
Hranjenje 78
Roditeljske veštine 100
Stvaranje bezbednog okruženja 115
Stimulacija i istraživanje 119

5 Od četvrtog do šestog meseca 127
Roditeljsko putovanje 127
Razvojni pregled 129
Postavljanje čvrstih temelja 131
Roditeljske veštine 135
Stvaranje bezbednog okruženja 138
Stimulacija i istraživanje 141

6 Od sedmog do devetog meseca 145
Roditeljsko putovanje 145
Razvojni pregled 154
Postavljanje čvrstih temelja 161
Roditeljske veštine 164
Stvaranje bezbednog okruženja 166
Stimulacija i istraživanje 170

7 Od desetog do dvanaestog meseca 175
Roditeljsko putovanje 175
Razvojni pregled 178
Postavljanje čvrstih temelja 181
Roditeljske veštine 186
Stvaranje bezbednog okruženja 188
Stimulacija i istraživanje 189

TREĆI DEO: Izuzetne okolnosti

8 Blizanci i trojke **195**
Oprema 196
Roditeljsko putovanje 197
Razvojni pregled 199
Postavljanje čvrstih temelja 200
Hranjenje 201

9 Prevremeno rođene bebe i bebe s posebnim potrebama **205**
Prevremeno rođene bebe 205
Bebe s posebnim potrebama 209

10 Usvojene bebe **213**
Dolazak bebe 214
Vezivanje 214
Postnatalna depresija 215
Prihvatanje neplodnosti 216
Dojenje 216
Otvoreno usvajanje 217
Surogat-majke 218
Usvajanje bebe druge nacionalnosti 218
Institucionalizovane bebe 218
Prilagođavanje mojim savetima 219
Razgovor o usvajanju 220
Grupe za podršku 221

Bebin prvi rođendan **223**

ČETVRTI DEO: Korisne informacije

Grafikoni bebinog rasta 227
Preporučeni raspored imunizacije 229
Uobičajene bolesti i zdravstveni problemi 229
Meningitis 232
Prva pomoć za decu mlađu od jedne godine 232
Komplet za prvu pomoć 236
Bebin dnevnik 237

UVOD

Čestitamo! Pred vama je najveća životna avantura – postaćete roditelji! Odluka da odgajite zdravo i dobro prilagođeno dete svakako je najozbiljnija odluka koju ste mogli doneti. Uskoro ćete ovom svetu podariti (ili ste već podarili) jedno novo biće, a možda i nekoliko njih, i brinućete se o tom sićušnom stvorenju dok bude raslo i razvijalo se. Ali ono što čitav događaj čini još uzbudljivijim jeste činjenica da to nije samo rođenje vašeg deteta, već i rođenje vaše porodice u sasvim novoj konfiguraciji. A ako vam je ovo prva beba, to je istovremeno i rađanje vas kao roditelja. Zadivljujuće, zar ne?

Nedavno sam bila kod jednih prijatelja kada su doneli novorođenče iz porodilišta, i to me je podsetilo da nema tog plana na svetu koji nas može pripremiti za silinu emocija i energije koju stvara dolazak prinove. Nema šanse da zamislite kako je držati svoju bebu u naručju sve dok se to ne desi. Ako se već niste oprobali u ulozi roditelja, uskoro ćete lično iskusiti to čudesno osećanje.

Pa ipak, ako nameravate da postanete što bolji roditelj, morate dobro da se pripremite. Zato je važno da se naoružate informacijama, da pročitate šta možete da očekujete i šta sve treba da učinite kako bi stvari protekle što bolje. To je razlog zbog kojeg sam napisala ovu knjigu – da vam pružim informacije koje će vam pomoći da postanete izuzetan roditelj, kakav i sami želite da budete. Držite ovaj priručnik pored kreveta kako bi vam uvek bio nadohvat ruke dok sa svojom bebicom prolazite kroz prvu godinu, on će vam pomoći da razrešite mnoštvo pitanja i dilema s kojima ćete se usput suočavati. Biće mi neizmerno drago ako me kroz druženje s ovom knjigom doživite kao svoju ličnu dadilju.

