

Moj dojenček

Prvo leto

Nasveti za mamice, očke, babice, vse ...



lupilu

Za negovane malčke
od glave do pet



Preprosto
več za vas

Tone Pavček

Rojstvo

Stopite narahlo kakor v copatih
naravnost pri glavnih vratih
v ta lepi dan, kot bi šli v pesem.

Svet naokrog je vabljev in vonljiv,
čudno resen in nemalo slovesen:
nekdo se je pravkar rodil.
In to je najlepša pesem.

Stopite narahlo in pustite k nebesom
odprta vrata.
Naj skozi lije botrinja bogata –
novorojenčeva pesem.



Preverite lupilu ponudbo na
[lidl.si/lupilu](https://www.lidl.si/lupilu)

Prvi vtisi	5
Mamica po porodu	10
Pomembnost vitaminov in mineralov	14
Toplina in nežnost	16
Majhne in velike nevarnosti	22
Dojenčki pač jočejo ...	26
Dojenje je naravni način prehrane	30
Otrokov kotiček	34
Da bo dobro spal	38
Previjanje	40
Pričnimo z varčevanjem za svojega malčka	42
Seznam za novorojenčka	45
Nega kože in njene težave	46
Kako dojenčku ublažiti krče	51
Kopanje	54
Prehlad pri dojenčkih in otrocih	58
Krepitev imunskega sistema pri dojenčkih in otroci	60
Kdaj pričeti z otroško hrano	62
Uvajanje mešane prehrane	63
Prvi zobki	66
Cepljenje	69
Kako ostati aktivna mamica po porodu	71
Porodniški dopust ter dopust za nego in varstvo otroka	78
Zdravstveni dnevnik	80



Tone Pavček

Mama

Vsaka mama je prava mama
dana za srečo in na veselje.
Prava. In ena sama.
Za vse življenje.

Končno je tu, držite ga v naročju ... Kakšen čudež! Vse ima: dve ročici, dve nožici, deset prstkov ... Vaš dojenček je najlepši na svetu. Gladek, okrogel, rožnat ... ne? Če še ni, potem pa bo takšen v nekaj dneh. Zaenkrat ima morda še ...

... kožo, pokrito z belo sluzasto oblogo. To je verniks, po slovensko sirasta maz. Tako je bila pokrita njegova koža za boljšo zaščito. S pomočjo verniksa je tudi »lažje zdrsnil« skozi porodni kanal. Verniks mu odstranijo, ko ga okopljejo, vendar je bolje pustiti, da odpade sam, kar se zgodi v enem ali dveh dneh.

... rumeno kožo. Gre za zlatenico novorojenčkov, pojav, ki govori o propadanju nekaterih eritrocitov (rdečih krvnih teles), ki so postali nekoristni in ta pojav v svoji običajni obliki ne terja nikakršnega zdravljenja.

... veliko glavo, nekoliko razobličeno, asimetrično, neravne površine. Glava novorojenčka je videti zelo velika v primerjavi z odraslimi, saj predstavlja dosti večji delež njegovega telesa (četrtno njegove velikosti). Poleg tega lobanjske kosti še niso zrasle in se zaradi pritiskov med porodom lahko nekoliko deformirajo. Potem se same vrnejo na svoje mesto.

... bujne črne lase in dlake na ramenih, hrbtu, čelu in ušeskih. Tudi to je pogost pojav, ki se uredi sam od sebe: dlake odpadejo v nekaj tednih.... drobne bele pikice po nosu in rdeče pikaste madeže po obrazu in na tilniku. Tudi ti bodo izginili, prvi nekoliko prej kot drugi, na vratu jih bodo kmalu prekrili lasi.

... temne modrosive očke. To ne pomeni, da bo ostal modrook. Preteklo bo kar nekaj mesecev, včasih tudi let, preden se bodo oči obarvale v dokončnem odtenku.

Vse to so znaki, ki naj vas prav nič ne vznemirjajo.

Gre za naravne pojave, ki večinoma izginejo sami od sebe. Vaš dojenček je zares edinstven na tem svetu. Vidi vas, sliši vas, rad ima vaše ljubkovanje, spozna vas po vonju. V nekaj dneh bo zares najlepši. Takoj po rojstvu pa vas pogled na novorojenčka lahko nekoliko preseneti ... Ne vznemirjajte se, vse se bo zelo hitro uredilo.

Otrokov videz

Glavica je pri novorojenčki videti velika v razmerju z ostalim telesom. Dejansko je precej večja kot pri odraslem. Postopno bo dobila lepo okroglo obliko. Nekateri dojenčki se rodijo plešasti, drugi z zelo obilnim lasiščem in z dlakami, ki bodo hitro odpadle.

Vsi novorojenčki imajo temne modre očke: končna barva se bo pojavila šele čez nekaj mesecev. Tudi solzice bodo začele teči šele po 4 ali 5 mesecih. Včasih je potrebno nekaj dni, da novorojenčkova koža dobi svojo ljubko rožnato barvo. Pogosto imajo otroci po koži znake pritiskov in odrgnin od poroda, na zatilju pa madeže vinske barve. Trajalo bo od 6 do 18 mesecev, da bodo izginili. Prvi dan: Vesela sva, da sva se spoznala. Pa saj se pozna že od prej ... Saj je jasno, da se je med materjo in dojenčkom dvogovor vzpostavil že med nosečnostjo. Vendar so dnevi, ki jih preživita v bolnišnici, idealen čas za poglobitev odnosa, polnega ljubezni, ko imata ves čas zase.

Takoj po porodu

Dojenčka vam položijo na trebuh še vsega lepljivega, ko je komaj dobro zadihal. Položite si ga ležečega na trebuščku nase, z glavo pri prsih, z nožicami, ki se vas dotikajo. Pokrijte ga z dlanmi in mu počasi in nežno masirajte hrbet.

Naj bo njegov prvi stik z vami, z vašo kožo, stik kože s kožo, če je to le mogoče, ne pa z babico ali s pleničko. Če je navzoč oče, naj se tudi on zelo kmalu dotakne svojega dojenčka, tako da svojo roko položi poleg vaše.

Sprva bo sicer medicinska sestra ali babica za kratek čas odnesla otroka na hiter pregled: da mu bo očistila nos in usta, nakapala kapljice v oči, ga očistila in mu namestila identifikacijsko zapestnico.

Potem vam ga bodo vrnili in se bosta lahko bolje spoznala. Včasih ga bodo očistili ali kopali ob vaši postelji. Tako se bosta po uri ali dveh, če gre vse v redu, znašla skupaj v svoji sobi in se spoznavala po mili volji.

Naslednje ure

Če je porod potekal brez zapletov, brez težav za enega ali za drugega od udeležencev, ostane dojenček prvi dve uri pri materi v porodniški sobi. Tudi če je dojenček v inkubatorju ali izoleti, lahko prosite, da jo pripeljejo v vašo neposredno bližino.

Presenetilo vas bo, kako je otrok prebujen, miren in pozoren. Kot da je že pozabil na »nevihto«, iz katere je pravkar izšel. V tem trenutku je novorojenček ves odprt za vaše poglede, za vaše besede in brez dvoma občutljivo dojema sprejem, ki ste mu ga naklonili. Ko bosta mimo ti dve urici nežnega bližnjega stika, vas bodo odpeljali v sobo, kjer dobite nekaj za pod zob in se lahko spočijete. Dojenčka boste spet srečali nekoliko kasneje, že oblečenega in položenega v posteljico, kjer vas željan pričakuje tako kot vi njega. Včasih kakšen zdravstveni problem, bodisi s strani matere ali otroka, prepreči, da bi v polni meri izkoristila prve urice. Če se vam je to zgodilo, ne bodite preveč razočarani: čim bo mogoče, boste lahko nadomestili izgubljen čas s še večjo pozornostjo in nežnostjo.

Prva srečanja

Tistih nekaj dni, ki jih preživita v porodnišnici, vas razbremenijo vseh odgovornosti in materialnih skrbi.

Izkoristite jih za to, da:

1. se spočijete;
2. se spoznavate s svojim dojenčkom;
3. zastavljate osebju vprašanja, ki se vam takrat motajo po glavi, tudi če se vam zdi, da so kar preveč preprosta.



Ne pozabite jih, pomagajte si tako, da jih sprti zapisujete: potem jih zastavite sestri, babici ali zdravniku med vizito.

Kakršna koli so že pravila v porodnišnici, skušajte od vsega začetka dobiti otroka k sebi v tistih kratkih trenutkih, ko je prebujen. V vašem naročju bo dojenček prepoznal ritem vašega srca, ki ga je imel priliko spoznati že prej, začel razlikovati vaš glas in odkrival vaš vonj, ki ga bo kmalu znal prepoznati izmed vseh drugih.

Včasih zdravstvene težave materi ali otroku preprečijo, da bi od vsega začetka polno izkoristila te dneve bližine. Če se vam je to zgodilo, ne bodite preveč razočarani. Dogovorite se, da v dojenčkovo posteljico položijo vaš šal ali majico, ki ima vaš vonj, in pojdite si otročka pogledat, čim bo to mogoče.

Kaj vse že zmore novorojenček

Danes zanesljivo vemo, da dojenčki zmorejo marsikaj.

- Novorojenček sliši, vidi in se odziva na ljubkovanje.
- Prepoznavna vonj in glas matere, kasneje tudi očeta.
- Občutljiv je na glasove in izrečene besede.
- S sluhom, vidom in okusom loči, kaj mu je bolj in kaj manj všeč.
- Kompleksni dražljaji ga privlačijo bolj kot preprosti.
- Išče s pogledom in ga fiksira.
- Oponaša obrazno mimiko.
- Uči se prilagajati vedenje situacijam.
- Skuša komunicirati z drugimi človeškimi bitji.

Najpomembnejša in najbolj nedvoumna je prav ta zadnja sposobnost. Dojenček je »sposoben prehitovati svoj lastni razvoj in pokazati, da ima aktivne in delujoče možgane, že od rojstva sposobne za globoko socialno komunikacijo in izbiro«.

M. Thirion

VČLANITE SE V PODKLUB TUŠ DRUŽINA IN PRIHRANITE!

Digitalna knjižica s KUPONI za člane Tuš družine!

Včlanite se in odkrijte vse ugodnosti za člane!

Kuponi iz digitalne knjižice so za člane Tuš družine unovčljivi do 31. 12. 2025.



tus.si/druzina



Mamica po porodu



Takoj po porodu posteljice začne hipofiza izločati hormon laktacije, prolaktin, ki deluje neposredno na mlečne žleze. Dva do tri dni po porodu se vam bodo dojke napele in otrdele, govorimo o t. i. »dvigovanju mleka«. Če ste rodili s carskim rezom, bo nastopilo kakšen dan kasneje.

Če dojite, bodo dojke raztegnjene ves čas dojenja. Zato si jih dobro podprite z udobnim nadržkom, ki ga nosite dan in noč. Če ne dojite, vam bodo preprečili »dvigovanje mleka« z nekaj tabletami.

Povratak v normalno življenje

Že prvi dan po porodu se lahko dvignete, a previdno. Vaš presredek je od končne faze porajanja zelo raztegnjen. Saj veste, presredek je tisti mišični predel, na katerem ležijo spolni organi in mokrila. Maternica je še velika in težka, vezi so raztegnjene in zato se lahko nagne navzad, če ni dobro podprta. Zato sicer vstanite iz postelje, opravite toaleto in le nekaj korakov. Pazite, da ne dvigujete težkih predmetov.

Že takoj začnite z rehabilitacijo presredka. Brez naglih in sunkovitih gibov, samo tako, da postopoma krčite mišičje okrog zadnjika in nato okrog spolovila.

Tudi če ste rodili brez vseh zapletov, so se mišice presredka raztegnile. Z vajami postopoma vračate funkcijo tega predela. Tako boste preprečili, da vam kasneje ne začne uhajati urin.

Ne obupavajte ob pogledu na svoj zgubani in razširjeni trebuh. Neverjetno, kako zelo se je moral razširiti med nosečnostjo. Dajte mu čas, da se vrne v staro stanje. Najprej mora dobiti priliko presredek, da se popolnoma popravi, za to bo potrebno okrog 6 tednov, potem pa lahko začnete s fizioterapijo presredka.

Ko boste enkrat popolnoma nehali krvaveti in bo zunanje spolovilo čisto zaceljeno, še zlasti če ste imele epiziotomijo, pojdite čim večkrat plavat v bazen. Če boste poskrbeli tudi za urav-

noteženo prehrano, se vam bo na ta način postava prej popravila.

Maternični vrat in nožnica

Maternični vrat in nožnica sta takoj po porodu občutljiva. Nožnica kmalu pridobi svoj prvotni tonus. Spolni odnosi so v zgodnjem obdobju po porodu zaradi morebitnih porodnih poškodb in zmanjšane vlažnosti nožnice pogosto neprijetni, zato si prve spolne odnose po porodu lahko olajšate z uporabo lubrikanta na vodni osnovi ter izbiro položajev, ki vam najbolj ustrezajo.

Glavobol po porodu

Vzroki za glavobol so lahko naslednji: visok krvni tlak, epiduralna analgezija med porodom, dehidracija, pomanjkanje spanja, stresno okolje, napetost, psihične stiske, povezane s porodom in novimi izzivi itd. Če težave ne izzvenijo in od poroda še ni minilo šest tednov, poiščite pomoč pri zdravniku.

Bolečine v hrbtu

Bolečina ali nelagodni občutki v predelu hrbta so lahko posledica ločitve (diastaze) trebušnih mišic. V nekaterih primerih nastanejo tudi zaradi neustrezne drže telesa pri dojenju. Svetujemo postopno izvajanje vaj za krepitev mišično-skeletnih struktur s pomočjo usposobljenega strokovnjaka (fizioterapevta). Če so bolečine v hrbtu povezane s položajem pri dojenju, uporabite drug položaj oz. si pomagajte z blazino za dojenje; pri tem vam lahko svetujejo zdravstveni strokovnjaki.

Bolečine v predelu sramničnih zrasti

Po porodu se bolečine v predelu sramničnih kosti zaradi zmanjšanja obremenitve ter povrnitve v hormonsko stanje kot pred nosečnostjo zmanjšajo in običajno izznijo v osmih tednih po porodu, lahko pa trajajo tudi leto dni ali več. Najpomembnejše je mirovanje v postelji, pomagajte pa si lahko tudi z medeničnim ali pelvičnim pasom, ki stisne medenico v višini kolkov. Posvetujete se s fizioterapevtom ali fiziatrom, saj bolečina lahko izvira tudi v hrbtenici, ki je med porodom prav tako izpostavljena.

Dojke in laktogeneza

Dojke so po porodu običajno bolj občutljive, posebno tretji ali četrti dan lahko občutite napetost, saj takrat pod vplivom hormonov pride do »navala« mleka. Posebno pozornost namenite higieni rok. Otroka pristavite vsakič, ko pokaže željo po dojenju. Posebno pazljivost svetujemo glede pravilnega pristavljanja, da se izognete poškodbam bradavic. Dojke si umivajte s čisto vodo, bradavico po podaju namažite s kapljo lastnega mleka; po potrebi uporabite tudi lanolin ali kremo, ki vsebuje pantenol. Če uporabljate nedrček, naj ta dojke dobro podpira, ne sme pa biti pretesen. Med enim in drugim dojenjem naj bodo bradavice čim bolj suhe, pri tem si lahko pomagata s posebnimi blazinicami, ki jih redno menjavajte.

Sečni mehur in izločanje urina

V prvih urah po porodu je odvajanje urina lahko oteženo zaradi različnih vzrokov. Vsaka ženska naj bi prvič urinirala v treh oziroma najkasneje v šestih urah po porodu. V nasprotnem primeru svetujemo, da si zagotovite intimni prostor in mir ter si pomagata s prho. Po porodu bodite pozorni, da ne bi nehote zadrževali urina. Poln mehur otežuje krčenje maternice. V prvih dneh po porodu je normalno, da ženske težje nadzorujejo izločanje urina. Zelo pomembno je izvajanje vaj za kre-

pitev mišic medeničnega dna; z njimi začnite takoj po porodu. Svetujemo, da pri prvem pregledu pri izbranem ginekologu (šest tednov po porodu) pogovorite tudi o morebitnih težavah pri nadzorovanju urina in o krepitvi mišic medeničnega dna.

