

OD ISTIH AUTORKI

OD MAMA ZA MAME 1

TRUDNOĆA

Priprema za revoluciju u vašem životu

OD MAMA ZA MAME 3

MATERINSTVO

Budite uspješne u najvažnijoj ulozi

AUTORKE: 1200 MAMA

Projekat pokrenula i materijal sakupila

Barbara Falenta

OD MAMA ZA MAME 2

VAŠA BEBA

kad novi život ugleda svet

Prevela
Stela Spasić

Laguna

Naslov originala

By 1200 Mums

MUMS TO MUMS

Volume II: Motherhood – Part Your Baby

Copyright © 2020-2021 for English edition by Barbara Falenta. All rights reserved.

Published by agreement with Mums to Mums Publishing and Corto Literary Agency.

Translation copyright © 2025 za srpsko izdanje, LAGUNA

Autorke: 1200 mama

Koordinatorica projekta: Barbara Falenta, barbara.falenta@Mums-ToMums.com

Koordinatorica i autorke su uložile maksimalan trud da informacije sadržane u ovoj knjizi budu potpune i pouzdane. Međutim, knjiga se ne može smatrati zamenom za savete stručnjaka, uključujući lekare, farmaceute, psihologe i pravnike. Izdavač, koordinatorica i autorke nisu odgovorni ni za kakvu štetu koja proističe iz upotrebe informacija sadržanih u knjizi kao ni za moguću povezanu povredu patenta ili autorskih prava.

**OD
MAMA
ZA
MAME 2**

VAŠA BEBA

Sadržaj

Draga mama... i tata, bako i deko!	15
Ne bismo mogle da napišemo ovu knjigu bez sledećih ljudi .	17
Kako se knjiga koristi	19

I TAKO TO POČINJE...

1. Četvrto tromesečje. Težak početak života van materice .	23
2. Glatko kao bebina guza? Ne uvek. Temenjača, novorođenačke akne i ostale tegobe beba	28
3. Dolazak u posetu novom članu porodice.	33
4. Šta zna novorođenče?.	37

ZDRAVLJE

5. Kako se tumače grafikoni bebinog rasta	41
6. Dodatni odlasci kod lekara koje treba razmotriti	44

7. Karcinom u detinjstvu – šta treba da znate i kad treba da reagujete.	48
8. Izbor odgovarajućeg pedijatra	52
9. Zdrava lizalica? Deca i dodaci ishrani	56
10. Bolje sprečiti nego lečiti. Kako da detetu razvijete imunitet?	61
11. Sezona gripa! Kako izaći na kraj s kašljem i prehladama .	68
12. Jeste li sigurni da vam je potreban lekar? Najčešće tegobe male dece.	76
13. Pročitajte pre upotrebe. Davanje lekova deci	83
14. Osip od pelena – kako ga sprečiti	88
15. Grčevi – kako ih preživeti.	92
16. Šta muči vašu bebu? Sve o nicanju zubića.	96
17. Cucla – dati ili ne dati? Pitanje je sad.... .	102
18. U bolnici s bebom – vodič za preživljavanje	108
19. Pet razloga zbog kojih se treba otarasiti sredstava za čišćenje.	115
♦ Moja priča... Lili	119

NEGA I DOJENJE DETETA

20. Pljus! Kupanje bebe korak po korak	125
21. Čitajte etikete! Kozmetika za decu	131
22. Čitajte etikete! Veganska kozmetika za decu	135
23. Prirodna nega bebe – alternativa agresivnim hemikalijama	136
24. Moć mleka! Neverovatna svojstva majčinog mleka . .	139
25. Čudesna moć dodira – šantala masaža	142

26. Kako to mislite vaša beba ne nosi pelene? O bespelenastvu.	145
27. Nema više pelena! Trenutak koji smo čekali	148
28. Lepo spavaj, bebo. Neuronauka sna	154
29. Spavanje cele noći – san svakog roditelja	156
30. Trebaće nam veći krevet! Spavanje s decom	163
31. Sindrom iznenadne smrti novorođenčeta – kako smanjiti rizik od te tragedije	167
32. Staranje o bebi – iz perspektive fizioterapeuta	171
33. Povijanje bebe – kad ništa drugo ne pomaže	176
34. Nošenje bebe – prednosti marame za nošenje bebe	179
35. Moć marame za nošenje bebe. Kako da se ne izgubite u svetu marama	186
36. Srećna stopala! Biranje prvih cipela za dete.	191
37. Biranje drugog auto-sedišta – zašto dete treba i dalje da sedi okrenuto ka nazad.	196
38. Bolje da vežete pojas nego da se posle kajete! Pravila za bezbednu vožnju	201
39. Samo trenutak nepažnje... Osnovne mere predostrožnosti	206
40. Ovo naučite napamet! Prva pomoć za bebe i malu decu	210