Postoji još jedan značajan razlog za nastanak ove knjige. Koliko god dece imali, zapamtite da ovo novorođenče, kao i svako drugo, predstavlja pravo čudo. Baš zato bebe nazivamo smotuljcima radosti. Pa ipak, pošto godinama slušam razne priče na ovu temu, primetila sam da one često obiluju negativnim opaskama, na primer: „Čestitamo! Budite sigurni da se godinama nećete čestito naspavati!“ Osim toga, mladi roditelji obično su obasuti savetima o tome kako da se *izbore* sa svojom bebom. Moj pristup se ne zasniva na *borbi*, odnosno natezanju, već na praktičnim savetima koji će vam pomoći da steknete dovoljno

samopouzdanja i odgajite zdravu i zadovoljnu bebu. Takođe želim da vam pomognem da upoznate svoje dete, jer svaka beba na ovom svetu ima jedinstvenu dušu i vlastiti karakter, koji će se otkrivati i razvijati pred vašim očima.

Tokom proteklih sedamnaest godina često sam bila s porodicama koje su tek donele bebu iz porodilišta i znam koliko vam prva zajednička godina može biti uzbudljivo i jedinstveno iskustvo kada imate ispravan stav, dovoljno razumevanja i odgovarajuću opremu. Profesori, psiholozi i pedijatri često mi govore da sam u praksi savladala ono što su oni punih četrdeset godina izučavali u teoriji. Upravo to želim da podelim s vama – svoje male tajne koje će vam pomoći da prvu godinu sa svojom bebom pretvorite u čudesnu svetkovinu, jer dolazak svake bebe treba da predstavlja upravo to.

Naravno, to ne znači da će uvek sve ići savršeno glatko. Sigurno će biti trenutaka kada ćete se osećati nervozno ili iscrpljeno, obeshrabreno ili zabrinuto. Bila bih neiskrena ako bih vam to prećutala, ali to je pojava s kojom se suočava svaki ponosan roditelj. Prevazilaženje takvih iskušenja i izazova je najefikasniji način da savladate veštinu roditeljstva. Ova knjiga će vam pomoći da lakše prebrodite nezgodne deonice i da teške trenutke svedete na minimum. Neka vam vaša beba, vaša roditeljska intuicija i moji saveti posluže kao zvezda vodilja.

Tokom prve godine bebe brzo rastu i njihove potrebe se vrtoglavo menjaju. Zato sam, nakon uvodnog dela, koji je usredsređen na pripreme za dolazak novorođenčeta, drugi deo podelila na tromesečna poglavlja od kojih svako obuhvata sledeće segmente:

- **Razvoj:** fizički, mentalni, emocionalni i društveni razvoj kroz koji prolazi vaša beba.
- **Stvaranje bezbednog okruženja:** mere koje treba preduzeti kako bi vaša beba bezbedno odrastala.
- **Postavljanje čvrstih temelja:** uspostavljanje odgovarajućih rutinskih obrazaca, prelazak na celonoćno spavanje i tehnike za kontrolu plača.
- **Hranjenje:** praktični saveti i sugestije, uključujući i metode za uspostavljanje odgovarajuće rutine hranjenja.
- **Roditeljske veštine:** oblačenje, kupanje, menjanje pelena, smirivanje grčeva.
- **Stimulacija i istraživanje:** aktivnosti koje doprinose bebinom mentalnom, fizičkom i emocionalnom razvoju.

Takođe sam uvrstila deo za snalaženje u izuzetnim situacijama – savete za roditelje koji odgajaju dvojke ili trojke, prevremeno rođene ili usvojene bebe, kao i savete za roditelje dece s posebnim potrebama – u kojem objašnjavam kako možete modifikovati moja uputstva u skladu s datim okolnostima.