Zaprtje in hemeroidi

Po porodu se pogosto pojavi zaprtje. Ob postopnem prilagajanju telesa na novo stanje svetujemo, da pijete veliko tekočine, predvsem vode, v prehrano pa vključite z vlakninami bogato hrano, laneno seme ter namočene suhe slive in fige, ki imajo odvajalni učinek. Za preprečevanje zaprtja lahko uporabljate tople sedeče kopeli (v približno 10 cm visoki topli vodi sedite nekje 15 minut večkrat na dan), še posebno po tem, ko ste odvajali blato, po posvetu z zdravstvenim strokovnjakom pa lahko uporabljate odvajala, ki ne dražijo in ne povzročajo krčev. Hemeroidi po porodu pogosto povzročajo nevšečnosti, bolečine in posledično zaprtje. Svetujemo, da med ležanjem na boku uporabite blazino za podporo in s tem omilite bolečine. Med dojenjem lahko za sedenje uporabite obroč iz pene ali gume. Priporočajo se pogosto umivanje zadnjične odprtine s čim bolj mrzlo vodo, ter uporaba svečk in protivnetnega mazila. Svetujemo prehrano, ki preprečuje zaprtje ter veliko tekočine. Pomagajo pa tudi kamilične kopeli ali kopeli iz hrastovega lubja, saj pomirjajo vnetje okrog zadnjične odprtine. Za zmanjšanje oteklina in lajšanje bolečin lahko uporabljate tudi ledene obkladke (led zavijete v bombažno krpico) na področju anusa.

Za urejeno prebavo

Donat s svojo edinstveno mineralno sestavo klinično dokazano podpira delovanje prebave in skrbi za celostno dobro počutje. Na naraven način odpravlja težave z zaprtjem in zgago, hkrati pa podpira delovanje tudi drugih delov prebavnega sistema — želodca, jeter, žolčnika in tankega črevesa.

Skupaj z uravnoteženo prehrano in zdravim načinom življenja vsakodnevno pitje Donata ohranja pravilno delovanje prebave, pomaga k boljši absorpciji hranilnih snovi ter tvorbo žolča in prebavnih encimov.

Poporodna potrlost

Z dojenčkom se srečno vrnete domov, kjer vas pričakujeta dom in vaš partner, vse kaže najlepše. Ali bi lahko najlepše kazalo, ko vam ne bi čisto nerazločljivo in nerazumljivo, padla morala. Nenadoma vse vidite črno. Celó do otroka, ki ste si ga tako zelo želeli, vam zdaj ni nič. To je poporodna potrlost ali depresija porodnic.

To nenadno spremenjeno otožno razpoloženje je posledica skrajnih hormonskih sprememb v organizmu, ki so sprožile porod; fiziološki vzrok pa je še stopnjevala vaša utrujenost po 9 mesecih nosečnosti, naporih porajanja, pa izguba krvi in moten ritem vašega spanja zaradi prehranjevanja in nege dojenčka. Da vseh vprašanj, ki si jih lahko zastavlja ob novorojenčku zaskrbljena mlada mama, sploh ne omenjamo ...

Vedite torej, da je to znano in običajno dogajanje, v katerem ni nič sramotnega. Prav bi bilo, ko bi si vaš partner prihranil za ta čas starševski dopust in mogoče še en dodatni teden plačanega dopusta, da bo v tem času lahko z vami. Če to ni mogoče, poskusite za ta čas dobiti k sebi mater ali taščo ali prijateljico, ki bo popazila na dojenčka, da boste lahko malo zapustili hišo in se razvedrili.

Ne pustite, da se v vas kar naseli ta potrlost. Če se zgodi, da ob sebi naletite še na nezadostno razumevanje, lahko preprosta potrlost preide v pravo depresijo. Ob prvih znakih se obrnite na zdravnika. Z zdravili vam bo spet pomagal do življenjske energije in smehljaja. In življenje v troje bo lahko srečno steklo.

Izpadanje las

Lasje so se vam med nosečnostjo polepšali. Nosečnostni hormoni so preprečili njihovo naravno izpadanje. Dva do šest mesecev po porodu vam bodo spet začeli prirodno izpadati. Izpadli bodo tudi tisti, ki bi vam bili morali izpasti v devetih mesecih nosečnosti, pa vam niso; odtod tako poguben vtis, da boste pa zdaj ob vse svoje lase. Gre za normalno dogajanje. Vse se bo uredilo v nekaj mesecih.

Ponovna menstruacija

Po porodu se spet vzpostavi normalni cikel in pojavi se prva menstruacija. Ni čisto natančno določeno kdaj, odvisno je tudi od tega, ali dojite ali ne.

Če dojite, se to zgodi približno 4 mesece po porodu. Včasih tudi lahko že prej, a največkrat kasneje, torej dokler dojite; razen če ne dojite zelo dolgo.

Če ne dojite, se zgodi prej. Običajno 4–6 tednov po porodu, razlike med posameznicami pa so lahko precejšnje. Količina krvi je pri prvem ponovnem mesečnem perilu večja od običajne.

Če dojite, pozor! Ne zaupajte tistim, ki širijo izročilo, da žensko, ki doji, dojenje varuje pred novo nosečnostjo. To drži le deloma.

Vaš zdravniški pregled

Obvezen je 6 tednov po porodu, najbolje pa ga je opraviti en mesec po porodu. Pregledali vas bodo klinično. Ob tem bo zdravnik preveril, ali so vaši organi spet na svojem mestu. Pregledal bo dojke, trebušno steno in presredek. Prav je, da mu omenite vsakršne nepravilnosti, nadloge in skrbi. Na primer razširjene žile ali hemoroide. Če tega še ni storil, se bo z vami dogovoril o kontracepcijski metodi.

Pomembnost vitaminov in mineralov

Po porodu se telo ženske sooča z velikimi fizičnimi in čustvenimi spremembami. Obdobje po porodu je čas, ko se mora mamica obnoviti in prilagoditi novemu življenjskemu ritmu. Pri tem imajo vitamini in minerali ključno vlogo, saj podpirajo obnovo telesne moči, izboljšujejo razpoloženje in povečujejo energijo.

Vitamin D

Vitamin D je esencialen za zdravje kosti in delovanje imunskega sistema. Ta vitamin pomaga pri absorpciji kalcija, ki je ključnega pomena za ohranjanje močnih kosti. Prav tako podpira delovanje imunskega sistema, ki je po porodu pogosto oslavljen. Vitamin D ima tudi vlogo pri regulaciji razpoloženja in lahko pomaga zmanjšati tveganje za poporodno depresijo. Pomanjkanje vitamina D je povezano s povečanim tveganjem za poporodno depresijo. Raziskave kažejo, da ženske z nizkimi ravnimi vitamina D po porodu bolj verjetno doživljajo simptome depresije. Redno preverjanje ravni vitamina D in ustrezno dopolnjevanje tega vitamina je zato ključno za duševno zdravje matere po porodu.

Najboljši naravni vir vitamina D je sončna svetloba, vendar se mnoge ženske ne izpostavljajo dovolj soncu, zlasti v zimskih mesecih. Med živili, bogatimi z vitaminom D, so mastne ribe, kot so losos, skuša in tuna, pa tudi jajčni rumenjaki in obogatena živila, kot so mleko in žita. Dodajanje prehranskih dopolnil z vitaminom D je učinkovita strategija za zagotavljanje ustreznih ravni tega pomembnega vitamina.

Železo

Železo je bistven mineral za tvorbo hemoglobina, beljakovine v rdečih krvnih celicah, ki prenaša kisik po telesu. Po po-

rodu je potreba po železu pogosto povečana zaradi izgube krvi med porodom. Železo je ključnega pomena za preprečevanje anemije, ki lahko povzroči utrujenost, šibkost in težave s koncentracijo.

Anemija zaradi pomanjkanja železa je pogosta težava pri ženskah po porodu. Simptomi vključujejo blede kožo, hitrejše bitje srca, zasoplost in ekstremno utrujenost. Pomanjkanje železa lahko tudi negativno vpliva na razpoloženje in poveča tveganje za poporodno depresijo.

Železo najdemo v dveh oblikah: hem železo, ki ga najdemo v živalskih proizvodih, kot so rdeče meso, perutnina in ribe, ter nehem železo, ki ga najdemo v rastlinskih virih, kot so fižol, leča, tofu in obogatena žita. Hem železo se absorbira bolje kot nehem železo, vendar lahko vitamin C izboljša absorpcijo nehem železa. Dodajanje prehranskih dopolnil z železom je pogosto potrebno za ženske po porodu, še posebej če so imele večjo izgubo krvi.

Kalcij

Kalcij je ključen za ohranjanje zdravih kosti in zob ter za pravilno delovanje mišic in živčnega sistema. Po porodu je potreba po kalciju povečana, saj telo obnavlja zaloge, ki so se med nosečnostjo zmanjšale. Pomanjkanje kalcija lahko vodi do osteoporoze in oslavljenih zob. Prav tako lahko povzroči mišične krče in težave z

živčnim sistemom. Zadosten vnos kalcija je zato ključnega pomena za celovito zdravje matere po porodu.

Kalcij najdemo v mlečnih izdelkih, kot so mleko, jogurt in sir, pa tudi v temno zeleni listnati zelenjavi, kot sta špinača in ohrovt. Oreški, semena in obogateni rastlinski napitki so prav tako dober vir kalcija. Dodajanje prehranskih dopolnil s kalcijem je priporočljivo, če prehrana ne zagotavlja dovolj tega minerala.

Magnezij

Magnezij sodeluje v več kot 300 biokemičnih reakcijah v telesu. Pomaga pri sproščanju mišic, uravnavanju krvnega tlaka in podpira živčnega sistema. Po porodu je magnezij še posebej pomemben, saj pomaga zmanjšati utrujenost in izboljšati kakovost spanja. Pomanjkanje magnezija lahko povzroči mišične krče, šibkost in povečano utrujenost. Poleg tega lahko nizke ravni magnezija prispevajo k težavam s spanjem in povečanju stresa, kar dodatno obremenjuje že tako izčrpano telo.

Magnezij najdemo v temno zeleni listnati zelenjavi, oreščkih, semenih, polnozrnatih žitih in ribah. Mandlji, špinača in bučna semena so še posebej bogati viri magnezija. Dodajanje magnezija v obliki prehranskih dopolnil je lahko koristno, če s prehrano ne zaužijemo dovolj tega minerala. Uživanje ustreznih količin vitaminov in mineralov je ključnega pomena za zdravje mamice po porodu. Ta hranila podpirajo telesno in duševno zdravje, pomagajo pri obnovi energije in moči ter zmanjšujejo tveganje za poporodno depresijo.

Vitamin B12

Vitamin B12 je pomemben za zdravje živčnega sistema in tvorbo rdečih krvnih celic. Prav tako igra vlogo pri presnovi energije in podpira delovanje

možganov. Pomanjkanje vitamina B12 lahko povzroči anemijo, utrujenost, šibkost in težave s spominom. Prav tako lahko vodi do nevroloških težav, kot so mravljinčenje v rokah in nogah ter težave z ravnotežjem.

Vitamin B12 najdemo v živalskih proizvodih, kot so meso, ribe, jajca in mlečni izdelki. Vegani in vegetarijanci lahko potrebujejo dodatke vitamina B12, saj ga rastlinska prehrana ne vsebuje.

Cink

Cink je ključni mineral za delovanje imunskega sistema, celjenje ran in presnovo beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov. Prav tako podpira zdravo rast in razvoj. Pomanjkanje cinka lahko povzroči oslavljen imunski sistem, počasno celjenje ran in težave s kožo, kot so akne in ekcemi. Prav tako lahko vpliva na okus in vonj ter povzroči izgubo apetita.

Cink najdemo v mesu, školjkah, oreščkih, semenih in stročnicah. Bučna semena, govedina in čičerika so odlični viri cinka. Prehranska dopolnila s cinkom so lahko koristna, če prehrana ne zagotavlja dovolj tega minerala.

Folna kislina

Folna kislina je bistvena za tvorbo DNK in delitev celic. Prav tako je pomembna za proizvodnjo rdečih krvnih celic in preprečevanje anemije. Pomanjkanje folne kisline lahko povzroči megaloblastno anemijo, ki povzroča utrujenost, šibkost in težave s koncentracijo. Prav tako lahko vpliva na zdravje las, kože in nohtov.

Folno kislino najdemo v listnati zelenjavi, citrusih, fižolu in obogatenih žitih. Špinača, brokoli in leča so še posebej bogati viri folne kisline. Dodajanje prehranskih dopolnil s folno kislino je priporočljivo, če prehrana ne zagotavlja dovolj tega vitamina.

Toplina in nežnost



Dojenček je skrajno dojemljiv za toplino in nežnost, ki mu jo izkazujejo ljudje, ki se ukvarjajo z njim. Že majhna živčnost ali neučakanost ali odsotnost topline v stiku je dovolj, da se počuti nesrečnega in da joče.

Telesni stik

Najprej toplina dotika. Dojenček, ki je popolnoma odvisen od drugih, je veliko v rokah, ki se ukvarjajo z njim. Preoblačenje, menjava pleničk, kopel, obroki, prelaganje so vse situacije, ko je otrokovo telo čisto dobesedno v vaših rokah. Čuti, če so vaše roke tople, mirne, sprejemajoče, pa tudi če so mrzle, nekako tehnične, ki se jim mudi, da bi čim prej opravile. V tem primeru otrok izrazi nezadovoljstvo in hitro postane razdražljiv. Telesni stik je zanj tako pomemben in njegova občutljivost za dotik tako velika, da ne prenese naglice.

Pomembna je tudi toplina glasu. Tako kot otroka hitro očara topel, nežen in samozavesten glas, ki se s prijaznimi besedami obrača k njemu, tudi hitro zajoče ali se zapre vase, ko zasliši osoren, jezen, kričav ali prestrašen glas.

Nekateri otroci so skrajno občutljivi na primanjkljaj topline. Če ste opazili, da je vaš dojenček eden od njih, ga dobro zaščitite pred ljudmi, ki v odnosu do otrok niso sposobni izražati topline in ob katerih otrok lahko podvomi o prijaznosti sveta, ki ga obdaja.

Temeljne dojenčkove potrebe

Dojenček za skladen razvoj ne potrebuje le mleka, ampak še marsikaj drugega. Zagotavljam vam, da gre za njegove potrebe, katerih izražanje in zagotavljanje je povsem upravičeno in smo mu jih dolžni izpolniti. Nikakor ne gre za otrokove muhe. Ko se odzivате na njegove potrebe, ga gotovo s tem ne boste razvadili, ampak mu boste omogočili, da se razvi-

je v prijaznega, netežavnega otroka prav zato, ker bo bolj srečen.

Ko ga držimo v rokah

V prvih tednih življenja je novorojenček tako majhen in videti tako ranljiv, da se nekatere matere, še zlasti pa očetje, kar ustrašijo in ga ne upajo vzeti v roke. V resnici je otrok zelo gibek pa tudi krepak. Osnovni pravili pri ravnanju z otrokom sta toplina in odločnost. Tako se bo ob vas počutil varnega in vam bo zaupal.

Pomembni napotki

- Ko otrok spi, si privoščite spanec ali vsaj počitek tudi vi. Tako podnevi kot ponoči.
- Zapisujte si, kdaj spi in kdaj jé. Tako se boste lažje znašli v času.
- Ko počivate, izključite telefon ali priključite telefonski odzivnik.
- Ne ostajajte sami. Ukvarjajte se tudi sami s seboj. Naj vam drugi pomagajo.
- Dajte pripadajoči prostor tudi očetu.

Kako podpiramo glavico

Novorojenček še ne zna držati glave, zato je potrebno nekaj pazljivosti. V prvih tednih je važno, da ga nikoli ne dvigujemo, ne da bi mu podprli glavico z rokami. Tudi če ga držite ob sebi z vzravnanim hrbtom, novorojenček vselej potrebuje podporo glavice.

Položaji, ki so mu ljubi ...

- Dobro se počuti, kadar vam je čisto blizu, ko ga objemata vaša toplina in vonj. Rad zakoplje glavico v vaš vrat, ljubo mu je, če ga podpirate pod ritko, vendar vas rad tudi gleda v obraz, ko ga podržite pred seboj.
- Dojenček potrebuje telesni stik. Zadovoljen bo v vsakem položaju, v katerem mu bo udobno in bo v stiku z vami. Le trdno ga držite in ga naslonite tesno k sebi, zlasti v prvih tednih: to mu daje občutek varnosti. Enako velja tudi za vse ostale položaje, kjer je otrokov hr-



»slabe razvade«. Če ste od starih staršev podedovali zibelko, potem že veste, da so novorojenčke po običaju nameščali v posteljico, ki je ustrezala njegovi velikosti in ki jo je bilo mogoče zibati. Prave zibke danes izginjajo: zato naj zibanje prevzamejo starši. Zakaj se ne bi človek udobno namestil v gugalnik, ki bo hkrati zibal očka ali mamico in dojenčka?