ISHRANA BEBE

41. Dojenje. Šta vas čeka na mlečnom putu?	211
◆ Moja priča... Meri	232
42. Dve ture mleka. Dojenje blizanaca.	235
43. Dopuna za majčino mleko – kada se preporučuje?	238
◆ Moja priča... Dagmara	242

44. Banka humanog mleka	245
45. Odvikavanje od dojenja – kako da nežno privedete kraju hod po mlečnom putu	247
46. Adaptirano mleko – kako da izaberete ono pravo . . .	252
47. Beba želi da proba! Kako i kada uvesti čvrstu hranu. . .	257
48. Bez mesa za mog mališana. Bebe na vegetarijanskoj ishrani	264
49. <i>BLW</i> metoda samostalnog uzimanja hrane – recept za prljavu kuhinju i srećno dete	266
50. Faze u ishrani dece.	272
51. Mleko – koje, koliko i kada ga davati detetu	278
52. Alergije na hranu i eliminaciona dijeta. Kada je neophodna?	283
53. Probirljivci – deca koja neće da jedu.	290
54. Prekomerna težina i gojaznost dece. Uzroci i prevencija.	295
55. Zar i tu ima šećera? Zamke u hrani za decu.	301

RAZVOJ DETETA

56. Uvod u glavne faze razvoja deteta (0–3 godine)	309
57. Skokovi u razvoju – periodi intenzivnog napretka... i plakanja	314
58. Poremećaji u ranom detinjstvu.	317
59. Bebe i mentalno zdravlje	322
60. Kad beba dodiruje svoju intimnu zonu... Seksualnost malog deteta	325
61. Dobro je znati: prekomerno stimulisana beba	330
62. Dobro je znati: senzorna integracija	335
63. Znakovni jezik za bebe. Kako da komunicirate s bebom .	340

64. „Kaži ma-ma.“ Razvoj govora novorođenčeta	342
65. Deca ispred ekrana – negativan uticaj tehnologije na razvoj deteta	347

ODGAJANJE DETETA – PSIHOLOŠKI ASPEKT

66. Stvaranje dostojanstvenog okruženja	353
67. Kako da razvijete lep odnos s detetom.	356
68. Zagrli me, mama! Zagrli me, tata! Značaj fizičkog kontakta za razvoj deteta	362
69. Budi mi blizu. Istraživanje koncepta privrženog roditeljstva	366
70. „Neka plače!“ Negativne posledice puštanja deteta da plače	372
71. Izuzetno zahtevna deca – bebe s velikim potrebama.	376
♦ Moja priča... Elizabet.	382
72. Tipovi afektivne vezanosti – zdrav odnos između majke i deteta	385
73. Odlazak u toalet bez deteta za petama – strah od razdvajanja	390
74. „Najviše volim mamu...“ Zašto dete nekad više voli jednog roditelja?	394
75. Samopoštovanje i samopouzdanje – dva različita pojma	400
76. „Ja ću sama!“ Kako da podržavate detetovu samostalnost.	404
77. Jeste li sigurni da želite „dobro“ dete? Posledice nagrade i kazne.	407
78. Nenasilna komunikacija – put ka zdravom odnosu s detetom... i ostatkom sveta	412

79. Pozitivna disciplina – odgajanje deteta s ljubavlju i uz međusobno poštovanje.	418
80. Da li se lepo slažete sa svojim mališanom? Komunikacija s detetom uzrasta 0–3 godine	424
81. Detektiv za stres – metoda samoregulacije	430
82. „Mama, gurnuo me je!“ Šta zaista znači detetovo agresivno ponašanje	436
83. Buntovnik ali ne svojom voljom. „Nemogući dvogodišnjaci“	442
84. Mališan kao društveno biće. Odnos deteta s drugim ljudima.	447
85. „Mama, ne viči na mene!“ Destruktivan uticaj roditeljskog besa i agresije	450
86. „Tataaa, ali mama je rekla...“ Suština zajedničkih pravila.	454
87. Uradi kako ti kažem, ne kako ja radim! Kako deca uče od roditelja	459
88. Dečak ili devojčica? Značaj pola u odgajanju deteta	463