Mada je drugi deo knjige podeljen na poglavlja koja obrađuju određena tromesečja u bebinom razvoju (od prvog do trećeg, od četvrtog do šestog, od

sedmog do devetog i od desetog do dvanaestog meseca), treba imati u vidu da je svaka beba mala individua koja raste i razvija se vlastitim tempom. Ne postoje jasno zacrtane granice koje jednu fazu dele od druge. To znači da možete početi da iščitavate poglavlje koje obrađuje period od četvrtog do šestog meseca i pre nego što vam beba napuni tri meseca, jer možda ona već uveliko žuri u sledeću etapu razvoja.

Realista sam po prirodi. Umesto da vas zasipam kategoričnim savetima, poput onih: „Ne zagrevajte bebinu flašicu u mikrotalasnoj pećnici", ili „Nikada ne upotrebljavajte bebi-puder", svaki moj savet imaće i svoje *zašto* i svoje *zato*, kako biste mogli da napravite izbor koji je u vašem slučaju najmudriji. Ali ako smatram da je apsolutno neophodno da se nešto obavi na moj način, to ću vam jasno staviti do znanja.

Pošto vi i vaša beba u podjednakoj meri učestvujete u tom čudesnom iskustvu, svako poglavlje sadrži deo koji se tiče vašeg roditeljskog putovanja, jer ćete i vi rasti i razvijati se zajedno sa svojim detetom. Prva godina je izuzetno važna jer u tom periodu treba da stvorite trajnu vezu s bebom i da postavite čvrste temelje za pozitivnu interakciju na relaciji roditelj–dete, koja će sprečiti kasnije probleme u ponašanju. Kao roditelji, naučićete da razmišljate u hodu, da odjednom obavljate mnoštvo zadataka, da se prilagođavate novim izazovima, da u tren oka menjate pravac i rešavate svaki problem koji iskrsne. U svakom trenutku ćete istovremeno biti i animator, i učitelj, i dadilja, i telohranitelj.

Pošto beba registruje i upija vaše emocije, jedna od najboljih stvari koje možete da joj podarite jeste osećaj samouverenosti. Nadam se da će vam ova knjiga pružiti dovoljno informacija i podrške da postanete opušteniji i sigurniji u vlastite sposobnosti.

Tokom prve godine naučićete da volite i rastete zajedno s bebom koja je postala neotuđivi deo vaše sadašnjosti i budućnosti. Želim vam da svim srcem uživate u svakom trenutku koji provodite s tim dragocenim stvorenjem koje je kročilo u vaš život.

KAKO OVA KNJIGA FUNKCIONIŠE?

Pošto bebe brzo rastu, a njihove se potrebe u prvoj godini vrtoglavo menjaju, nastojala sam da napišem knjigu koja će biti što brža za čitanje i lakša za korišćenje. Možete je čitati od početka do kraja ili povremeno iščitavati određena poglavlja u zavisnosti od stadijuma na kome se vaša beba nalazi.

Prvi deo vas upućuje na sve što vam je potrebno da se pripremite za dolazak novorođenčeta.

Drugi deo obrađuje period kada beba konačno stigne na svet i podeljen je na tromesečne segmente, od kojih se svaki segment dalje deli prema narednim temama:

Roditeljsko putovanje: Glavna svrha ovog segmenta jeste da vam pomogne da eliminišete sumnju u vlastite sposobnosti koliko god je to moguće, kako biste istinski uživali u svojoj novoj ulozi. Ja sam tu da vas podržim u svemu što mislite i osećate, da vas uverim u to kako će sve teškoće i problemi brzo proći i da vas usmerim ka radosti roditeljskog iskustva. Moja ključna poruka glasi – vaša ljubav je dovoljna. Štaviše, to je upravo ono što vašoj bebi treba!

Kako vaša beba bude rasla i menjala se tokom prve godine, tako ćete se i vi razvijati kao roditelj. Briga o bebi izvući će na površinu kvalitete za koje niste ni znali da ih imate i suočiće vas s izazovom da postanete još strpljiviji, zreliji i duhovitiji. Sigurno ćete biti iznenađeni kad primetite da se vaš emocionalni razvoj odvija u etapama sličnim onim kroz koje prolazi vaše dete: prva tri meseca, pa druga tri meseca, potom treće i četvrto tromesečje. A kada konačno zaokružite prvu godinu, shvatićete da ste postali pravi ekspert za bebe!