Veliko raziskav je dokazalo, da se dojenčki, ki jih zibljejo in redno jemljejo v naročje, razvijalo bolje in da so mirnejši od drugih.

Razvijajo zaupno vez s starši, vsakič čutijo ljubezen. Zato kar zaupajte svojemu nagonu, ki vam prišepetava, da stisnite malčka v toplem objemu.

Srčni utripi in materin vonj

Dojenčka ste nahranili in previli, pa še vedno joče. Ne more zaspati. Vzemite ga k sebi, tako da bo z ušesom na vaših prsih, na levi strani. Zaslišal bo ritmične utripe vašega srca, ki so ga v vašem trebuhu zibali vseh devet mesecev. Njihov zvok ga pomiri. Nežno ga držite v tem položaju in gotovo se bo pomiril. Dojenček zdaj že pozna vaš glas: poslušal ga je, še preden se je rodil. Pozna tudi vonj vaše kože in nežen dotik vaših rok. V prvih tednih življenja čuti prav zares potrebo, da se spet sreča z vami v tesnem stiku, dovolj blizu, da zazna vaš vonj, da sliši vaše srce in vas gleda naravnost v oči (dobro vidi morda le 25 cm) in da občuti nežno toplino vaših rok. Pravkar so ga izgnali iz raja, edinega kraja, ki mu je bil dotlej znan. S telesom ob telesu svoje matere si pomaga ustvarjati vez s sedanjim življenjem in

bet vzravnat, tako da dobro podprete hrbtenico z rokami pod zadnjico.

... in položaji, ki jih ne mara

Kadar ga dvigujete, glejte, da otroka ne boste:

- preprosto dvignili tako, da ga boste držali samo pod pazduhami;
- zgrabili od zadaj ali tako, da ga bo presenetilo, ne da bi mogel predvideti, kaj boste storili.

Zibanje dojenčka

Včasih so novorojenčki ležali v zibkah, ki so bile obešene v zankah, ali pa so jih nežno zibali z nogo. Dojilje in matere so dobro vedele, da se otrok, ki se je že v materinem trebuhu navadil na zibanje v tekočini, zlahka pomiri in bolje spi, če ga zibljejo. Običajno je to gibanje spremljalo še nežno popevanje ali mrmranje.

Na srečo je mimo čas, ko so odsvetovali zibanje dojenčkov, češ da to povzroča

ob tem doživlja svet, v katerega je vstopil, kot dober.

Strastna želja po obrazih in človeškem pogledu

Dojenčki so navdušeni nad obrazi, zlasti nad obrazom svoje matere, navdušujejo pa se tudi nad očmi. Ta del obraza je dejansko najbolj kontrasten, torej takšen, ki najbolj odstopa od okolice ostalega obraza (otroci predvsem vidijo zelo kontrastne barve).

Vendar je pogled predvsem tisti del obraza, ki je najbolj »zgovoren«. Nasmehi, mežikanje, lesk oči, odpiranje in zapiranje vek, dela oči večno žive in v stalnem gibanju. Dejansko odsevajo stanje duha in so neizčrpen vir nebesedne komunikacije.

Otrok naravnost išče pogled: zato je zelo važno, da mu pogleda ne odrečemo. Prav nasprotno: za dobre odnose je potrebno čim večkrat stopiti v to igro stikov s pogledi. Med obrokom seveda, ko mu prigrovarjate ali ko ga držite pred seboj, še posebej. Te dolge izmenjave pogledov iz oči v oči, pogosto brez besed, so trenutki polni ljubezni in hvaležnosti. V tem prvem razgovoru sodelujejo tudi oče ter bratci in sestrice: tudi oni naj si vzamejo čas in se dolgo gledajo tako, da jih bo dojenček začel prepoznati.

Česa vsega je zmožen dojenček: vid

Refleksna dejavnost postaja vse bolj jasno izražena in učinko-

vita. Čim se dotaknemo otrokove dlani ali podplata, se tesno oprime. Zna celo prijeto predmet v roko, vendar ga bo nehote hitro izpustil. To dokazuje, da se je njegov vid že bolj razvil.

Lahko razlikuje obrise predmetov. Njegovo vidno polje se je razširilo, vendar mu je potrebno predmete vedno prinesiti pred obraz, od spredaj, na razdalji 30 cm, da si jih lahko dobro ogleda. Zna tudi že slediti z očmi svetlečemu ali barvnemu predmetu, ki se počasi pomika po njegovem vidnem polju.

Nosite, negujte, crkljajte jih, da bodo mirni in zadovoljni

Dojenčki, ki jih starši nosijo, so mirnejši, saj so zadovoljene njihove primarne potrebe.



Otrok je, ko ga nosimo, ob ljubljeni osebi, jo vidi, sliši, voha in tipa, podobno, kot je to doživiljal v maternici. Mama ga pre-skrbi s hrano, z dotikom in gibanjem, kar pozitivno vpliva na nadaljnji nevrološki razvoj, na zdrav razvoj prebavil in dihal, na vzpostavitev ravnotežja ter dobrega mišičnega tonusa.

Koliko pestovanja, nošenja?

Zelo zanimiv je izsledok raziskav, da že 3 ure nošenja na dan pomembno zmanjša jok pri dojenčku. Ne bojte se, z nošenjem vašega otročička ne boste razvadili! Raziskave kažejo namreč ravno nasprotno – ko dojenček dobi zadostno mero ljubezni in varnosti, se celo hitreje osamosvoji in ima večje samozaupanje. Za postavljanje mej bo še veliko časa kasneje.

Otroka lahko pestujemo v rokah, lahko pa si pomagamo z različnimi nosilkami, ki omogočajo ergonomski položaj otroka. Nosilke nam pomagajo povečati število ur na dan, ki jih otrok preživi v naročju staršev. Starši, ki nosijo svoje otroke, so s svojimi dojenčki tesneje povezani in se hitro naučijo razbirati otrokovo obrazno mimiko, geste in njihove želje.

Nošenje otrok v ergonomskih nosilkah

Primerne nosilke omogočajo, da otroka nosimo dovolj visoko, dovolj privito k sebi, v položaju, primernem otrokovi starosti ter razvojnim potrebam, saj je

to pomembno za razvoj kolkov, medenice in hrbtenice. Še posebno pozornost gre nameniti otrokom do 4. meseca starosti.

Majhen dojenček

Majhnega dojenčka nosimo tako, da sta hrbet in glavica dobro podprta, v pokončnem položaju je otrok vedno obrnjen proti nam, s koleno dvignjenimi proti popku, z nogicami podprtimi vse do kolen in z ročicami pred seboj.

Pomembno:

Odsvetuje se uporaba nosilk, ki so v sedalnem delu ozke, saj nogice tako bingljajo ter nimajo zadostne opore, kar vpliva na celotno držo dojenčka.

Položaj, v katerem otrok gleda navzven (stran od starša), prav tako ni optimalen in se ga odsvetuje vsaj do 5. meseca starosti in še potem za krajši čas, ko je otrok aktiven, za spanje pa se ga obrne nazaj. Tudi v tem položaju naj bo otrok v ergonomskem položaju in nogice naj ne visijo navzdol. Mlajši dojenčki, ki jih nosijo obrnjene navzven, nimajo možnosti, da bi se odvrnili od dražljajev iz okolice in lahko tako postanejo pretirano vzdruženi.

Večji dojenček

Kasneje, ko otrok doseže stabilnost (večina do 4. meseca), ga lahko v rutah z obroči nosimo tudi na boku, kjer bo z zanimanjem opazoval vse, kar počnemo.

V strukturiranih nosilkah lahko namestimo otroka na hrbet nekje od 6. meseca naprej oziroma ko postane za daljše sprehode pretežak za nošenje spredaj in ko ste na to pripravljeni. Klasične nahrbtnike za nošenje otrok pa lahko uporabljamo od takrat, ko otrok samostojno sedi.

dipl. psih. Urška Podvršič,
svetovalka za nošenje otrok
(Trageschule Dresden, Nemčija)
www.urskapodvrsic.si

Osebna izkušnja

»Na potovanjih sem vedno z velikim zanimanjem opazovala mami-ce, ki so svoje otročičke nosile tesno ob sebi, otročički pa so mirno in zvedavo kukali iz varnega naročja mamic. Če dobro pomislim, se ne spomnim, da bi velikokrat slišala otroški jok, če sploh. Že takrat sem bila nad kulturo nošenja otrok navdušena.»

»Lastna pozitivna izkušnja in pa zanimanje drugih, ko so naju s hčerko videli, je še povečalo moje navdušenje. Kot psihologinja so me pritegnile razne raziskave o pozitivnem vplivu nošenja predvsem na otroka in pa tudi na mater/očeta.«

VSE ZA NOŠENJE DOJENČKA

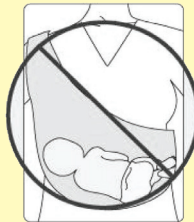


boba®

mamalita



NEPRAVILN
POLOŽAJ: otrokov
obraz je prekrit



NEPRAVILN
POLOŽAJ: otrok
je prenizko



NEPRAVILN
POLOŽAJ: otrok je
sključen in brada se
dotika prsi



PRAVILN
POLOŽAJ

Vir: Boba Inc.

Majhne in velike nevarnosti



Nevarna hrana

Oreški, koščki trdega sadja in surove zelenjave spadajo med zdravo, za otroke priporočljivo hrano, zato ne pomislimo, da so hkrati najbolj nevarni za zadušitve najmlajših otrok. Tudi starejše otroke poučimo, da ne smejo dajati dojenčku nobene hrane brez našega dovoljenja, še posebej ne trdih bonbonov, oreščkov, grozdja, češnjevca, paradižnika, koščkov trdega sadja, zelenjave ali mesa.

Kako namestimo otroka med jedjo?

Dojenčka med hranjenjem vedno držimo v naročju, da mu lahko hitro pomagamo, če bi se začel dušiti. Šele ko otrok zmo-

re samostojno sedeti in zna jesti koščke hrane, lahko začnemo uporabljati stolček za hranjenje. Otroka v stolčku za hranjenje vedno priprimo s 5-točkovnim sistemom varnostnih pasov. Spodnji trije pasovi okrog pasu in med nogami naj se čvrsto prilegajo telesu, ramenski pasovi pa naj bodo dovolj ohlapni, da se otrok lahko obrača, vendar preprečujejo, da bi na stolčku vstajal. Otroka nikoli ne pustimo v stolčku brez nadzora odrasle osebe, čeprav je pripet z varnostnimi pasovi.

Previjalna mizica

Dojenčka ne smete nikoli pustiti samega na previjalni mizici, tudi za nekaj se-

kund ne. Če se morate obrniti, da bi nekaj vzeli v eno roko, naj druga roka počiva na dojenčku. Če ste pozabili obleko v drugi sobi ali če morate za radi kakršnega koli razloga stran, zavijte otroka v brisačko in ga odnesite s seboj. Druga rešitev: položite ga na tla (na preprogo, brisačko,..).Vendar ga v nobenem primeru ne pustite samega na višini.

Uporabljamo le otroška oblačila brez trakov in vrvic. Otroku ne obešamo dude na vrvice okrog vratu, ker se lahko z vrvice zadavi. Kadar gremo od doma, lahko dudo opremimo s kratkim širokim trakom s sponko, ki jo priprimo na otrokovo obleko. Sponka mora imeti luknje za pretok zraka, trak mora pa biti krajši od 22 cm in brez nanizanih drobnih delov, s katerimi bi se dojenček lahko zadušil.

Majhni predmeti

Ne pustite v dojenčkovi bližini nobene stvari, ki bi jo lahko pogoltnil, vtaknil v nos ali sluhovode. Preden daste otroku igračo, jo dobro preglejte, da ne skriva v sebi nobene nevarnosti zanj.

Bodite pozorni, ker se oči plišastih igračk lahko odtrgajo, popustijo pa lahko tudi pritrditev zvončkov in piščalk v ropotuljicah in v plišastih igračah. Preglejte, ali igrače ne vsebujejo nevarnih drobnih koscev.

Bodite pozorni tudi na barvila, ki lahko vsebujejo svinec, ki je ob zaužitju strupen. Nevarni so predmeti, ki se lahko razbijejo in zlomijo (zlasti stekleni), s katerimi se otrok lahko zaduši (plastične vrečke, blazine..), zadavi (vrvice, veliki elastični trakovi..), se rani (ostrti koti) ali zastrupi (ostanki hrane, v katerih se razmnožijo bolezenske klice..).

Nevarnost zadušitve: kaj storiti?

Najpogosteje gre za:

- Trde bombone, velike kose mesa, ko-

renja, krompirja ali kruha, za češnjevce, peške ali dražeje;

- Koščke igrač: odtrgano oko medvedka, gumb z obleke, frnikola, odtrgani delci predmetov;
- Različne predmete iz hiše, ki so obležali nepospravljani v prostorih: majhni koščki svinčnika, obročki pisal, kamenci, steklenični pokrovčki itd.

V lažjem primeru dušenja otroka zajejte hud kašelj in ves pordi. Pomagajte mu lahko tako, da glavo spustite nižje od telesa in ga udarite po hrbtu tako, da izkašlja predmet, ki ga duši. Huje pa je takrat, ko je otrok potegnil vase tujek, ki se je zagozdil v grlu. Otroku sega z rokama k vratu. Komaj diha ali splohne. Ne more govoriti ne kašljati. Bled je, nato postane vijoličast. Lahko izgubi tudi zavest. Če otrok diha, ga spodbujajte h kašlju in ga hitro odpeljite v oddelek za nujno medicinsko pomoč najbližje bolnišnice.

Varnostni ukrepi

- Za nekaj mesecev zaupajte lončnice sosedom: že zemlje ni zdravo jesti, poleg tega pa so nekateri listi strupeni.
- Ne puščajte po tleh hrane za domače živali.
- Nikoli ne pustite otroka samega v kuhinji.
- Navadite se, da vedno obračate ročaje kozic proti zidu, tako da ne segajo čez rob delovnih površin v kuhinji.
- Pazite na nezaščitene pečice v kuhinji
- Vse snovi, ki jih uporabljate za vzdrževanje v gospodinjstvu spravite na visoko polico ali jo zaprite s ključem.
- Pazite na smeti, na kozmetične izdelke, na živobarvno embalažo.

Padec iz posteljice, vozička ali počivalnika

Dojenčki so vedno bolj gibljivi, zato je pomembno, da so njihova posteljica in počivalnik varno zasnovani. Posteljica mora imeti trdne stranice ustrezne višine, da dojenček ne more pasti ven. Vzmetnica naj bo ravna in trdna, brez dodatnih odej ali blazin, ki bi lahko povzročile zadušitev ali pregrevanje. Počivalniki in vozički morajo imeti varnostne pasove, ki otroka stabilno pritrjujejo in preprečijo padec. Pri vozičku bodite pozorni, da ga ne pustite na naklonih brez zavor, saj se lahko nadzorovano premakne. Otroka v vozičku vedno nadzorujte in nikoli ne puščajte samega.

Pravilen način prevoza dojenčka v avtomobilu

Varnost dojenčka med prevozom je ena najpomembnejših priorit. Otroka je treba vedno prevažati v ustreznem otroškem avtosedežu, prilagojenem njegovi starosti in teži. Sedež mora biti pravilno pritrjen v avto, najbolje proti smeri vožnje do dopolnjenega prvega leta, saj ta položaj najbolje varuje otrokovo glavo, vrat in hrbtenico otroka v primeru trka. Čeprav zakon v Sloveniji (in EU) dovoljuje namestitev otroškega sedeža tudi na sprednji sedež, je zadnji sedež – zlasti sredinski (če ima 3-točkovni pas) – na splošno najvarnejši.



Če otroka vseeno vozite spredaj, je treba **OBVEZNO** izklopiti sovoznikov zračni meh, saj lahko v primeru sprožitve resno poškoduje dojenčka v lupinici.

Da otroku med vožnjo ne pade glava naprej, mora biti sedež nagnjen v pravi položaj (približno 45° za novorojenčke). Veliko sedežev ima indikator nagiba za pomoč pri pravilni namestitvi. Notranji varnostni pasovi lupinice naj bodo čvrsto

zategnjeni – med pas in otrokovo ključnico naj ne gre več kot en prst. Pasovi morajo biti v višini ramen in nikoli zviti.

Debela oblačila zmanjšajo učinkovitost varnostnih pasov. Otroka raje pokrijte z odejo čez pasove, če je hladno, ne pa podnje.