IGRE I IGRAČKE KOJE PODSTIČU ZDRAV RAZVOJ

89. „Mama, tata – hajde da se igramo!“ Značaj igre za razvoj deteta.	471
90. Da li će moja beba to da proguta? Izbor bezbednih igraćaka	477
91. Crno-belo. Kontrastne boje koje podstiču razvoj . . .	480
92. Upotreba svih čula – igre koje podstiču senzorni razvoj.	482
93. Pokret! Značaj fizičke aktivnosti za razvoj deteta . . .	488
94. Pljas, pljus! Odlazak s bebom na bazen	493

95. Džez, rok ili klasična? Uticaj muzike na razvoj deteta .	496
96. „Pevaj mi, tata! Pevaj mi, mama!“ Zašto treba da pevate deci	500
97. „Čitaj mi, tata! Čitaj mi, mama!“ Zašto je važno da čitate deci	503
98. Mama ima maramu. Kada da počnete da učite dete da čita	507
99. Kada i kako dete treba da uči strani jezik	510
100. „Pomozi mi da to sam uradim.“ Uvod u metodu Montessori	515
101. Igre i igračke u Montessori stilu – po čemu se razlikuju?	520
Šta sledi?	527
Autorke knjige <i>Od mama za mame</i>	529

Draga mama... i tata, bako i deko!

Pred vama je izvanredna knjiga, plod jedinstvenog međunarodnog projekta u kome je učestvovalo više od **1200 žena**. **Svaka je stručnjak u svojoj oblasti a takođe i majka. Među nama ima doktorki, psihološkinja, farmaceutkinja, babica, dula, savetnica za dojenje, dijetetičarki, edukatorki, fizioterapeutkinja i pedagoškinja.** Sve su one odlučile da podele svoju stručnost i praktično znanje o deci, materinstvu i porodici. Više od godinu dana vodile smo duge, zanimljive i emocionalne razgovore s ciljem da za vas zajedno stvorimo jednu vrednu knjigu.

Od samog početka, htele smo da to bude nešto drugačije. Da knjiga bude informativna, jer je pišu žene stručnjaci, a da se u isto vreme zasniva na stvarnom životu. Da bude praktična, jer je pišu majke a ne „teoretičari za odgajanje dece“. Da bude prisna, iskrena i napisana od srca – kao da pričate sa sestrom ili drugaricom.

U ovoj knjizi naći ćete teme koje mi, žene koje već koračaju stazom materinstva, smatramo najvažnijim za svaku majku koja tek treba da krene tom stazom. **Takvih saznanja nije bilo dovoljno kad smo mi započinjale svoju avanturu materinstva.** Nismo se plašile da se uhvatimo u koštac s teškim,

često kontroverznim, temama. Nismo se koncentrisale samo da potrebe deteta, već smo na umu imale i vaše potrebe, kao i potrebe cele porodice – materinstvo je velika promena u životu i vama je potrebna podrška.

Ovu knjigu smatrajte inspiracijom a ne univerzalnim receptom za materinstvo – jer tako nešto ne postoji. Jedinствeni su svako dete, svaka majka i svaka porodica.

Slobodno pišite beleške po knjizi, ubacujte kartice i crtajte po njima – i mi to radimo! Ovo je vaš vodič kome možete da se vratite u svakom trenutku.

Ako čitate jednu knjigu o trudnoći i materinstvu, smatramo da bi to trebalo da bude baš ova. Ona sadrži stručna znanja i praktične, koncizne savete – od mama za mame (i celu porodicu!). Ili možda imate neku dragu osobu koju bi oduševio ovaj vredan poklon?

Kao autorke koje su u ovaj projekat uložile mnogo rada, energije i srca, zanima nas da li vam se svidela, da li vam je koristila i da li biste nešto promenili u njoj? Svoje mišljenje možete da nam prenesete kako vam najviše odgovara:

- ◆ contact@MumsToMums.com
- ◆ facebook.com/MumsToMumsBook
- ◆ instagram.com/MumsToMums
- ◆ www.MumsToMums.com

Uživajte u čitanju i srećno! Možete vi to! :)

S ljubavlju,

Barbara Falenta i 1200 mama i stručnjaka

Ne bismo mogle da napišemo ovu knjigu bez sledećih ljudi

Inicijatorka i koordinatorka projekta *Od mama za mame*, krivac za svu ovu frku:

Barbara Falenta – majka dva mala čoveka, Piterova supruga, zaljubljenica u daleka putovanja

Autorke poglavlja knjige *Od mama za mame* – mame i stručnjaci u svojim oblastima, a među njima su doktorke, farmaceutkinje, babice, dule, dijetetičarke, psihološkinje i pedagoškinje. One su često noću radile na knjizi i za računarom provodile svaki slobodan trenutak između svog posla i brige o deci. Kompletni spisak autorki nalazi se na kraju knjige.