Razvojni pregled: Odlučila sam da u svako tromesečno poglavlje uvrstim i ovaj segment kako biste stekli bolji uvid u razvoj svoje bebe. Prirodna čovekova želja jeste da razume dokle je njegovo dete stiglo u

fizičkom, mentalnom i društvenom razvoju i da li se sve odvija po planu. Vi ste zaljubljeni u svoje detence i želite da znate gde se ono trenutno nalazi kako biste mogli što više da učinite za njega. To je za svaku pohvalu. Takođe želim da shvatite da je ono što se dešava s vašom bebom najčešće sasvim prirodno. Na primer, prirodno je da male bebe plaču. Što više budete uviđali šta kod beba predstavlja normalnu pojavu, biće vam lakše da se prepustite prirodnom toku i da prestanete da se brinete zbog onoga što se dešava ili ne dešava.

Molim vas, imajte u vidu da je svaka beba jedinstvena i da se razvija vlastitim tempom, što znači da naznačene vremenske okvire ne treba da shvatate kao uklesane u kamenu. Postoje ogromne varijacije oko toga kada će neka beba prohodati ili propričati, kada će početi da joj rastu zubići, i kada će prestati da se budi preko noći. Sve to, kao i mnogo toga drugog, prilično je rastegljivo. Zato ne treba da dobijete srčani napad ako primetite da vaša beba puna dva meseca zaostaje za svojim vršnjacima. Nemojte je porediti s drugim bebama. Prvo, to je loša navika koja se kasnije može pogubno odraziti na samopoštovanje vašeg deteta. A drugo, takav stav često uzrokuje krajnje nepotrebnu brigu.

Umesto toga, koristite priložene informacije kao vodič koji će vas podstaći da obratite pažnju na određene stvari i da obavite odgovarajuće provere tek ako primetite ozbiljniji zaostatak. Kao glavni staratelj, vi provodite ubedljivo najviše vremena sa svojom bebom i zato će se vaš pedijatar pri proceni bebinog razvoja oslanjati upravo na vaše informacije. Što više naučite o generalnom razvoju beba, steći ćete bolji uvid u to kako vaša beba napreduje. U svakom slučaju, ako imate bilo kakvih briga ili dilema, konsultujte se sa svojim lekarom ili patronažnom sestrom.

Postavljanje čvrstih temelja: Pod postavljanjem čvrstih temelja podrazumevam uspostavljanje zdrave rutine hranjenja, spavanja, buđenja i stimulativne igre, kao i primenu tehnika za efikasnu kontrolu plača. Verujte da je nemoguće prenaglasiti značaj stvaranja rutine. Što ranije uspete da uspostavite određenu naviku, život će vam biti utoliko lakši, i to ne samo tokom prve godine, već kroz čitavo detinjstvo vašeg deteta. Rutina stvara osećaj sigurnosti i stabilnosti, koji će koristiti i vama i vašoj bebi. Tako ćete oboje biti odmorniji i moći ćete da se organizujete tako da vam ostane vremena i za druge stvari.

To ne znači da bebu treba terati da se kruto pridržava određenog rasporeda. Čvrsto verujem da se veština dobrog roditeljstva zasniva na sposobnosti stvaranja određene rutine, ali tako da se istovremeno zadrži određena fleksibilnost. Ovde treba težiti zlatnoj sredini – ni previše kruto, ni previše labavo – a to zahteva vežbu.