Varno ležanje dojenčka doma

Ko je dojenček doma, naj bo vedno položen na hrbet, kar zmanjšuje tveganje za sindrom nenadne otroške smrti (SIDS). Ležišče mora biti trdno, z dobro zračno podlago in brez dodatnih predmetov, kot so odeje, blazine ali plišaste igrače, ki lahko ovirajo dihanje. Otroku naj bo prijetno toplo, ne pregreto, saj je tudi pregrevanje tvegan dejavnik za nepričakovano smrt.

Varnost v lupinici in pri nošnji

Lupinica je priročno in varno pripomoček za prevoz novorojenčka, če jo uporabljamo pravilno. Dojenček mora biti v lupinici pritrjen s pasovi in lupinico je vedno treba namestiti na stabilno podlago ali ustrezno pritrčiti v avtosedež. Pri nošenju otroka v rokah bodite pozorni na pravilno podporo glave in vratu, saj dojenčki tega ne morejo sami držati. Uporaba nosilk ali mehkih zavez je prav tako lahko varna, če so pravilno nameščene in otrok ima dovolj zraka.

Nevarnosti električnih vtičev, vrvi in kopalnice

Otroci so radovedni in pogosto skušajo raziskovati okolico, zato so nevarni električni vtiči, ki jih je treba vedno zaščititi z varnostnimi pokrovčki. Vrvi, trakovi in zaveso so prav tako nevarni, saj lahko povzročijo zadušitev, če jih otrok ovije okoli vratu ali udov. Kopalnica je prostor, kjer je zelo pomemben stalni nadzor, saj je tla spolzka, voda predstavlja nevarnost uto-pitve, zato dojenčka nikoli ne smemo pustiti samega med kopanjem, tudi če le za trenutek.



Zavarovanje življenja.

Za vas in tiste, ki jih imate radi.



Preverite več

triglav

Vse bo v redu
triglav.si

Dojenčki pač jočejo ...

To je resnica, ki je mnoge mlade mamice (pa tudi očetje ...) ne poznajo. V porodnišnici še nekako gre: vznemirjenje, jok drugih otrok ... in človek razume, da je tudi njegov dojenček živčen. Ko pa sta doma in se stvari umirijo ter začno teči s svojim ritmom, dojenček še vedno in celo pogosto joka.

Jok – izraz otrokove potrebe po starševski pozornosti

Novorojenček joče: to je znak slabega občutja ali pa na ta način sprošča notranjo napetost. Postopoma se nauči, da vas jok pripravi do tega, da se mu približate in spozna, da znate umiriti njegove neprijetne občutke. Tako se med vama razvije zaupanje. Ne, dejstvo, da se odzivate na novorojenčka, ki joče, ga ne bo razvadilo, zaradi tega ne bo postal muhast. To mu bo ustvarilo zaupanje v svet, v katerega se je pravkar tako naglo rodil.

Postopno boste tudi sami dojeli pomen otrokovega joka: kdaj je izraz lakote, žeje, da ga zebe ali mu je prevroče, kdaj je utrujen, kdaj je moker, kdaj ga kaj boli. Otrok dojemata neprijetnost s svojim celotnim bitjem in vas kliče, da bi mu pomagali. Vi ste tisti, ki določate pomen tega joka in iz tega ustvarjate govorico. Seveda se to ne bo zgodilo že kar jutri: to je občutljivo dogajanje, med katerim se bosta oba medsebojno spoznavala.

Sredstvo izražanja

Vedimo, da dojenček preživlja dan in noč v treh stanjih: spi, ali je mirno prebujen, ali je buden in nemiren (joče, kriči itd.). Jok je v njegovi starosti edino sredstvo, s katerim sporoča, da nekaj ne gre in vas skuša pripraviti do tega, da bi razumeli, kaj želi. Dejstvo, da otrok joče, je torej pozitivno: upa, da ga boste razumeli in računa na vašo pomoč. Sčasoma se njegov jok diferencira in starši vse bolj razumejo, kaj pomeni takšen ali drugačen pojav. Naučijo

se, da je potrebno odzvati se na različen način, glede na to, kakšen jok slišijo. Ta izmenjava je že začetek dvogovora. V devetih mesecih življenja v maternici so mu bile izpolnjene vse potrebe: ni ga niti zeblo, niti mu ni bilo vroče, ni bil lačen niti žejen, niti ga ni bolel trebušček, niti se mu ni mašil nosek. Zdaj pa nenadoma, čim pride na svet, odkrije vse te neprijetne občutke, pa še celo vrsto drugih: utrujenost, premočne luči, nasilen hrup, golo kožo itd.

Da bi bolje razumeli dojenčkov jok

Dojenček se začne »organizirati« šele okrog šestega ali sedmega tedna starosti. Bolje dojema svoje okolje, navadil se je na svoj ritem in na svoje starše, joče redkeje, a jok ni vselej enak. Za starše je tedaj lažje, ko skušajo razumeti, zakaj se v določenih trenutkih pojavljajo obdobja joka. Pojavi pa se še kakšen nov, neznan jok, ki ga od novorojenčka še niso imeli prilike slišati.

Ostanimo mirni

Včasih je to težko, vendar učinkuje. Otrok zaznava napetosti v okolju in se nanje odziva z dodatnim jokom. Pustimo ga, da nekaj minut joka, potem pa ga vzamemo v naročje in mu ponudimo stekleničko vode, nato pa ga stisnemo k sebi, da ga pomiri utrip našega srca. To mu včasih zadošča, da se pomiri. Še vedno je bolje malo odložiti odziv in ga pustiti jokati kot se živčno odzvati.

Kaj storiti?

Čeprav ne veste za pravi vzrok njegove

slabe volje, sočustvujte z njim. Povejte mu, da ste z njim, v njegovi bližini, da ste zares razočarani, ker mu ne znate pomagati, in ga ne znate potolažiti. Zibajte ga, nežno mu prigovarjajte, nekaj časa ga pustite samega in se spet vrnite k njemu. Solzic polni dan morda preprosto pomeni prehod v novo razvojno obdobje.

Pomembno je tudi dodajanje vitamina D

Združenje pediatrov je v raziskavah ugotovilo, da je tveganje za pomanjkanje vitamina D pri dojenčkih in otrocih povečano, zlasti je pomanjkanje najbolj problematično za otroke do 3. leta starosti. Dojenčkom in otrokom se zato svetuje dodajanje vitamina D v prehrano. Vitamin D je od rojstva dalje zelo pomemben vitamin v telesu. Potreben je za normalno rast in razvoj kosti ter ima pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema. Njegova najpomembnejša funkcija je vzdrževanje pravilne koncentracije kalcija in fosforja v krvi. S tem se povečuje njuna absorpcija v črevesju, zagotavlja mineralizacija kosti ter rast in razvoj kostnega tkiva.

Vaš dojenček krčevito joka?

Če je dojenčkova črevesna mikroflora porušena zaradi prehrane, vpliva okužb (povzročenih z bakterijami ali virusi) ali zaradi jemanja antibiotikov to neravnovesje lahko vodi v prebavne težave, ki se lahko kažejo kot napenjanje, zaprtje ali driska.

Otroške kolike - nočna mora za vsakega dojenčka in starša

Kaj so otroške kolike?

Otroške kolike se pogosto pojavijo pri novorojenčkih in dojenčkih, najpogosteje med drugim in tretjim mesecem starosti. Čeprav natančen vzrok ni povsem znan, se med drugim domneva, da so lahko povezane z nezrelostjo prebavnega sistema

ali s preobčutljivostjo na določene sestavine materinega mleka ali formule. Simptomi kolik vključujejo hudo jokanje in nezadovoljstvo, še posebej v popoldanskih in večernih urah, krče v trebuhu, napenjanje in težave s spanjem.

Vpliv probiotikov oz. koristnih bakterij na kolike pri dojenčkih

Rezultati novjših študij kažejo na vpliv črevesne mikrobiote na pojavnost kolik pri dojenčkih. Zanimivo je, da so pri dojenčkih s kolikami opazili manjši delež bifidobakterij in laktobacilov v črevesju oz. v izločenem blatu. Zato novejša študije preučujejo uporabo določenih vrst teh bakterij za pomoč pri neutolažljivem joku dojenčkov.

Obvladovanje črevesne mikrobiote s posebno bifidobakterijo

Dojenčkovo črevesje je poseljeno z mikrobi, kar imenujemo črevesna mikrobiota. Ta je sestavljena iz številnih različnih vrst bakterij. Nekatere od teh bakterij so bolj pogoste in pomembne za zdravje otroka. Med najpogostejšimi bakterijami, ki sestavljajo dojenčkovo mikrobioto, so bifidobakterije (kar do 90 % vseh črevesnih prebivalcev je iz tega rodu) in pa tudi laktobacili, proteobakterije, bakteriodete in druge.

- Bifidobakterije:** Bifidobakterije so ene najpomembnejših bakterij pri novorojenčkih, še posebej pri tistih, ki so dojeni. Te bakterije pomagajo pri prebavi sestavin v materinem mleku ter prispevajo k zdravju prebavnega in imunskega sistema dojenčka.
- Laktobacili:** Laktobacili poselijo črevo malo kasneje v življenju, a so tudi pomembni predstavniki v dojenčkovi mikrobioti. Pomagajo pri proizvodnji mlečne kisline, ki lahko zmanjša kislost v črevesju in preprečuje rast škodljivih bakterij.
- Bakteroidi:** Bakteroidi so skupina bak-

terij, ki so pomembne za razgradnjo prehranskih vlaknin in sintezo vitaminov v črevesju.

Kaj še lahko storimo sami?

Otroške kolike so lahko zahtevna izkušnja tako za dojenčka kot za starše, vendar je pomembno vedeti, da niste sami in da obstajajo načini, kako lahko premagate težave. Z nežnostjo, potrpežljivostjo in podporo lahko prebrodite najhujše trenutke in poskrbite za srečno in zdravo življenje tako za svojega dojenčka kot zase.

Kako lahko pomagata svojemu otroku?

- Masaža trebuha:** Nežna masaža trebuha lahko pomaga sprostiti napetost v prebavnem sistemu vašega dojenčka. S krožnimi gibi in nežnim pritiskom lahko pomagata spodbuditi prebavo in olajšati nelagodje.
- Topla kopel:** Topla kopel lahko pomaga sprostiti mišice vašega dojenčka in mu lajšati nelagodje. Dodajanje nekaj kapljic eteričnega olja sivke ali poparrek kamilice lahko dodatno pomaga pri sproščanju.
- Pomirjujoča glasba:** Poskusite z umirjeno glasbo ali zvoki narave, ki lahko pomagajo pomiriti vašega dojenčka in olajšati njegovo nelagodje.
- Pogosto hranjenje:** Hranjenje pogosteje, vendar z manjšimi obroki lahko pomaga preprečiti prekomerno napenjanje in nelagodje v prebavnem sistemu.
- Nosite svojega dojenčka:** Nošenje dojenčka v nosilki lahko pomaga zmanjšati nelagodje, s toplino svojega telesa in ritmičnimi gibi hoje pa ga lahko pomirite.
- Dodajanje probiotikov:** Pomembno je, da pri izbiri probiotika za dojenčka izberete tistega, ki vsebuje seve bakterij, ki so bile znanstveno raziskane in dokazano koristne pri lajšanju simptomov kolik. Posvetujte se z zdravnikom ali s farmacevtom.

Kako lahko pomagata sebi?

- Podpora družine in prijateljev:** Ne oklevajte, prosite za pomoč. Družinski člani, prijatelji ali sosede lahko nudijo moralno podporo ali praktično pomoč, da si lahko vzamete nekaj časa zase.
- Zdravo se prehranjujete in dovolj počivate:** Poskrbite, da boste našli čas in še naprej skrbeli zase. Zdrava prehrana in dovolj počitka vam bosta pomagala pri premagovanju stresa in izčrpanosti, ki sta povezana z negovanjem otroka.
- Skupine za podporo:** Pogovor z drugimi mamami, ki se soočajo z istimi težavami, lahko pomaga pri občutku povezanosti in razumevanja. Skupine za podporo lahko nudijo koristne nasvete in pomiritev.
- Razvedrilo:** Poiščite načine za sproščanje, kot so meditacija, joga ali branje knjig. To vam lahko pomaga ohraniti zdravo ravnotežje, prav tako pa se boste lažje spopadli s stresom.

Viri:

- WGO Global Guideline Probiotics and prebiotics. Februar 2023 (dostopno na <https://www.worldgastroenterology.org/guidelines/probiotics-and-prebiotics>, zadnji dostop: marec 2024).
- Szajewska H, et al. Probiotics for the Management of Pediatric Gastrointestinal Disorders: Position Paper of the ESPGHAN Special Interest Group on Gut Microbiota and Modifications. JPN. 2022; 76: 232-247.
- Chang-E Liu, et al. Composition characteristics of the gut microbiota in infants and young children of under 6 years old between Beijing and Japan; Transl Pediatr. 2021; 10(4): 790-806.
- Nocerino R. The therapeutic efficacy of Bifidobacterium animalis subsp. lactis BB-12® in infant colic: A randomised, double blind, placebo-controlled trial Aliment Pharmacol Ther. 2020; 51: 110-120.
- Chen K Efficacy of Bifidobacterium animalis subsp. lactis, BB-12® on infant colic - a randomised, double-blinded, placebo-controlled study (dostopno na <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34>, zadnji dostop: marec 2024).
- Hojsak I & Kolaček S. Role of Probiotics in the Treatment and Prevention of Common Gastrointestinal Conditions Pediatr Gastroenterol Hepatol Nutr. Januar 2024; 27(1): 1-14.
- Landgren K, Hallström I. Parents' experience of living with a baby with infantile colic--a phenomenological hermeneutic study. Scand J Caring Sci. 2011; 25(2): 317-24.
- WGO Global Guideline Probiotics and prebiotics. Februar 2023, dostopno na <https://www.worldgastroenterology.org/guidelines/probiotics-and-prebiotics> (zadnji dostop: februar 2024).

Informacija pripravljena: julij 2024 | SI2407047598.



Lekobeba

VETROVNE KAPLJICE IN MAZILO ZA VAŠE NAJMLAJŠE



MODROST
NARAVE
WISDOM
OF NATURE

www.lekobeba.si

OTROŠKA LINIJA LEKOBEBE: VETROVNE KAPLJICE IN MAZILO, KREMA, KREMA ZA RITKO, HLADILNO MAZILO, MANDLJEVO OLJE, PUDER, ČAJČEK

Na prodaj v lekarnah, specializiranih trgovinah, Tosama belih štacuncih, TUŠ drogerijah ter v spletni trgovini: www.lekos.si

Dojenje je naravni način prehrane



Dojenje je naravni način prehrane za optimalno telesno in duševno rast in razvoj dojenčka, saj je materino mleko popolnoma prilagojeno potrebam otroka. Pravimo, da je materino mleko za otroka idealna prehrana ter zmanjšuje tveganje za okužbe in nekatera kronična obolenja.

Dojenje omogoči materi in dojenčku tesno sožitje in trdno čustveno vez. Dojenje pomeni tudi prihranek za družinski proračun, obenem varuje okolje, saj ne zahteva embalaže in dodatne porabe energije.

Otrok v prvih 6 mesecih v času ključnega dojenja ne potrebuje ničesar drugega razen materinega mleka. V materinem mleku se izločajo tudi številne koristne snovi, najpomembnejša so protitelesa, ki otroka varujejo pred

okužbami. Pri dojenih otrocih se zmanjša možnost alergičnih reakcij, celiakije, ulceroznega kolitisa in otroških limfomov. Dojenje pri otroku zmanjšuje tveganje za bolezni dihal in prebavil v otroštvu in ima tudi dolgoročne učinke na

zdravje posameznika. Tako zmanjšuje tveganje za debelost v kasnejšem življenju in zmanjšuje možnost nastanka srčno-žilnih in sladkorne bolezni.

Dojenje ima tudi pozitivne vplive na materino telesno in duševno zdravje. Če mati doji, se maternica po porodu lepše krči in vrača v svojo osnovno velikost, poleg tega omogoča hitrejšo izgubo med nosečnostjo pridobljenih kilogramov. Pri ženskah, ki so dojile, se zniža tveganje za nastanek raka dojke in raka jajčnikov.

Dojenje ne boli

Če je dojenček dobro pristavljen, dojenje ne sme boleti. Mati otroka najlažje dobro pristavi tako, da pred začetkom dojenja najde zase udoben položaj in si naredi prijetno vzdušje (dobra, tiha glasba ...). Nato se dotakne otrokove ustnice s svojo prsno bradavico. Tako sproži pri otroku iskalni refleks (otrok prične iskati dojko). Počaka, da otrok široko odpre usta (kot da bi zazehal). Nato pomakne otrokovo zravnano telo k dojki (nikakor ne sme približevati dojke k otroku, ali mu tiščati glave v dojko).