Projektni tim – žene koje su vizije i ideje pretvorile u stvarnost:

Kamila – mama troje dece, Tobijasova supruga

Lena – Arletina mama, Majklova partnerka, obožavateljka persijskih mačaka ;)

Violeta – Tošina mama, Tomasova supruga; desna ruka koordinatorke, žena specijalac

Redakcija – profesionalci koji su sate i sate uklanjali zareze s pogrešnih mesta:

Agnes – glavna urednica; Kasildina majka i Majklova supruga;
autorka, urednica, ljubiteljka nosiljki za bebe, bibliofil

Aneta – Frenkova mama, urednica

Aneta – mama Olive i Lene

Eva „Tori“ – autorka, blogerka, urednica

Kejt – Hubertova mama, urednica

Dobri dusi projekta – žene koje su verovalе u njega od samog početka, koje su prenele svoje znanje, pružale podršku i pomoć u kritičnim trenucima: Agnes B, Agnes V, Aneta, Ana, Kamila, Kaja, Magdalena, Magda, Martina, Violeta

Hvala svima ♡! – Barbara

P.S. Piteru, hvala ti. Preživeo si!

*P.P.S. Dragi moji sinovi, htela bih i vama da se zahvalim.
Da nije bilo vas, ova knjiga bi bila napisana šest meseci ranije;).
Ali bez vas, nikad ne bi ni bila napisana ♡.*

Kako se knjiga koristi

Uskoro ćete početi da čitate sedamdeset četiri poglavlja o tome kako možete da se pripremite za dolazak svoje bebe. Svako poglavlje ima svoju autorku ali sva ona su proistekla iz razgovora s više od hiljadu majki.

Da li su razgovori bili zanimljivi i puni emocija? Naravno da jesu. Da li smo uvek bile složne? Naravno da nismo jer nema jednog, ispravnog odgovora na pitanje: „Kako se donosi dete na ovaj svet?“

Nemojte smatrati ovu knjigu univerzalnim receptom za materinstvo jer tako nešto ne postoji. Neka vam to bude skup dragocenih, praktičnih znanja i izvor inspiracije za vas i vaše bližnje. Izaberite ono što smatrate da će koristiti vama i vašoj porodici.

Ako ste posegnuli za ovom knjigom, to znači da ste se opredelili za put savesnog materinstva i čestitamo vam na tome jer znanje i materinski instinkt ne isključuju, već dopunjuju jedno drugo.

Nekoliko praktičnih informacija:

1. Ovaj simbol ► stavljen u zagrade odnosi se na poglavlje o određenoj temi u ovoj knjizi ili u knjigama II i III

(označeno rimskim I, II ili III). Npr. (► II – 36) odnosi se na knjigu II, poglavlje 36.

2. Sadržaj se nalazi na početku knjige.
3. Svi citati navedeni u knjizi proistekli su iz razgovora u grupi *Od mama, za mame*.

Još jednom vas pozivamo da nam prenesete svoje utiske kad pročitate knjigu:

- ◆ na našoj *Fejsbuk* stranici: facebook.com/MumsToMums
- ◆ na stranici goodreads.com (svaka knjiga se ocenjuje posebno)
- ◆ pišite nam na contact@MumsToMums.com

Potražite nas na stranicama:

- ◆ www.MumsToMums.com
- ◆ instagram.com/MumsToMums
- ◆ www.facebook.com/MumsToMumsBook

U planu imamo još projekata za mame! Zašto nam se ne biste pridružili u pisanju sledećeg dela? :)

I TAKO TO POČINJE...

1.

Četvrto tromesečje. Težak početak života van materice

Koncept četvrtog tromesečja uveo je američki pedijatar, dr Harvi Karp. Tokom svog dugogodišnjeg rada, posmatrao je ponašanje novorođenčadi, istraživao problem grčeva (kolika) i zanimao se za način funkcionisanja beba i metode odgajanja dece u različitim kulturama. Pritom je došao do tri važna zaključka.