Recimo da vaša beba ima tri meseca i da je navikla da odspava u svom krevecu oko dva po podne, ali ste vi danas odlučili da izađete na ručak s prijateljicom. Ako primetite da je beba počela da drema u kolicima, da li morate odjuriti kući samo da biste ispoštovali zacrtani raspored? To bi bilo previše kruto. Ja nisam fanatična pobornica teorije da beba svakog dana mora da spava u isto vreme i na istom mestu, ali je svakako korisno uspostaviti dosledan obrazac spavanja i hranjenja. Ako je ona zadremala u kolicima, to znači da će dobiti planiranu dozu sna, samo na drugom mestu. Pri stvaranju određene rutine, vaš glavni cilj je da postavite noseće stubove, odnosno, da zacrtate normu, koju povremeno možete i zaobići. Zato svako poglavlje o postavljanju čvrstih temelja završavam *Bazičnim obrascem* koji objedinjuje sve što ste u međuvremenu naučili.

Roditeljske veštine: U ovom segmentu naučićete sve veštine roditeljskog zanata: menjanje pelena, oblačenje, kupanje, skraćivanje noktića, merenje temperature, izlazak u šetnju. Isprobajte ove tehnike i na kraju ćete zaključiti da sve to uopšte nije tako teško.

Stvaranje bezbednog okruženja: Kada govorimo o potrebi da svoj dom učinimo bezbednim, obično mislimo na stvari kao što su električni štekeri, rizik od utapanja ili od pada. Naravno da moramo zaštititi bebe od takvih opasnosti, ali bezbednosne mere obuhvataju mnogo više od toga – one podrazumevaju stvaranje jedne generalno bezbedne i zdrave sredine u kojoj vaša beba može da napreduje.

Kako meseci budu odmicali, vaši bezbednosni prioriteti menjaće se uporedo s bebinim rastom i razvojem. Svaka od bezbednosnih sekcija nadovezuje se na prethodno izlaganje, tako da, ako u poglavlju koje je posvećeno prvom tromesečju sugerišem da beba treba da spava u pidžamici od nezapaljivog materijala, ili da ne sme ostati sama s vašim kućnim ljubimcem, to znači da istog pravila treba da se pridržavate tokom čitave prve godine.

U delovima koji se tiču bebine bezbednosti iznela sam ono što smatram najboljim za *sveukupnu* bezbednost dece u uzrastu do jedne godine, podelivši te savete na određene starosne kategorije. Vi ćete neke od tih preporuka možda smatrati izlišnim, zaključujući: „Nama to ne treba jer je naše dete to već naučilo“, ili: „Stvarno nema potrebe da stavljamo bravu na ova vrata“, ili: „Nama odgovara ovakav raspored. Naša devojčica je previše mala da bi dohvatila peć.“ To ima smisla. Ponekad će biti logično da moje preporuke prilagodite svojoj životnoj situaciji i osobenostima svog deteta.

Stimulacija i istraživanje: Jedna od najvećih radosti roditeljstva sadržana je u tome što posmatrate kako vaše dete raste, menja se, uči i istražuje, pa ćete sigurno želeti da mu što više pomognete na tom putu. Kako biste lakše shvatili šta treba da učinite, u ovom delu iznosim ideje za aktivnosti koje će doprineti fizičkom, mentalnom i emocionalnom razvoju vaše bebe. Osim što ćete se sjajno zabaviti, naučićete koja je vrsta stimulacije u određenom stadijumu potrebna vašem detetu kako biste zajedno s njim krenuli u istraživanje okolnog sveta.

Treći deo je namenjen roditeljima koji svoje bebe odgajaju u izuzetnim okolnostima – roditeljima blizanaca, nedonoščadi i beba s posebnim potrebama, kao i roditeljima usvojene dece. Zbog toga u ovom delu razmatram načine na koje roditelji i staratelji mogu modifikovati moje savete u skladu sa specifičnostima situacije.

Četvrti deo ove knjige sadrži brze referentne informacije, od osnovnih medicinskih podataka i saveta, kako biste pri ruci imali sve što vam može zatrebati.

Kada na kraju sklopite sve delove slagalice, dobićete celinu koja će vam pomoći da – kao ponosni i samouvereni roditelji – spokojno provedete svoju bebicu kroz prvu godinu života.