Dobro pristavljen otrok z usti objema dobršen del bradavičnega kolobarja, z brado se dotika dojke. Med dojenjem mati podpira dojko najbolje tako, da uporabi C-prijem. To je prijem v obliki črke C, ko je materin palec nad bradavičnim kolobarjem, ostali prsti pa pod njim. Tako ne vleče dojke iz otrokovih ust. Nekateri dojenčki ne morejo obdržati bradavičnega kolobarja v ustih. Tedaj naj mati uporabi plesalčev prijem. Med dojenjem naj nežno podpira otrokovo brado s palcem, kazalcem in sredincem, dojko pa s spodnje strani s prstancem in mezincem. Tako prepreči, da bi se otroku povešala spodnja čeljust in bi mu »uhajal« bradavični kolobar iz ust. Plesalčev prijem je primeren za dojenje nedonošenčkov in otrok z znižanim mi-

šičnim tonusom. Če otrok ni dobro pristavljen in dojenje boli, ga naj mati prekine. Umīt mezinec naj položi v otrokov ustni kot in mu nato bradavico potegne iz ust. Otroka ponovno dobro pristavi in prične dojeti.

Pomen prehrane doječe matere

Zdrava in uravnotežena prehrana doječe matere je pomembna tako zanjo kot za dojenčka. Doječa mati mora jesti predvsem uravnoteženo in raznovrstno hrano. Potrebe po energiji in hranilih so v času dojenja večje kot v času nosečnosti.

Povprečna količina nastalega zrelega materinega mleka znaša od 700 do 800 ml/dan, pri čemer obstajajo velike posamične razlike, tako da znaša razpon od 400 ml/dan do več kot 1.000 ml/dan. Za tvorjenje npr. 800 ml mleka/dan potrebuje mati dodatnih 750 kcal/dan. Del prispevajo njene maščobne zaloge, ki so se nakopičile v času nosečnosti, s prehrano pa naj zaužije dodatnih 500 do 640 kcal/dan.

Priporočila za energijski vnos doječe matere za prve 4 mesece dojenja so 12.477 kJ/dan (2.985 kcal/dan), v katere je vključenih tudi 2.650 kJ/dan (635 kcal/dan) za izključno dojenje. Kasneje naj bi mati, ki doji delno, zaužila dodatnih 1.189 kJ/dan (285 kcal/dan).

Potrebe po energiji v času dojenja so v veliki meri odvisne tudi od materine telesne aktivnosti. Doječe matere imajo navadno zelo dober tek in lahko pokrijejo omenjene dodatne potrebe po energiji. Številne matere želijo že takoj po porodu pričeti hujšati, kar lahko neugodno vpliva na sestavo mleka. Iz razgradnje maščobnih zalog matere se namreč v mleko izločajo tudi nečistoče.

Potrebe po vitaminih, mineralih in elementih v sledovih se v času dojenja bistveno povečajo, vendar se njihova vsebnost v materinem mleku precej spreminja. Spreminjanje vsebnosti je izrazito tako med mlekom različnih mater, kot tudi v mleku iste matere v različnih obdobjih dojenja.

Na splošno velja, da se potrebe po vitaminih (A, E, B1, B2, B6, B12, C, niacin, folna kislina), mineralih (kalcij) in elementih v sledovih (železo, jod) v času dojenja povečajo bolj kot potrebe po energiji. To pomeni, da potrebujejo doječe matere hranilno bolj raznovrstno prehrano. Ni dovolj uživati le večjih količin hrane, ampak morajo doječe matere izbrati predvsem hranilno bogato hrano oz. živila. Hranilno bogata živila so tista, ki na enoto energije vsebujejo veliko hranil, npr. zelenjava, sadje, krompir, polnozrnat izdelki. Hranilno revna živila so tista, ki vsebujejo veliko maščob in/ali sladkorjev in le malo hranil, npr. pecivo, ocvrta živila, sladkarije. V prehrani doječih mater niso zaželena. Dovoljena so le v majhnih količinah v primerih, ko jih doječe matere želijo uživati.

V prehrani doječih mater, ki ne uživajo dovolj mleka in mlečnih izdelkov, je pogosto lahko kritičen vnos kalcija. Poleg tega so kritične tudi doječe matere, ki so mlajše od 25 let, kajti vsebnost kalcija v kosteh navadno narašča do 25. leta starosti. Premalo kalcija v prehrani doječe matere se sicer ne odraža v sestavi mleka, lahko pa ima dolgoročno škodljive posledice na mineralno-kostno gostoto v kosteh matere. Tudi prenizka količina cinka v prehrani doječe matere se ne odraža v sestavi mleka, lahko pa zmanjša materino imunsko odpornost.

Mleko mater, ki se prehranjujejo redno in z uravnoteženo, mešano hrano, obi-

čajno vsebuje dovolj vitaminov, da pokrije dojenčkove potrebe po njih.

Potrebe doječe matere po tekočini se povečajo od 1,5 litra na dan na 2,5 do 3 litre na dan. Ob intenzivnem potenju ali vročini so potrebe po tekočini še večje. Najprimernejši napitki so voda ali negazirana mineralna voda, nesladkan zeliščni ali sadni čaj. Naravni sadni sokovi vsebujejo poleg pomembnih vitaminov in mineralov tudi okrog 10 % sladkorjev, zato jih je potrebno čim bolj razredčiti z vodo. S povečano količino zaužite tekočine doječa mati ne more vzpodbuditi večjega tvorjenja mleka. Večje tvorjenje mleka vzpodbudi s pogostejšim dojenjem.

Kožni stik ugodno vpliva na dojenje

Novorojenčka in mamo tesno skupaj ni samo lepo videti, temveč ima stik koža-koža številne pozitivne učinke:

- zvišuje raven hormona oksitocina (kar deluje pomirjevalno in protibolečinsko),
- izboljšuje nastajanje mleka,
- vpliva na čustveno navezovanje.

V živalskem svetu poznajo idealno možnost, kako lahko zdrav nedonošen mladič varno preživi. Kengurujeva samica namreč prevzame skrb za svojega nedonošenega mladiča tako, da ga spravi v vrečo na trebuhu, katere okolje mu nudi zavetje, hrano, toploto in različne spodbude. Danes tudi v medicini ponovno spoznavamo to možnost, predvsem za zdravega nedonošenčka: tesen kožni stik med materjo in otrokom po »metodi kengurujčkanja«.

Kengurujčkanje ni nova ideja, saj obstajajo zdravniški zapisi o revnih indijanskih ženskah, kako so skrbele za svoje nedonošene otroke v tesnem stiku koža-koža, ne da bi se kdajkoli ločile od njih, kako so se ti dojili, čeprav so tehtali ko-

maj 1000 gramov, in kako zadovoljni so se jim zdeli otroci in mame.

V slovenskih porodnišnicah položijo zdrave gole novorojenčke (z izjemo pleničke) materam na kožo telesa neposredno po rojstvu. Tako doživi vsak novorojenček v dobrem kliničnem stanju obilo kožnega stika z materjo, preden se prvič podoji.

Občutljivost prsnih bradavic tik po porodu

Pozno v nosečnosti in nekaj dni po porodu je lahko občutljivost materinih prsnih bradavic povečana. Vrh doseže tretji do sedmi dan po porodu in se izboljša, ko naraste količina mleka. Povečana občutljivost je posledica povečane prekrvavitve in normalnega odpadanja epitelnihih celic na prsnih bradavicah. Med iztekanjem mleka se občutljivost prsnih bradavic zmanjša.

Na začetku dojenja lahko nekatere ženske čutijo prehodno bolečino tudi zaradi pomanjkanja keratinskega sloja in raztegnjenih kolagenskih vlaken v področju bradavic. Ko postanejo bradavice bolj prožne, se bolečina zmanjša.

Občutljivost v področju bradavic, ki traja več kot teden dni in se čuti ves čas dojenja, ni normalna in potrebuje ukrepanje. Največkrat zadostuje že poprava pristavljanja in otrokovega položaja med dojenjem.

Kdaj se mleku pridruži druga hrana

Če otroka dojite ali hranite po steklenički, zadošča mleko njegovim potrebam približno 3 ali 4 mesece. Razen izjemoma ni nobene potrebe, da bi mu že prej poskušali prehrano narediti bolj pisano.

Ritem, s katerim bomo obogatili njegovo prehrano, je odvisen od odziva vsakega otroka, ko se sreča z novo hrano in okusom ob postopnem uvajanju novih jedil. Do konca prvega leta je mleko temeljna sestavina njegove prehrane, ki jo postopno nadomeščajo enakovredni mlečni izdelki (sir, jogurt). Prehodno obdobje bo zato preživel lažje, če boste spremembe izvajali postopno, in upoštevali njegov okus, in če ne boste pretirano zaskrbljeni.

Dojenčke bolj spontano privlačijo sladki okusi, zato lahko začnete z uvajanjem sadne kašice (jabolko, banana, hruška, marelica, breskev), ki mu jo ponudite zvečer po žlički ali pa v steklenički. Ker boste v začetku potrebovali zelo majhno količino, je najbolje, če uporabljate majhne stekleničke kašic, ki jih je obilo v trgovinah. Isto velja tudi za zelenjavne kašice.

Kar hitro lahko uvedete tudi zelenjavno kašico. Če je dobro zmešana, jo lahko dodate k mleku v steklenički. Tako se navaja na nov okus. Če ponujate otroku samo po eno novo jedilo, boste vsakič lahko brez težav ocenili, kako se odziva nanj in počakali nekaj dni, preden preidete na drugo novost. V vsakem primeru pa ne silite otroka, da bi zaužil stvari, ki jih ne mara. Včasih se zgodi, da mor-da ni lačen, ali pa zares ne mara določenega okusa. Popolnoma brez koristi in celo nevarno je za njegovo kasnejšo prehransko vzgojo, če bi obrok zaradi tega spremenili v merjenje moči.

Nikoli ne pozabite, da je pri obroku ključna stvar užitek, ki ga doživljata otrok in vi, ko mu v prijetnih trenutkih zadovoljite njegove potrebe in v tem uživata tudi sami.

Zlata Felc

Otrokov kotiček



Izkoristile ste najbrž svoj porodniški dopust, da ste novorojenčku uredile njegov kotiček. Prvi dnevi v hiši bodo toliko mirnejši, kolikor je prej že vse pripravljeno na sprejem.

Ne glede na to, ali ima otrok svoj sobo ali jo deli z vami ali s starejšim bratcem ali sestrico, je bistveno, da ima svoj kotiček, dovolj svetel in miren, kjer ga po potrebi lahko tudi osamite ali z zastorom ali s premično steno.

Starši po svojih željah izbirajo slog in okrasitev otrokovega kotička. Tradicionalne barve kot so bela, svetlomodra in rožnata postopoma prepuščajo prostor toplejšim in bolj dinamičnim barvam, kar je dobro. Otrok se bolje razvija, če je soba urejena veselo in ta vtis lahko dajejo žive barve na bolj nevtralni osnovni barvi zidu. Idealna osvetlitev je luč, katere svetlobno moč lahko spremenjamo. Ko boste prišli otroka pogledat ponoči, boste prižgali najšibkejšo lučko, močnejšo svetlobo pa boste potrebovali, kadar bo treba izpod posteljice zbežati dudko ...

Če na oknih ni žaluzij, obesite dvojne zastore, da boste sobo lahko popolnoma zatemnili.

Pohištvo

Pohištvo naj bo trdno, prepleskano z nestrupenimi barvami, praktično in lahko za čiščenje.

Robove in kote pohištva na »otrokovi višini« zgladite, zaokrožite ali jim dodajte ščitnike. Pohištvo, ki mu je možno postopoma dodajati elemente, je sicer ob nakupu nekoliko dražje, vendar se to v naslednjih letih izplača.

Po možnosti izbirajte znamke, ki nosijo oznako kakovosti in ekološke neoporečnosti in zagotavljajo večletno proizvodnjo, da bo možno dokupiti posamezne dele.

Otrokovo posteljico naj bo po možnosti blizu vrat in zaščitena pred prepihom. Veliko prostora pustite za spravljanje stvari (predali, police): otrokova oprema zahteva veliko prostora!

Za majhne igračke so zelo praktični plastični živobarvni zabojčki na kolesih.

Okras

Za spodbujanje vida lahko uporabite:

- plakate, ki jih obesite na zid;
- premične igračke, ki visijo nad otrokovo posteljico;
- ogledalo iz nelomljivega stekla, ki ga obesimo v njegovo bližino;
- fluorescentne zvezdice, ki jih nalepite na strop;
- papirni senčnik za luč živih barv itd.

Prostor za previjanje

Če nimate previjalne mizice, bo temu služila lahko tudi velika deska, prekrita s pralno površino in varno pritrjena na dovolj visoka stojala. Samo previjalno blazinico še položite nanjo in prostor je pripravljen.

Na dosegu rok boste potrebovali:

- pipo in umivalnik (ni nujno, vendar je zelo praktično);
- police na ustrezni višini za toaletni pribor;
- koš za smeti, ki se zapira (za umazane pleničke);
- predale za čiste pleničke, brisače itd.;
- stojalo, na katerega namestite vrtljive role vpijajočega papirja;
- plakat ali gibljivo igračko, ki bo pritegnila otrokovo pozornost;
- obešalnike na zidu za rokavice, brisače, pižamo.

Drobne rešitve, ki olajšajo življenje

V otrokovi sobici si pripravite udoben stol



ali naslanjač z raztegljivim naslonom, dovolj nizek, omogoča naj udoben položaj in naslon za roke, kar boste še posebej cenili, ko bo treba dojeti ob vsaki uri dneva ali noči.

Na zid obesite veliko belo magnetno tablo z magnetnimi gumbi, da boste lahko imeli pred očmi razna sporočila, recepte, babičino razglednico ali številko Nujne pomoči.

Police so praktične in koristne, da nanje spravimo vse, kar ne sme biti v otrokovem dosegu, predvsem pa pazite, da jih ne boste nikoli nameščali nad otrokovo posteljo. Vedno obstaja tveganje, da dobi njihovo vsebino na glavo!

Igra in igračke

Dobra igračka je preprosta. Ustreza tistemu, ki mu je namenjena. Uporabljati jo je moč na več načinov. Ustreza uradnim zahtevam po varnosti.

Igra in igračke imajo v dogajanjih, ki so osnova otrokovega razvoja, bistveno vlogo. Za starše je najboljša igračka običajno takšna, ki jo je možno uporabiti na več načinov: otrok se z njo igra pogosto in dolgo. Spodbuja njegov napredek. Za otroka je gotovo to igračka, ki mu nudi največ možnosti za igro tudi potem, ko je mimo prvi trenutek navdušenja.

Če tako pogledamo na stvari, ima rekord prav gotovo velika prazna kartonska škatla ...

Praktične rešitve za sprotne potrebe

Pri urejanju otroškega kotička hitro ugotovimo, da delo ne konča s postavljenjo posteljico in zloženimi bodiji. Mnogo stvari se pokaže šele sproti – zmanjka pleničk-robčkov, zmanjka mila, podloga se raztrga ali pa ugotovimo, da bi bil še en predalnik zelo dobrodošel. Ob tem pa vsak odhod v trgovino z dojenčkom pomeni pravo mini odpravo – previjalna torba, rezervna oblačila, voziček, parkiranje, vreme, usklajevanje z urnikom spanja, včasih tudi iskanje varstva ... Vse to hitro spremeni v trgovino, v logistični zalogaj. Zato je dobro razmisliti, kako si lahko nakupe olajšamo oziroma kako jih sploh lahko opravimo.

Ena od možnosti, ki se nam ponuja je spletno nakupovanje – opravimo ga lahko takrat, ko otrok spi ali ko imamo trenutek zase. Nakupujemo lahko tudi tako, da ko se spomnimo nekaj vržemo v košarico in potem spet in šele ko smo pripravljeni opravimo nakup, naročene stvari pa dobimo na dom. Na ta način ostanemo doma, ohranimo rutino, zmanjšamo stres kar nam omogoča, da ostanemo osredotočeni na tisto, kar v tem obdobju res šteje – skrb za otroka in sebe.

Dojenčkov kotiček mora biti varen, udoben in stimulativen. Potrebujete udobno posteljico, previjalno mizo z vsemi potrebnimi pripomočki, kot so plenice, robčki in kreme, ter prostor za shranjevanje oblačil in igrač. Mehka podloga ali preproga je idealna za igro na tleh, stenska dekoracija s pomirjujočimi barvami pa spodbuja razvoj čutov. Ne pozabite na nočno lučko in varnostne zaščite, kot so zaščite za vtičnice in robove.