Prvo, prirodno je da novorođenče plače; to rade sve bebe a novopečeni roditelji obično nemaju iskustva i ne znaju kako da ih smire. Drugo, po njegovom mišljenju, bebe se s više aspekata rađaju tri meseca pre vremena. Treće, on je razvio metodu 5 S s ciljem da bebama „usadi“ refleks smirivanja.

Nedostajuće četvrto tromesečje. Po mišljenju američkog pedijatra, bebe se rađaju posle devet meseci u materici samo zato što, kad bi čekale da im se mozak dodatno razvije, glava bi im bila isuviše velika i ne bi mogla da prođe kroz porođajni kanal. Zato novorođenče ima nezreo nervni sistem i veoma nezrelo telo. U poređenju s drugim sisarima, ljudske bebe su prilično nerazvijene. Ne mogu same da se kreću, ne uspostavljaju kontakt očima i uglavnom komuniciraju plačem. Između novorođenčeta i tromesečne bebe primećuju se značajne razlike u ponašanju i funkcionisanju.

Posle prva tri meseca života, bebe mogu same da dižu glavu, imaju veće vidno polje, uspostavljaju kontakt očima, smeše se i guču. U telu se dešavaju važne promene. Primera radi, bebin mozak uvećava se za nekih 64%, stabilizuju se sistem organa za disanje i kardiovaskularni sistem, epifiza počinje da luči melatonin (koji doprinosi stabilizaciji detetovog dnevnog ritma spavanja i budnog stanja) i razvija se sistem organa za varenje (naročito creva). Taj period intenzivnog razvoja znači da su bebi potrebni sigurnost i blizina roditelja.

U prva tri meseca bebinog života, može se desiti da ona uporno plače, između ostalog zbog prekomerne stimulacije. Ako se uoči „trojno pravilo“, drugim rečima, ukoliko beba plače najmanje tri sata dnevno, tri dana nedeljno tokom tri nedelje, moguće je da su u pitanju grčevi (► II – 15). Prema dr Karpu, grčevi nisu povezani s poremećajima varenja ili prirodom deteta, već s opštom nezrelošću organizma u prva tri meseca života koja po njemu predstavljaju nedostajuće četvrto tromesečje trudnoće.

Tu teoriju potvrdilo se nekoliko istraživača koji su pokazali da „plač zbog grčeva obično počinje u drugoj nedelji života, dostiže vrhunac u šestoj nedelji i prestaje u trećem ili četvrtom mesecu“, kao i to da u tom pogledu nema razlike između beba rođenih u terminu i prevremeno rođenih beba kojima „grčevi počinju tek posle dve nedelje od predviđenog termina porođaja“. Dr Karp je takođe istakao da uzrok „prodornih vrisaka, sličnih plaču zbog bolova“, koji nailaze u talasima i naglo prestaju, ne može biti bol ako bebu može da umiri dojenje ili vožnja automobilom. Štaviše, u intervalima između uzastopnih talasa, „beba može da bude potpuno zdrava i zadovoljna“. Konačno, istraživači su došli do važnog zaključka da nema dovoljno saznanja o kulturama u kojima majke „prvih nekoliko meseci stvaraju svojoj deci okruženje koje je skoro savršena imitacija materice“. Bebe su praktično u stalnom fizičkom kontaktu s majkama koje ih nose u maramama. Zahvaljujući tome beba

oseća majčin miris i dodir, izložena je ograničenim spoljašnjim nadražajima i ljulja se dok majka obavlja svakodnevne poslove.

Zašto beba plače? Bebe su potpuno bespomoćne i zavisne od staratelja. Da bi zadovoljile svoje potrebe, one moraju da dozovu odraslu osobu najbolje razvijenim alatom za komunikaciju kojim raspolažu – plačem. Svaka nelagoda se najavljuje na isti način. Posle nekoliko meseci, roditelji obično mogu da razlikuju plač svog deteta od plača drugih beba, čak i kad su u drugoj prostoriji. Neki roditelji se toliko izvešte da po vrsti plača mogu da pogode u čemu je problem: glad, umor, mokra pelena ili potreba za maženjem. Budući da ne savladaju svi tu veštinu – kako dr Karp navodi – staratelj ima zadatak da prepozna i reši problem: Da li je beba gladna? Nahranite je. Da li se upiščila? Presvucite je. Da li je usamljena? Uzmite je u naručje. Da li ima grčeve? Treba da podrigne. Da li joj je hladno? Umotajte je. Roditelji se susreću s problemom kad eliminišu sve razloge za plač koji im padnu na pamet a beba i dalje plače. Harvi Karp ima rešenje za to.