Zakaj naročiti na SPAR Online?

★ Pleničke in druge izdelke vam prinesemo do vhodnih vrat

★ Novopečenim mamicam prihranimo čas in še pot v trgovino

★ Varno in brezkontaktno nakupovanje

Z dvema majhnima otrokoma je nakupovanje pravi izziv. Še dobro, da imamo SPAR Online. Cel teden dodajam izdelke v košarico in ko naberem dovolj, oddam naročilo. Mož po službi prevzame in tako čas, ki bi ga drugače preživel v trgovini, izkoristimo bolj kvalitetno, hladilnik pa je vseeno dobro založen. Bolj preprosto ne gre! - Urška. T.



www.spar.si/online | @spar.online

Da bo dobro spal

Koliko ur otrok prebije v spanju, je individualna značilnost vsakega otroka. Postopoma bo iz meseca v mesec potreboval vse manj spanja. Številke, ki jih najdete o tem, so le približne informacije. Nekateri dojenčki, ki radi zelo veliko spi, bodo še pri enem letu starosti potrebovali dopoldansko spanje. Drugi pa spiyo manj in bodo vseeno zdravi.

Spanje pri najmlajših

Že v prvih mesecih ugotovimo, da nekateri otroci potrebujejo veliko, drugi pa malo spanja. Nič ni narobe, če otrok malo spi, pa je zdrav in se normalno razvija. Pa tudi ni nič narobe, če zelo dolgo spi, včasih tako, da celo prespi uro svojega obroka. Ni ga treba prebujati: bo že lakota storila svoje. Otroci se razlikujejo med seboj in dokler ne vzpostavijo ritma, se en dan lahko še zelo loči od drugega.

Čas spanja v številkah

Spodaj povzamemo tabelo, iz katere si boste ustvarili vtis, koliko časa otrok vsak dan prebije v spanju. Vključen je tudi nočni spanec in seveda dnevni spančki.

Novorojenček:	18 – 20 ur
1 – 3 mesecev:	18 – 19 ur
4 – 5 mesecev:	16 – 17 ur
6 – 8 mesecev:	15 – 16 ur
9 – 12 mesecev:	14 – 15 ur

Posteljica

Če ste se odločili za posteljico z ograjico ali kaj drugega, boste potrebovali: trdno vzmetnico (posteljni vložek), nepremočljivo podlogo in odejico s krajšo podlogo, s katero zaščitite zgornji del posteljice, oziroma zgornji del postelnega vložka vtaknete v prevleko blazine. Sintetično prešito odejico (iz pralnega materiala), ki jo boste pritrdili na vznožje s

ščipalkami ali s posebnimi elastičnimi trakovi. Ali pa uporabite zgornjo pižamico ali spalno vrečo. Izogibajte se blazin, volnenih odej, resic.

Previdnostni ukrepi

Če je dojenček nagnjen k temu, da večkrat ali močno poliva, tako da vas je že strah odložiti ga na hrbet, to povejte svojemu zdravniku. Presodil bo, ali bi bil za otroka koristen kakšen poseben položaj.

Kje naj dojenček spi?

Za novorojenčka je dober vsak prostor, kjer mu je udobno in toplo, kadar je utrujen. Lahko zato prenesete njegovo košarico v prostor, kjer se nahajate, ali ga imate ponoči ob svoji postelji. Večji dojenček (od starosti 3 ali 4 mesecev naprej) pa potrebuje svoj kotic, po možnosti zunaj starševske spalnice, kjer vsakič, ko ga odložimo spat, lahko sam iznajde in razvije svoje navade.

Pogoji za dobro spanje

Kakršno koli posteljico ste izbrali (trdno košarico, zibelko, posteljico z ograjico ali kaj drugega), je najbolje, če vanjo namestite posteljni vložek iz dovolj trdne pene in pravih dimenzij. Prekrijte vložek z rjuho.

V višini dojenčkove glave prekrijte ležišče z manjšo pravokotno prevleko. Ščitila bo posteljnino pred politim ali izbruhanim mlekem ter vpijala znoj. V košarici rjuho preganite na pol in jo zatlačite ob

robovih pod vložek. V večji postelji jo na štirih koncih pritrdite z varnostnimi zaponkami.

Znebite se:

- blazine, ki je nepotrebna in nevarna;
- pernice, ki lahko izzove alergijo;
- rjuh in odej: otrok se lahko zaplete vanje ali pa se čisto odkrije.

Kaj nam še ostane?

Prešita odeja ali otrokova spalna vreča, ki zadržuje toploto. Preverite, ali so rjuhe in podloge dobro pričvrščene in zataknjene za rob. Idealna temperatura v sobi je med 18 in 20 °C.

Zakaj je pomembno, ali otrok spi na hrbtu ali trebuhu?

Nedavne raziskave so pokazale, da obstaja povezava med položajem spanja in smrtjo v zibelki. Prve raziskave na to temo so bile opravljene na Novi Zelandiji, kasneje pa še v drugih državah, vse pa so dale iste rezultate. Izsledki raziskav so pokazali, da se možnost te nesreče bistveno zmanjša, če dojenček spi na hrbtu.

Ali lahko dojenček spi na boku?

Vsekakor je bolj varno, da spi na boku kot na trebuhu, vendar pa so nedavne raziskave pokazale, da tudi ta položaj ni ravno najbolj varen.

Kaj pa, če je otrok bolan in spi na hrbtu?

Včasih je veljalo prepričanje, da je nevarno, če otrok spi na hrbtu, saj bi se lahko v primeru bruhanja zadušil. A tudi če je otrok bolan, premore toliko moči, da obrne glavo na stran.

Zakaj je varneje, da dojenčki spiyo na hrbtu?

Nihče ne more odgovoriti z gotovostjo, vendar pa obstaja več teorij. Ena izmed njih pravi, da spanje na trebuhu in položaj glave preblizu posteljni-

ne povzročata vdihavanje že izdihanega zraka in zaradi tega nehote pride do pomanjkanja kisika. Druga teorija je, da se dojenček lahko zadavi, če spi na mehki posteljnini. Znani so primeri, ko se je to zgodilo pri spanju na vodni postelji. Tretja teorija pa se nanaša na mikroorganizme, ki se nahajajo v žimnici. Ti namreč lahko otežujejo dojenčkovo dihanje.

Nihče še ni do sedaj do potankosti razrešil skrivnosti, kar se tiče teh nesrečnih dogodkov med spanjem. Edino, kar zagotovo drži, je podatek, da je odstotek smrti dojenčkov upadel odkar zdravniki priporočajo spanje na hrbtu.

Kaj storiti, ko se začne dojenček sam obračati?

Ko otrok dovolj zraste in se prične sam obračati v postelji, ga preprosto obrnite na hrbet. Kasneje pa vam glede tega ni več potrebno tako skrbeti.

Ali morajo vsi dojenčki spati na hrbtu?

Če je vaš dojenček zdrav, potem je priporočljivo, da spi na hrbtu, pri nekaterih boleznih pa je priporočljivo spanje na trebuhu. Zdravnik vam bo sam povedal, kateri položaj spanja je priporočljiv za vašega dojenčka.



Previjanje

Nekaj praktičnih nasvetov

Če ima vneto ritko, ga čim večkrat pustite z golo kožo na zraku.

Ob previjanju imejte na doseg roke obliž (mikropor): nadomestil bo manjkajoče ali pomotoma odstranjene lepilne trakce.

Z dezodorantom napršite dno posode za smeti, kamor odlagate umazane plenice.

Otroka nikoli, niti za nekaj trenutkov, ne pustite samega na previjalni mizici. Še bolje: vedno imejte eno roko na njem. Morate nekaj korakov stran? Odložite ga na varno. V času previjanja so poškodbe dojenčkov zelo pogoste!

Če mu nežno zmasirate ritko z mandljevim oljem (ali s kakšnim drugim rastlinskim oljem za masažo), lahko tako preprečite vnetje kože na ritki.

Previjanje naj bo trenutek za nežen stik med vama, igrivost, žgečkanje, prepevanje otroških izštevank.

Večjega dojenčka med previjanjem kako zaposlite: dajte mu v roke plastično stekleničko ali krtačko za lase ali pa mu nad glavo obesite gibljivo igračo.

Kako otroka previjemo?

Vse, kar potrebujete, si pripravite na dosegu rok: čisto plenico, umivalno krpico ali kopalno rokavico in brisačko (na potovanju dobro služijo flanelaste krpe, ki jih lahko zavržete), milo, mlačna voda.

Položite otroka, da leži na previjalni blazinici, ki je pokrita z brisačo.

Odstranite umazano plenico tako, da jo zvijete in zalepite.

Umijte ritko z namiljeno rokavico, vedno tako, da ga najprej umijete spredaj in nato zadaj, ne pozabite pa na kožne gube.

Skrbno ga izperite in posušite z brisačo. Namestite novo plenico.

Če ima vneto ritko, naj vam zdravnik predpiše mazila, s katerim ga boste nekaj časa mazali.

Kako ga obleči in v kakšnem vrstnem redu?

V prvih mesecih otrok ne potrebuje veliko obleke, mora pa imeti:

- Dovolj pajackov, preprostih in pralnih, po možnosti iz raztegljivega blaga. Izberite takšne, ki se odpirajo spredaj, tako da otroka ne bo treba obračati za previjanje.
- Perilo. Za prvo obdobje so najprimernejše srajčke s širokim ovratnikom (body), ki jih preoblečete vsakič, ko se polula (kar pomeni, da je otroka treba popolnoma preobleči).
- Nogavičke, copatke, zgornjo pižamico ali spalno vrečo.



MODROST
NARAVE
WISDOM
OF NATURE

Lekobeba NEGA ZA VAŠE MALČKE

LEKOBEBE: VETROVNE KAPLJICE IN MAZILO, KREMA, KREMA ZA RITKO, HLADILNO MAZILO, PUDER, MANDLJEVO OLJE, RIBJA MAST

V Tosama Belih štacuncah, TUŠ drogerijah, lekarnah, specializiranih trgovinah in spletu www.lekobeba.si

Lekos d.o.o.
07 81 63 180
info@lekos.si
www.lekos.si



Pričnimo z varčevanjem za svojega malčka – še prehitro bo postal študent!



Kako hitro se ob rojstvu naših malčkov prične odvijati čas! Zdi se, kot da odrastejo čez noč – še včeraj smo se z njimi učili prvih korakov in preden se zavemo, so naši najmlajši že v šolski klopi, nato pa bržkone postanejo ponosni študentje. Vsi ti mejniki odraščanja nas spodbujajo, da razmišljamo o njihovi prihodnosti, o izobrazbi, karieri in s tem povezanimi finančnimi izzivi.

Vsak starš si želi zagotoviti svetlo prihodnost za svojega otroka. Eden od načinov, kako lahko to dosežemo, je naložbeno varčevanje že od rojstva. Pravilno načrtovanje in pametne naložbe lahko pomagajo ustvariti finančno varnost in omogočiti otroku številne priložnosti v prihodnosti, kot so študij, nakup stanovanja ali celo lastno podjetje.

Vrste naložbenega varčevanja za otroke

Obstaja več vrst naložbenih produktov, ki so primerni za varčevanje za otroke. Izbira pravega produkta je odvisna od vaših finančnih ciljev, časovnega obdobja varčevanja in vaše nagnjenosti k tveganju.

• Varčevalni računi

Varčevalni računi so najpreprostejša oblika varčevanja. Običajno nudijo nižjo obrestno mero, vendar so varni in enostavni za uporabo. So dobra izbira za kratkoročne cilje ali kot začetni korak v naložbenem varčevanju.

• Naložbeni skladi

Naložbeni skladi omogočajo vlaganje v raznolik portfelj delnic, obveznic in drugih vrednostnih papirjev. Skladi so upravljani s strani strokovnjakov, kar zmanjšuje tveganje in omogoča stabilno rast naložb. So primerni za srednje- do dolgoročne cilje.

• Delnice

Neposredno vlaganje v delnice lahko prinese visoke donose, vendar je povezano z višjim tveganjem. Delnice so primerne za tiste, ki so pripravljeni sprejeti večje nihanje trga v zameno za potencialno višje donose.

• Obveznice

Obveznice so bolj varna naložba v primerjavi z delnicami. Nudijo redne obresti in so primerne za vlagatelje, ki iščejo stabilen prihodek in nižje tveganje.

• Pokojninski skladi

Nekatere države omogočajo varčevanje za izobraževanje in druge stroške preko pokojninskih skladov z davčnimi olajšavami. Ti skladi so zasnovani za dolgoročno varčevanje in so lahko odlična izbira za varčevanje za študij vašega otroka.

Zakaj varčevati v vzajemnih skladih?

Vzajemni skladi so privlačna oblika varčevanja, ki jo izberejo starši, ki želijo zgraditi solidno finančno osnovo za svojega otroka. Prinašajo številne prednosti, med katerimi je najpomembnejša prav višja pričakovana donosnost na dolgi rok, kot bi jo dosegli, če bi s sredstvi varčevali v domačem otroške hranilniku ali v depozitu. Vzajemni skladi omogočajo tudi izjemno razpršitev naložb, kar zmanjšuje tržno tveganje. Nad naložbami bdijo izkušeni finančni strokovnjaki, ki skrbno spremljajo in prilagajajo naložbeno strategijo glede na gibanje trgov ter tako skušajo doseči najboljše rezultate.

Poleg tega je varčevanje v vzajemnih skladih enostavno, prilagodljivo in dostopno, saj lahko starši izbirajo med različnimi vrstami skladov glede na zastavljene cilje in tveganje, ki so ga pripravljene sprejeti. S tem lahko oblikujejo naložbeni portfelj, ki ustreza njihovim potrebam in željam. Prav tako so vzajemni skladi likvidna naložba, kar pomeni, da starši lahko, če se pojavi taka potreba, kadarkoli predčasno izstopijo iz naložbe.

Kako lahko z varčevanje v vzajemnih skladih za namen rentnega izplačevanja pomagamo svojemu otroku?

Če za svojega otroka mesečno varčujemo z namenom plemenitenja sredstev za štipendijo ob študiju, privarčevanih sredstev ne bomo izplačali naenkrat. Doba varčevanja se zaradi postopnih

izplačil tako podaljša. V tem primeru se lahko tržnemu tveganju nekoliko bolj izpostavimo in izberemo katerega od dobro razpršenih dinamičnih delniških podskladov.

Poglejmo si primer:

Nataši in Marku se je rodila hčerka Andreja. Z zavedanjem, kako pomembno je, da z varčevanjem za obdobje njenega študija pričneta čimprej, sta se oglasila na posvetu pri finančnem svetovalcu. Na koncu pogovora sta se odločila za varčevanje v dobro razpršenem delniškem podskladu, v katerega sta pričela mesečno vplačevati po 100 EUR. Ko bo Andreja stara 18 let in ko bo napočil čas njenega študija, pričakujeta, da bosta za njo privarčevala dobrih 40.000 EUR* (pričakovana letna donosnost: 6,5 %).

Privarčevana sredstva bo lahko Andreja takrat izplačala v celoti ali pa se odločila za mesečno rentno izplačevanje. V primeru izplačevanja rente bo lahko naslednjih deset let mesečno izplačevala po 450 EUR. Ta znesek bo verjetno predstavljal pomembno dopolnilo k njenemu osamosvajanju, k stroškom morebitnega študija v tujini ter tako navsezadnje opazno dvignil njen življenjski standard. Če jo bodo tekom dobe rentnega izplačevanja morebiti presenetili nepričakovani izdatki oziroma se bo odločila za nek večji nakup, bo lahko podala zahtevo za delno ali celotno izplačilo privarčevanih sredstev, ki bodo na njen osebni račun nakazana najkasneje v šestih delovnih dneh od podane zahteve za izplačilo.

Marijina zgodba

Marijini starši so odprli poseben naložbeni račun z namenom varčevanja za njen prvi dom. Začeli so z začetnim vložkom 10.000 € in redno vlagali 200 € mesečno. Po 25 letih je vrednost naložb narasla na 150.000 €, kar je Mariji omogočilo nakup prvega stanovanja brez zadolževanja.

Naložbeno varčevanje za otroke že od rojstva je eden najboljših načinov, kako zagotoviti njihovo finančno varnost in jim omogočiti uspešno prihodnost. S pravilnim načrtovanjem, doslednostjo in izobraževanjem lahko ustvarite močan finančni temelj, ki bo otrokom služil vse življenje. Ne pozabite, da je vsak korak k varčevanju in vlaganju pomemben in da je ključ do uspeha v dolgoročnem pristopu in potrpežljivosti. S temi smernicami boste na pravi poti, da svojim otrokom omogočite svetlo prihodnost.