Metoda „5 S“.* Ako je nedostajuće četvrto tromesečje uzrok intenzivnog plača i grčeva bebe, ona se može umiriti kad joj stvorimo uslove koji su što sličniji onima u materici.

1. Povijanje – čvrsto uvijte bebu u ćebe ili tkaninu. Tako ćete oponašati skučen prostor u materici i sprečiti nagle pokrete (► II – 33).
2. Stabilan položaj na boku ili stomaku da beba ne bi iskusila uznemirujući osećaj pada. Na taj način se isključuje

* U originalu se navodi pet aktivnosti koje na engleskom jeziku počinju slovom S, ali u prevodu ne zadržavaju isto početno slovo. To su: *swaddling* (povijanje); *side/stomach position* (položaj na boku/stomaku); *shushing* (ućutkivanje), *swinging* (ljuljanje) i *sucking* (sisanje). (Prim. prev.)

Moroov refleks koji prati taj osećaj. Vredi napomenuti da se taj položaj preporučuje za smirivanje beba. Međutim, pedijatri se protive tome da se bebe stavljaju da spavaju na stomaku jer se tako povećava rizik od sindroma iznenadne smrti novorođenčeta (SIDS ili „smrt u kolenici“). Kad beba utone u san, roditeljima se savetuje da je okrenu na leđa.

3. „Ššššš“ – taj zvuk oponaša zvuk krvi koja teče majčinim arterijama – to je zvuk koji beba stalno čuje sve do porođaja. Naučnici preporučuju da jačina zvuka koji beba sluša sat vremena ili nešto duže ne treba da premaši 50 decibela, što odgovara jačini zvuka prosečnog pljaska. Zato, ako koristite aplikacije ili igračke koje proizvode šum, preporučujemo da zvuk podesite tako da ne bude preglasan. Ukoliko nećete da se izlažete dodatnim troškovima, možete sami da snimate pozadinske zvukove i podesite jačinu u skladu s bebinim potrebama i slušnim sposobnostima.
4. „Ljuljanje“ – „ritmički, ujednačeni pokreti“ koji od početnih energičnih pokreta postepeno treba da se smiruju. Ljuljanje zaustavlja plač deteta i održava njegovo stanje smirenosti i zadovoljstva. Harvi Karp je opisivao prilično „nagle pokrete“ koji bi trebalo da smire dete. Danas stručnjaci koji se bave neurološkim razvojem novorođenčadi preporučuju da se izbegavaju iznenadni, snažni pokreti pošto su opasni za bebinu osetljivu glavu i mozak.
5. Sisanje – bebi treba ponuditi cuclu, flašicu ili, najbolje od svega, majčinu dojku.

Prema istraživačima, da bi opisana metoda bila efikasna, korake treba primenjivati navedenim redosledom i treba ih se strogo pridržavati uz uverenje i rešenost da se primeni cela metoda. Na kraju nedostajućeg četvrtog tromesečja i kad se izgube

detetovi simptomi, metoda „5 S“ više neće biti neophodna mada pojedini elementi mogu prijati bebi još nekoliko meseci. ♦

(Svi citati u ovom poglavlju preuzeti su iz knjige Harvija Karpa „Najsrećnija beba u kraju“.)

Aleksandra – psihološkinja, dula, instruktorka šantala masaže, savetnica za nošenje beba u marami; mama Remija, Kazimira, Flore i Frederika.

2.

Glatko kao bebina guza? Ne uvek. Temenjača, novorođenačke akne i ostale tegobe beba

Kad se vaša mila beba rodi, ona nije savršena. Slatka je i umiljata. Međutim, u svakodnevnom kontaktu s bebom može se javiti nekoliko problema koji roditeljima zadaju glavobolje. Jedni su bezazleni, drugi su ozbiljniji ali sve tegobe opisane u ovom poglavlju potpuno su fiziološke prirode.

Žutica. Dok je beba u materici, njoj treba mnogo više crvenih krvnih zrnaca nego posle rođenja a drugačija je i vrsta hemoglobina sadržana u njima. Po rođenju se raspada veliki deo eritrocita (vrsta krvnih zrnaca koja se proizvodi u koštanoj srži i nalazi se u krvi koja sadrži protein hemoglobin čija je uloga da prenosi kiseonik iz pluća u sve delove tela) i tada se menja vrsta hemoglobina. Zbog toga se za relativno kratko vreme stvara veća količina žutog pigmenta (bilirubina) u bebinoj jetri koja još nije zrela i ne može da ga izbaci. To je glavni uzrok žutice koja kod beba rođenih u terminu:

- ◆ počinje najranije drugog ili trećeg dana života (tačnije, posle 36. sata života);

- ♦ obično se sama povlači do 10. dana života;
- ♦ koncentracija bilirubina ne premašuje gornju granicu za detetov uzrast.

Fototerapija. Kad koncentracija bilirubina premaši vrednost od 160 mg/l, neophodna je fototerapija koja podrazumeva izlaganje kože novorođenčeta specijalnoj plavoj svetlosti. Beba dobija tu terapiju u inkubatoru ili u specijalnom džaku za spavanje koji zrači svetlost. Takav specijalni džak omogućava da beba ostane s majkom na odeljenju za porodilje pošto se on detetu navlači u krevetu. Fototerapija u inkubatoru obično se primenjuje na odeljenju neonatologije.

Takođe postoji mogućnost iznajmljivanja džakova za spavanje koji emituju svetlost i primene fototerapije kod kuće. Međutim, to iziskuje svakodnevno kontrolisanje nivoa bilirubina u laboratoriji ili upotrebu specijalnog aparata za transkutano merenje (bilirubinometar).

Higijena pupčanog patrljka i pupka. Patrljak je ostatak mreže krvnih sudova koji su u trudnoći povezivali bebino telo s majčinom posteljicom. Prema najnovijim smernicama Svetske zdravstvene organizacije, na pupčani patrljak treba primenjivati „suvu negu“, što podrazumeva održavanje pravilne higijene baze pupčanog patrljka. To je veoma važno jer je mesto na kome je pupčanik povezan s telom idealno za razmnožavanje bakterija. Područje oko pupka uvek treba da bude čisto i suvo. Posle svakog kupanja, temeljno osušite bazu pupčanika štapićem za uši i ne koristite nikakvu kremu, sprej ili puder. Nekad popularna primena gencijane violet zabranjena je jer je ljubičasta prebojenost kože oko bebinog pupčanika onemogućavala da se uoče rani znaci upale. Osim toga, ne sme se koristiti ni alkohol za dezinfekciju baze pupka pošto on veoma lako prodire kroz nežan epiderm i izaziva mikropovrede.

Temenjača. To su žučkaste, masne ljuspice na bebinjoj glavi koje liče na krastice ili perut i obično se javljaju nekoliko dana

po rođenju. Te naslage se mogu pojaviti na jednom mestu ili prekrivati celu glavu i čak zahvatiti obrve i uši. Temenjača ne izleda lepo i često plaši roditelje ali nju zapravo izazivaju lojne žlezde na glavi novorođenčeta. Višak izlučenog sebuma dolazi u kontakt s mrtvim ćelijama kože i prilikom njegovog sušenja stvaraju se žute naslage neprijatnog izgleda. Početni znak temenjače može da bude bela naslaga na bebinoj glavi u predelu prednje fontanele.

Naslage se mogu ukloniti na nekoliko oprobanih načina. Za početak možete koristiti sredstva koja već imate kod kuće. Namažite bebinu glavu kokosovim ili bademovim uljem petnaestak minuta pre kupanja i stavite joj pamučnu kapicu da bi koža brže upila ulje. Tako ćete lakše odstraniti ljuspice. Posle petnaest minuta, operite bebinu glavu i iščerkajte je specijalnom četkom za bebe s čvrstim, veštačkim vlaknima. Naslage ne treba skidati na silu.

Uticaj hormona na novorođenče. U privremene tegobe novorođenčadi po rođenju spadaju:

- ◆ uvećane i otečene mlečne žlezde
- ◆ uvećane i crvene genitalije
- ◆ vaginalni sekret kod devojčica.

Prva dva stanja javljaju se i kod devojčica i kod dečaka usled povećanih nivoa ostataka hormona koje je beba dobijala od majke preko posteljice.