Seznam za novorojenčka



Nega in kopanje

- Tetra plenice 5 – 10 x
- Plenice 1 paket
- Mandljevo olje
- Fiziološka raztopina za čiščenje noska
- 70 % alkohol za čiščenje popka
- Hladilno mazilo za ritko
- Toto bombažne krpice za kopanje
- Vlažilni robci (nevtralni)
- Duda
- Aspirator za nossek
- Bepanten
- Termometer za vodo
- Termometer za zrak
- Palčke za ušesa
- Škarjice za nohte
- Mehka krtača za temenca
- Banjica
- Otroška brisača s kapuco
- Previjalna podloga
- Koš za plenice
- 1 paket adaptiranega mleka (če dojenje ne steče)

Oprema in varnost

- Previjalna miza
- Lupinica

- Voziček
- Košara
- Dežna prevleka
- Previjalna torba
- Vogalniki za ostre robove
- Ščitniki za vtičnice
- Prenosna posteljica

Oblačila

- Komplet za iz porodnišnice
- Bodi z dolgimi rokavi na preklop (50 – 56) – 5 – 7x
- Bodi s kratkimi rokavi na preklop (50 – 56) – 5 – 7x
- Bombažne kapice 4x
- Bombažni pajacki / pidžame (50-56) – 5 x
- Slinčki 6 – 8x
- Nogavičke 5 – 7x
- Bombažna jopica 2 – 4 x
- Žabice (če je dojenček rojen jeseni/pozimi, moramo imeti pripravljenih več debelejših žabic, poleti pa jih ne potrebujemo)
- Kombinezon (za zimo)
- Hlače s stopali (50 – 56) 2 – 4x

Nega kože in njene težave



Otrokova koža potrebuje posebno skrbno nego. V prvih mesecih je mnogo tanjša in vsebuje več vode kot koža odraslih. To pomeni, da je mnogo bolj prepustna za snovi iz okolja (npr. za alergene, na kožo nanesene pripravke).

Nežno otroško kožo je najbolje čistiti z mlačno vodo, ki je lahko tudi prekuhana. V prvih mesecih so najprimernejša mila šibko kislega značaja. Rahla kislá pH vrednost stabilizira ravnovesje kože. Nežne otroške kože ni potrebno vsakodnevno umivati z milo, saj se koža lahko preveč izsuši. Pri izbiri kozmetičnih sredstev bodite pozorni tudi na sestavine, ki dražijo kožo.

Za plenično področje je najbolj primerno hladilno mazilo z olivnim oljem ali krema z mandljevim oljem. Mazila imajo protivnetno delovanje in so namenjena negi zdrave kože. Dojenčkovo kožo lahko negujemo tudi s kremami, mazili in losjoni z dekspantenolom, ki pospeši obnovo kože. V primeru razdraženosti svetujemo tudi dodatne izdelke, ki vsebujejo smukec, cinkov oksid, kamilični ekstrakt, ribje olje (praška pasta).

Po najnovejših spoznanjih otroški pudri niso primerni za nego, saj z vlago tvorijo svaljke in tako dražijo kožo.

Popek negujete enkrat dnevno tako, da ga očistite s sterilnim zložencem namočenim v fiziološko raztopino ali alkohol.

Negujemo tudi področje **za ušesi, pod pazduho, v dimljah, pod koleni**. Ta področja dodatno negujemo npr. z mandljevim oljem. Čistilnih robčkov se poslužujemo v glavnem samo v situacijah, ko nimamo v dosegu tekoče vode. Iz ušes očistite samo tisto maslo, ki je že priteklo iz sluhovoda. NIKOLI ne poskušajte čistiti ušes z vatiranimi paličicami!

Ne smemo pozabiti na **nosek in oči**. Otroške oči čistimo s čisto gazo. V primeru blažjega solzenja oziroma raz-

draženosti uporabimo sterilno fiziološko raztopino. V kolikor se v očesnih koticah pojavijo gnojni izločki, svetujemo obisk pediatra.

Za čiščenje nosu uporabite fiziološko raztopino. Dojenčka pri tem nagnite vznak. Še posebej pomembno je, da to storite pred dojenjem. Aspirator uporabite samo v primerih, ko gostejše sluzi ne morete sprati s kapljicami.

V prvih tednih dobi veliko dojenčkov po obrazu drobne mozolje. Ti nastanejo zaradi spolnih hormonov, ki jih ima dojenček v krvi še iz obdobja pred rojstvom. Mozoljčki postopoma izginejo. Ne smete jih iztiskati ali nanašati kakršnekoli kreme!

Koža se lušči ali pa je lisasta

Pogosto se dogaja, da na večjih površinah dojenčkove kože opazimo, da se njena površinska plast lušči. Ta sprememba je nenevarna in kmalu preneha. Včasih se na koži pojavijo tudi rdeče do vijoličaste in bele kožne lise, posebej pri novorojenčkih, kar pomeni, da se dojenčkov krvni obtok še ni ustalil, zato se deli telesa razlikujejo po barvi kože. Tudi te lise ali obarvanost kmalu izginejo.

Toksični eritem

Med prvim in tretjim dnevom življenja se na koži novorojenčka lahko pojavijo rdeči madeži z majhnimi belimi zatrdlinami in morebiti celo rumenkastimi mozoljčki. Običajno prizadenejo celotno telo, le podplatov in dlani ne. A eritem sam po sebi izgine do 14. dne življenja in ne povzroča nobenih dodatnih težav.

Mongolske lise

So modrikasta prirojena znamenja, ki se

pri nekaterih otrocih pojavijo na hrbtu ali ritki. To nenevarno kopičenje pigmenta sčasoma zbledi.

Milije

So majhni ogrci, za bucikino glavico velike bele pikice, zrnate na otip. Nastanejo zaradi nezrelih žlez lojnic, iz katerih izločki ne morejo izteči, saj nimajo izvoda. Tudi te pustimo pri miru, saj bodo izginile same.

Štorkljin ugriz in žilnjak ali hemagiom

Ti svetlo rdeči madeži se pogosto pojavljajo na zatilju ali čelu in so v osnovi razširitve drobnih krvnih žilic, ki zbledijo do konca prvega leta otrokove starosti. Po drugi strani je žilnjak modrordeče, s krvjo napolnjeno in dvignjeno vozličasto krvno tkivo. Tudi ta je nenevaren in izgine sam od sebe.

Temenca ali kožni zdrob

Običajno nastanejo na otrokovi glavici med šestim in osmim tednom starosti. Ker lojnice prekomerno delujejo, se na lasišču oblikujejo luskaste, precej dobro pritrjene krastice. Lasišče lahko natremo z otroškim ali oljčnim oljem in jih med kopanjem izperemo, lahko tudi šele naslednji dan. Pomaga tudi, če otroka češemo z mehko otroško krtačo in tako masiramo kožo na glavi.

Rumena koža

Zlatenica pri novorojenčkih se pokaže v obliki rumene obarvanosti kože in očesne roženice. Njegovo telo razgrajuje del rdečih krvničk, ki jih po rojstvu ne potrebuje več, zato ne gre za bolezen v pravem pomenu besede. Visoko vrednost bilirubina lahko zmanjšamo s fototerapijo oziroma obsevanjem z ultravijolično svetlobo. Rumenkasta obarvanost kože je lahko sicer tudi posledica drugačnih kožnih sprememb, ki zahtevajo pozornost pediatra.

Glivična okužba ali soor

Če koža v predelu plenice postane rdeča, luskasta ali polna mozoljkov, je vzrok zato lahko glivična okužba, ki jo pogosto spremlja tudi okužba ustne sluznice. Glivice iz ust namreč potujejo na spovila in z blatom okužijo tudi predel ritke. Pediatr v tem predpiše mazilo in tinkturo za usta, znaki okužbe pa običajno izginejo v nekaj dneh.

Mlečni kruste ali seboroični dermatitis

Mlečne kruste se kažejo kot rumenkaste luske ali skorje na lasišču novorojenčka. Praviloma niso neprijetne ali srbeče, vendar jih lahko občasno očistite s toplo vodo in nežnim umivanjem las z otroškim šamponom. Če so mlečne kruste trdovratne ali se širijo na druge dele telesa, se posvetujte s pediatrom.

Smernice za nego otroške kože, ki je ključna za ohranjanje zdravja, udobja in dobrega počutja.

Higiena:

- **Umivanje:** Redno umivajte otroka s toplo vodo in nežnim otroškim milom ali čistilom. Bodite nežni in pazljivi pri čiščenju gub in pregibov kože. Izogibajte se pretiranemu umivanju, saj lahko prekomerna izpostavljenost vodi izsuši kožo.
- **Umivanje las:** Otroške lase lahko umivate z blagim otroškim šamponom. Nežno masirajte lasišče in sperite s toplo vodo. Izogibajte se uporabi močnih šamponov ali pogostemu umivanju las, razen če je to potrebno.
- **Urejena usta:** Po hranjenju očistite otrokova usta s sterilno gazo ali mehko krpo, da odstranite morebitne ostanke hrane. To bo pomagalo preprečiti kopičenje bakterij.

Menjava plenice:

- **Redno menjajte plenice**, da preprečite draženje kože v pleničnem predelu. Če opazite, da je plenička mokra ali umazana, jo takoj zamenjajte.
- **Očistite kožo:** Pri menjavi plenice nežno očistite otrokovo kožo v pleničnem predelu s toplo vodo ali nežnimi otroškimi robčki. Posušite kožo s tapkanjem, ne drgnite.
- **Uporabite zaščitno plenično kremo:** Nanesite tanko plast zaščitne plenične kreme z vsebnostjo cinkovega oksida na čisto in suho kožo, da zaščitite pred draženjem in pleničnim izpuščajem.

Hidracija:

- Poskrbite za ustrezno hidracijo: Za dojenčke, ki že jedo trdno hrano, je pomembno zagotoviti tudi zadostno hidracijo z dojenjem ali stekleničko. Pri dojenčkih, ki še ne jedo trdne hrane, se posvetujte s pediatrom glede ustreznega števila obrokov mleka.
- Uporabljajte blage otroške vlažilne kreme ali losjone, ki so primerni za občutljivo kožo. Nanesite jih po kopanju ali kadar se zdi, da je otrokova koža suha. To bo pomagalo ohraniti naravno vlažnost kože in preprečiti izsušitev. Izberite izdelke, ki vsebujejo naravne sestavine, kot so aloe vera, kamilica ali ovsena kaša, ki pomirjajo in vlažijo otroško kožo.

Zaščita pred soncem:

- Otroška koža je občutljiva zato jo zaščitite pred neposrednimi sončnimi žarki.
- Uporabljajte otroško sončno kremo z visokim faktorjem za zaščito pred UVA in UVB žarki vsakič, ko je otrok izpostavljen soncu. Nanesite jo vsaj 15-30 minut pred izpostavljanjem soncu in jo redno ponovno nanašajte vsaki dve uri ali po kopanju.
- Oblačite otroka v lahka, ohlapna oblačila, ki pokrivajo večji del telesa. Uporabljajte dolge rokave, hlače in klobuke s širokim robom, ki zaščitijo obraz, ušesa in vrat pred sončnimi žarki. Izberite oblačila iz gostega in tesno tkanih materialov, ki nudijo večjo zaščito pred UV žarki. Uporabite široko pokrivalo ali robček in sončna očala.



Oblačila in materiali:

- Izogibajte se uporabi oblačil iz grobega materiala, kot je volna, ki lahko povzroči draženje kože. Namesto tega uporabljajte mehka oblačila iz naravnih materialov, kot so bombaž ali bambus.
- Preden oblečete otroka, preverite, ali so oblačila čista in dobro oprana. Izogibajte se uporabi izdelkov, ki vsebujejo ostre kemikalije ali dišave, saj lahko dražijo kožo.

Izogibanje izdelkom z dišavami in barvili:

- Mnogi izdelki za dojenčke in otroke vsebujejo dišave in barvila, ki lahko povzročijo draženje kože. Izogibajte se uporabi takšnih izdelkov in se raje odločite za naravne alternative. Pre-

verite etikete izdelkov in se izogibajte tistim, ki vsebujejo umetne dišave, barvila ali druge potencialno dražeče sestavine.

Pralni prašek in mehčalec:

- Ko perete oblačila, posteljnino in brisače za otroke, uporabljajte nežne pralne praške in mehčalce, ki so posebej formulirani za občutljivo otroško kožo, drugače pa se jim izognite. Izogibajte se uporabi agresivnih čistilnih sredstev ali izdelkov z močnimi dišavami, saj lahko dražijo otroško kožo. Uporabite lahko naravni mehčalec kot je razredčen kis. Prav tako je priporočljivo, da izperete oblačila temeljito, če imate program Sensitive ali Alergije plus, da se odstranijo vsi morebitni ostanki detergenta.

Kako dojenčku ublažiti krče?

Pri marsikaterem dojenčku so zlasti prvi meseci zaznamovani s številnimi krči in intenzivnim jokom. Kako mu lahko pomagamo?

Krči se običajno okrepijo v večernih urah. Takrat se dojenčki, ki imajo s tem težave, zvijajo, napenjajo, krčijo in intenzivno jčejo. Krči se lahko pojavijo kmalu po porodu, izzveneli pa naj bi do konca tretjega meseca. V tem času se nekoliko bolj razvijejo prebavila, s tem pa se poveča število prebavnih encimov, ki razkrajajo beljakovine iz mleka. Krči se v nekoliko hujši obliki običajno pojavijo pri fantkih, izzeti pa niso ne doječi otroci ne tisti, ki so hranjeni z umetnim mlekom.

Zaradi bolečine, ki jo krči povzročajo, dojenčki silovito jokajo, to pa situacijo le še poslabša. Med jokom namreč hlatajo in požirajo dodaten zrak, kar napenjanje dodatno povečuje.

Med pogostejše vzroke krčev spada poleg še nerazvitega dojenčkovega prebavnega sistema tudi prehrana matere. Znano je, da krče v veliki meri povzročajo beljakovine, ki jih vsebuje kravje mleko.

dlanjo krožite v smeri urinega kazalca.

5. Mnogim pomaga tudi razgibanje. Dojenčka nežno primite za nogici in z njima začnite voziti kolo. Pomaga tudi, če ga s trebuhom položite na svoja stegna in ga trepljate po hrbtu.
6. V pomoč so vam lahko tudi nekateri čaji, kot so komarčkov čaj, čaj janeža in kumine ter čaj iz posušenih kamilic. Pazite le, da z njim ne boste nadomestili mleka, ki ga dojenček mora prejeti v zadostnih količinah. Nekateri starši navajajo izboljšanje v primeru jemanja kapljic proti napenjanju ali probiotikov, ki pomagajo pri vzpostavljanju zdrave črevesne flore.
7. V primeru, da so krči nevzdržni, pogosti in izjemno močni, se posvetujte s pediatrom. Pomembno je izključiti resna obolenja, kot so npr. vnetje sečil in zapora črevesja.

»Krči so za starše stresni, a običajno ne pomenijo resnejše bolezni, če otrok dobro pridobiva na teži in se razvija.« – Nasvet pediatra

Zakaj nastanejo krči?

Pri marsikaterem dojenčku so prvi meseci zaznamovani s številnimi krči in intenzivnim jokom. Težave se običajno okrepijo v večernih urah, ko se dojenčki zvijajo, napenjajo in neotolažljivo jokajo. Krči se lahko pojavijo kmalu po porodu, najpogosteje pa izzvenijo do konca tretjega meseca, ko prebavila dozori in se poveča število encimov, ki razkrajajo beljakovine iz mleka. Pogosteje se pojavijo pri fantkih, vendar niso izzeti ne dojeni

Nežnost, ki ji zaupate že več kot 30 let!



Galex otroška linija, zdaj v novi podobi! Naša otroška linija prinaša nežne recepture, ki so plod dolgoletnih izkušenj in strokovnega znanja farmacevtov Galex. Ob prvem nakupu na naši spletni strani vam podarimo 10 % popusta. Uporabite kodo **MOJDOJENCEK10**.



otroci ne tisti, ki so hranjeni z adaptiranim mlekom.

Zaradi bolečine, ki jo povzročajo krči, dojenčki jokajo še močneje, pri tem pa hlatajo in požirajo dodaten zrak, kar napenjanje še poslabša. Med najpogostejše vzroke sodita nezrel prebavni sistem in prehrana matere. Znano je, da beljakovine kravjega mleka pogosto izzovejo krče, zato je smiselno, da mati začasno izloči mlečne izdelke in spremlja otrokovo stanje.