Sekret iz očiju. Moguće je da se iz očiju bebe luči sekret u trajanju od nekoliko dana po rođenju. Uzrok mogu biti preneti mikroorganizmi iz porođajnog kanala. Problemi s očima dešavaju se i kad beba ima zapušene suzne kanale zbog čega ne mogu da izbace prašinu ili prljavštinu. Spušteni kapak može biti posledica nedovoljne higijene ili nepravilnog pranja očiju. Oči treba ispirati fiziološkim rastvorom. Uvek pazite na pravac ispiranja – od spoljašnjeg ugla

oka ka unutrašnjem uglu. Napomena: ako beba ima konjunktivitis, ispiranje kamilicom dodatno pogoršava problem.

Perutanje kože. Pojava koja se često dešava ubrzo po rođenju (već drugog dana). Obično se javlja na rukama, stopalima i stomaku kao posledica naglog prelaska iz veoma vlažne sredine u materici u mnogo suvlju, spoljašnju sredinu. Perutanje obično prolazi samo od sebe posle nekih nedelju dana. Kožu možete hidrirati kokosovim uljem, bademovim uljem ili kvalitetnom kremom specijalno namenjenom za bebe.

Milije. To su sitne, beličaste bubuljice koje se obično javljaju na bebinom nosu, čelu ili bradi. Nastaju usled lučenja viška sebuma (masna i blago voskasta supstanca) u prvim mesecima života koji zapušava folikule dlake. Nemojte ih nipošto stiskati! Tako rana može da se inficira i izazove veće probleme. Dovoljno je ispirati bebinu lice vodom iz česme.

Novorođenački osip. Javlja se u prvim danima bebinog života i predstavlja reakciju na kontakt s potpuno novom sredinom. Obično se javlja na licu i grudima i nestaje posle nekoliko dana kad se koža prilagodi novim uslovima. Ako promene traju duže od nedelju dana, preporučuje se odlazak kod pedijatra ili dermatologa.

Osip od vrućine. Najčešća iritacija kože novorođenčadi i male dece koja može da se javi bilo gde na telu. Izazivaju je visoka temperatura u spoljašnjoj sredini i velika vlažnost vazduha. Bebama se još uvek nisu potpuno razvile znojne žlezde pa se one zbog velike toplote zapuše i izazivaju osip. Sprećićete ga tako što ćete voditi računa da detetu ne bude previše vruće. Nemojte nanositi ulje na kožu jer ono može pogoršati upalu. Najbolje je da osip ispirate vodom.

Novorođenačke akne. Izazivaju ih prekomerna aktivnost lojnih žlezda i prisustvo androgenih hormona u detetovom

organizmu koje ono dobija od majke tokom trudnoće. Akne se javljaju na licu, vratu i grudima i slične su mladalačkim aknama. Iritaciju kože ublažićete pranjem vodom ili kupanjem u skrobu. Međutim, ako akne traju duže od dve nedelje ili se pojave posle četvrtog meseca, obratite se pedijatru ili dermatologu.

Štucanje. Prvo štucanje može da se javi još u materici kada majka oseti ritmičko pulsiranje u stomaku. Štucanje je povezano s nezrelim nervnim sistemom i može biti reakcija na sistem termoregulacije novorođenčeta. Postoje dve vrste štucanja. Prva se javlja posle hranjenja kad je stomak prepun. Ako je to uzrok, jednostavno sačekajte da se višak hrane svari. Druga se javlja kad je bebi hladno, kad joj je mokra pelena ili odmah nakon kupanja. U tom slučaju, štucanje ćete najbrže zaustaviti kad ugrijete bebu – recimo, ako je zagrlite ili podojite. Obratite se lekaru ako štucanje traje nekoliko sati i beba je veoma umorna. To može biti simptom gastroezofagealnog refluksa koji je povezan sa slabošću donjeg ezofagealnog sfinktera.

Kijanje. Bebe mogu početi da kijaju odmah po rođenju. To se dešava jer im se čiste disajni putevi od zaostale plodove vode. Ako kijanje ne prate drugi simptomi, kao što su curenje nosa ili povišena temperatura, ono nema veze s infekcijom i važno je jer se tako bebin nos čisti od prašine ili nečistoće. Kijanje takođe nije znak da je bebi hladno.

Šta još treba da znate?

- ◆ Balavljenje, afte i soor, infantilna dishezija – više informacija potražite u poglavlju (► II – 12).
- ◆ Grčevi (► II – 15).
- ◆ Osip od pelena (► II – 14). ◆

Marika – mama troje dece, babica, edukatorka za dojenje.