Kako pomagati doma?

- Po vsakem hranjenju poskrbite, da bo dojenček podrl kupček.
- Pomaga zibanje, petje, nežno ljubkovanje ali sprehod na svežem zraku.
- Blagodejna je masaža trebuščka s krožnimi gibi v smeri urinega kazalca.
- Razgibavanje nogic v obliki kolesarjenja sprošča napetost.
- Položaj na trebuhu in nežno trepljanje po hrbtu pomagata pri sproščanju ujetega zraka.
- Nekateri starši uporabljajo čaje (komarček, janež, kumina, kamilica), a ti nikakor ne smejo nadomestiti mleka.

Hitri nasveti

- Vedno pomagajte dojenčku podreti kupček
- Masirajte trebušček v smeri urinega kazalca
- Razgibavajte nogice kot pri kolesarjenju
- Poskusite s sprehodom na svežem zraku
- Pred dodatki se posvetujte s pediatrom

Vloga zdrave črevesne flore

V zadnjih letih strokovnjaki vse več pozornosti namenjajo črevesni flori. Neravnovesje v prebavilih lahko vpliva na pogostost in intenzivnost krčev, zato pe-

diatri pogosto priporočajo probiotike. Te koristne bakterije pomagajo pri razgradnji mlečnih sladkorjev, uravnavajo delovanje črevesja in zmanjšujejo napenjanje. Na voljo so v obliki kapljic ali praškov, ki jih starši enostavno dodajo mleku ali nakapajo neposredno v usta.

Pozor: izbira probiotika naj bo vedno usklajena s pediatrom, saj se sevi med seboj razlikujejo po učinkovitosti.

Prehrana matere in dodatki

Pri dojenih otrocih se svetuje spremljanje prehrane matere. Čeprav univerzalnih pravil ni, pediatri pogosto priporočajo izločitev kravjega mleka in mlečnih izdelkov za krajše obdobje. Če se ob tem stanje izboljša, lahko mati postopno vrača živila in opazuje odziv.

Nekateri pediatri omenjajo tudi encimske pripravke, ki olajšajo razgradnjo beljakovin, a naj se jih uporablja premišljeno in izključno pod strokovnim nadzorom. Pogosta menjava metod (čaji, kapljice, formule) lahko prebavila dodatno obremenjuje.

Potrpežljivost in bližina

Najpomembnejše je, da starši ostanejo mirni in potrpežljivi. Dolgotrajno neutolajljivo jokanje je lahko izčrpavajoče, zato je prav, da si starši medsebojno pomagajo, si izmenjujejo nočne straže in si privoščijo počitek. Koristno je tudi druženje z drugimi starši, saj občutek, da niso sami, prinese veliko olajšanja.

Krči niso posledica napake pri vzgoji, temveč naraven proces dozorevanja prebavil. Največ, kar lahko starši ponudijo svojemu otroku, je nežna bližina, varnost in ljubezen. Sčasoma se prebavila umirijo, krči izzvenijo in družino čakajo sproščeni, nasmejani dnevi.

WAYA[®] Biotic

POSKRBI ZA ČREVESJE IN PRAVO RAVNOVESJE

Za dnevni vnos koristnih bakterij pri najmlajših



5x večja koncentracija **KORISTNIH BAKTERIJ***

Enostavna **UPORABA**

* V črevesju, v primerjavi z ne-mikroenkapsulirano obliko. | Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Kopanje



Gotovo so vam medicinske sestre v porodnišnici razložile, kako dojenčka pravilno okopati. Nosek, uhlji, oči, popek, lasišče itd. Vendar se vam, ko ste doma, vsa zadeva lahko zazdi dosti bolj zapletena.

Za umivanje in preoblačenje ste gotovo v kopalnici namestili previjalno mizico. Če je nimate, lahko pomaga običajna deska (iz vezane plošče ali iz iverke), ki jo namestite čez umivalnik, položite nanjo penasto blazinico, oblečeno v pralno plastično folijo, pa še umivalna krpica in ste pripravljeni. Bistveno je, da imate pri roki vse pripomočke, ki jih boste potrebovali.

Važno pa je, da pomislite še na naslednje:

- v prostoru naj bo toplo (22–24 °C), voda naj bo pravšnje temperature (termometer naj pokaže 36–37 °C), vendar boste tudi tu upoštevali otrokove želje),
- imejte pri rokah toaletne pripomočke, pleničke in čisto obleko;
- imejte za to rezerviran čas, tako da kopal opravite sproščeno, ne da bi vas kdo motil.

Prav tako ni pomembno, ali boste dojenčka okopali v umivalniku, v veliki kadi ali v mali plastični banjici za dojenčka. Bistveno je, da je otroku pri tem udobno in da imata s tem oba veselje.

Vsakodnevno kopanje dojenčka je upravičeno prav zaradi tega veselja, pa tudi potrebno iz higienskih razlogov. Vendar si ne očitajte, če nimate časa, da bi otroka vsakič v celoti okopali. Možna je tudi vsakodnevna skrajšana inačica kopeli, pri kateri:

- z milom operemo ritko;
- mu očistimo obraz, vrat, ročice in telesne gube s koščkom vate, ki smo ga namočili v toplo vodo.

Pozor, nevarnosti ...

Določeni toaletni pripomočki so, čeprav jih ponujajo v trgovinah za dojenčke, v najboljšem primeru brez koristi, v najslabšem pa nosijo v sebi tudi tveganje za vašega novorojenčka. Pozorni bodite na naslednje:

- **Vatiranih ušesnih paličic** (ali na vži-

galico ali zobotrebec namotane vate) nikoli ne uporabljajte za čiščenje uhljev ali nosnic dojenčka. Čisto dovolj je košček zvite vate, ki jo namočite v mlačni vodi. Ne tlačite ničesar v nosnice in v sluhovode: dovolj je, če očistite zunanjo odprtino in okolico.

- **Gobice**, vseeno, če so sintetične ali naravne, so pravo gnezdo za gojenje mikrobov. V tej starosti lahko otroka umivate kar z golo roko ali pa z večjim koščkom hidrofilne gaze. Kasneje bo prišla prav umivalna krpica: ima to prednost, da jo lahko vsak dan zamenjate in operete v pralnem stroju.
- **Šamponi** so v prvih dveh ali treh mesecih nepotrebni. Glavico otroku lahko umivate z istim milom kot ostalo telo. Kasneje pa izberite šampon, ki je posebej namenjen dojenčkom.
- **Toaletno mleko** omogoča bolj površinsko čiščenje. Priročna je steklenička toaletnega mleka, ker vas lahko reši v stiski, zlasti, če niste doma. Za vsakdanjo uporabo pa je bolj priporočljiva mlačna voda z milom. Nekateri dojenčki imajo posebej občutljivo kožo, ki se pri uporabi toaletnega mleka, zlasti če to počnemo redno ali pogosto, nadraži, ali pa se razvije alergija.
- **Toaletna vodica**, čeprav ima oznako »posebej za dojenčke« in ne vsebuje alkohola, vsebuje pa dišave, lahko pri nekaterih otrocih izzove alergično reakcijo. Pa saj dojenček, ko je čist, že sam tako lepo diši ...
- **Smukec** (posip) so včasih na veliko uporabljali, danes pa ga močno odsvetujejo. Skupaj z urinom preveč razmoči kožo v telesnih gubah, kjer se lahko pojavijo vnetja.

Kopajmo ga tako, kot mu ugaja

Ste ugotovili, da vaš dojenček ne mara biti slečen? Niste prepričani, ali ste sposobni, da bi ga zares skopali? Vam manjka časa?

V tem primeru ga lahko umijete kar na kolenih (pod dojenčka ste seveda položili veliko vpojno brisačo), ali pa ležečega na njegovi previjalni blazini. Slecite najprej samo zgornji del telesa in ga namilite z roko, s koščkom vate ali s čisto kopalno rokavico. Nato ga sperite, posušite in oblecite. Šele nato mu slecite spodnji del telesa.

Vaš dojenček pa se nasprotno prav rad potaplja v vodo? V tem primeru ga v celoti namilite, tudi po glavi, že na previjalni mizi. Nato ga zelo počasi, tako da mu z roko dobro podpirate glavo, z drugo pa ritko, potopite v toplo vodo v umivalniku ali v njegovi banjici. Roka, ki podpira glavo, naj bo vedno na tem mestu. Umivajte ga z drugo roko. Ko je čist in se je naužil novih občutkov, ga potegnite ven in zavijte v veliko kopalno brisačo.

Pravilna podpora otrokovega telesa

Dojenčka lahko v kadi obrnemo tudi na trebušček. Ko je v tem položaju, ga naša roka podpira pod prsnim košem, tako da ga z dlanjo in s prsti spet primemo za nasprotno ramo ter pod pazduho in v tem primeru z desno roko držimo levo ramo in nasprotno. Rokice dojenčka naj bodo iztegnjene naprej čez našo roko, paziti pa moramo tudi, da je glava nad vodo. Že trenutek nepozornosti je namreč dovolj, da jo potopimo. Če v tem položaju dojenček izteguje glavo nazaj, ta položaj zanj ni primeren.

Najvarnejši položaj za umivanje dojenčka je položaj na boku, nevarnosti, da bi otrokovo glavo potopili v vodo, ni, lahko pa ga temeljito umijete tako po trebuščku kot po hrbtu, dobro pa lahko umijete tudi glavo. Mila z nje ne izpiramo tako, da jo v hrbtnem položaju nagibamo nazaj v vodo, temveč jo polivamo. Ko imamo dojenčka na boku, ga imamo obrnjenega z obrazom od sebe. Z roko ga podpiramo pod ramo, ki je na spodnji

strani, z dlanjo iste roke držimo njegovo zgornjo rokico, natančneje nadlaket.

Kako pogosto moram okopati svojega novorojenčka?

Novorojenčka ni treba kopati vsak dan. Trikrat na teden, dokler vaš dojenček ne postane bolj gibčen, bo najbrž povsem dovolj. Prepogosto kopanje lahko izsuši njegovo kožo. Če poskrbite za hitro in temeljito menjavo plen in krpic za podiranje kupčkov, s tem sproti čistite dele telesa, na katere morate biti posebej pozorni – obraz, vrat in plenični predel.

Kopanje otroka v prvem letu ne sme presegati 10-12 minut

Dojenčkova koža je kar petkrat tanjša od vaše in je zato toliko bolj občutljiva. Pri malčkih do enega leta starosti upoštevajte časovno omejitev 10-12 minut. Kasneje pa se zanašajte na otrokovo počutje in ga iz vode vzemite, ko opazite, da mu ni več prijetno.

Ali je bolje otroka kopati zjutraj ali zvečer?

To je odvisno od vas. Izberite čas, ko se vam ne bo mudilo in vas pri tem opravi ne bo nihče motil. Nekateri starši se raje odločijo za jutranje kopeli, ko so njihovi dojenčki budni. Drugi imajo raje, da kopeli postanejo del večerne rutine umirjanja pred spanjem. Če želite otroka okopati po hranjenju, malce počakajte, dokler se dogajanje v njegovem trebuščku nekoliko ne umiri.

Naj novorojenčku operem lase?

Če ima vaš novorojenček lase in imate občutek, da jih je potrebno umiti, to lahko storite. S prosto roko nežno vmasirajte kapljico blagega otroškega šampona v lasišče vašega dojenčka. Šampon sperite s skodelico vode ali ga odstra-

nite z vlažno krpo, pri tem pa z dlanjo zaščitite otrokovo čelo, da mu milnica je bo prišla v oči.

Ali bo vtiranje losjona po kopeli pomagalo preprečiti izpuščaje?

Večina novorojenčkov po kopeli ne potrebuje losjona. Če je njegova ali njena koža zelo suha, na suhe predele nanesite majhno količino neodišavljene vlažilne kreme za dojenčke. Masaža lahko vašemu otroku dobro dene. Če je po določenem času koža še vedno suha, je možno, da otroka prepogosto kopate.

Nekaj nasvetov

- Nevtralnemu toaletnemu milu je najbolj primerno za vse telo, tudi za glavo.
- Za obraz zadošča umivanje z vato, namočeno v toplo vodo.
- Zaradi tega, da vam otrok na dnu umivalnika ali v banjici ne zdrsne pod vodo, na dno položite manjšobrisačo.
- Dokler niste dovolj gotovi vase, natočite le 10 cm vode za kopel.
- Dojenčku bo zelo všeč, če mu pogrejete brisačo, v katero ga potem zavijete, enako tudi njegova oblačila.
- S sušilnikom za lase posušite gubice na vratu, ritki in v pod pazduhah, da se koža ne bo vnela.
- Oblecite si domačo haljo tako, da se zapenja zadaj, da boste zaščitili svoje oblačilo.
- Nasploh bodite previdni pri uporabi toaletnih pripomočkov, ki so videti zelo privlačni, so pa neredko nepotrebni in lahko izzovejo alergične reakcije.

Še nekaj higienskih napotkov:

- toaleta naj poteka od zgornjega proti spodnjemu delu telesa,



- ne kopajte se skupaj z dojenčkom, razen, če ste se tik pred tem skrbno umili.

Kaj pa če ne mara vode?

Dojenček je devet mesecev preživel v materinem trebuhu v tekočem okolju. Zato pozna občutek dotika vode na koži. Običajno imajo otroci to zelo radi. To dokazuje že prva kopel. Vendar nekateri otroci v prvih dneh ali tednih začnejo vodo postopoma sovražiti. Branijo se kopeli in kričijo vsakič, ko jih potopimo vanjo.

Nikoli ne silimo otroka, ki nima rad vode

Vzeti si boste morali čas in ga postopno spet pripraviti, da bo sprejel vodo in se tega veselil. Do tedaj pa, če je potrebno, kopanje prekinite, ko zaznate, da mu ne ugaja. Namesto tega ga lahko umijete s kopalno rokavico in milom, sperete pa z gobico, ki jo namočite v dovolj toplo vodo. Za njegovo higieno to zadošča. Če pazite, da ga nikoli popolnoma ne slečete, ampak zaporedoma najprej umijete zgornji, potem pa še spodnji del telesa, je zelo verjetno, da se bodo stvari postopno uredile.

Prehlad pri dojenčkih in otrocih



Prehlad je ena najpogostejših zdravstvenih težav, s katerimi se srečujejo dojenčki in otroci. Povzročajo ga različni virusi, najpogosteje rinovirusi, ki se prenašajo s kapljicami v zraku, stikom z okuženimi površinami ali neposredno z obolelo osebo. Čeprav prehlad običajno ni resna bolezen, lahko pri najmlajših povzroči precejšnje nelagodje, moti vsakodnevno rutino in vzbudi skrb pri starših. Med značilne simptome spadajo izcedek iz nosu, zamašen nos, kihanje, kašelj ter rahlo povišana telesna temperatura. Eden od preprostih načinov za lajšanje teh težav je uporaba hipertonične raztopine.

Pri otrocih in dojenčkih so simptomi prehlada podobni kot pri odraslih, vendar se lahko pojavijo bolj izrazito. Najpogostejši simptomi vključujejo:

- **Izcedek iz nosu:** Najprej je voden in prozoren, nato postane gostejši in rumenkast ali zelenkast.

- **Kihanje:** Pogosto kihanje je eden prvih znakov prehlada.
- **Zamašen nos:** Težave z dihanjem zaradi zatečenosti nosne sluznice.
- **Kašelj:** Suh ali moker kašelj, ki lahko traja več dni.
- **Povišana telesna temperatura:** Pri

dojenčkih in majhnih otrocih lahko prehlad povzroči rahlo povišano telesno temperaturo.

- **Razdražljivost in jok:** Otroci so zaradi nelagodja bolj razdražljivi in lahko pogosteje jokajo.
- **Težave pri hranjenju:** Zamašen nos lahko oteži sesanje in hranjenje.

Preprečevanje prehladov pri otrocih in dojenčkih je težavno, vendar lahko z nekaj ukrepi zmanjšamo tveganje za okužbo:

1. **Umivanje rok:** Redno in temeljito umivanje rok z milom in vodo je ključnega pomena.
2. **Izogibanje bolnim osebam:** Omejite stikov z osebami, ki imajo prehlad.
3. **Čiščenje površin:** Redno čiščenje igrač, kljuk in drugih površin, ki jih otroci pogosto dotikajo.
4. **Svež zrak:** Prezračevanje prostorov in izogibanje zadimljenim ali zaprtim prostorom.
5. **Zdrav način življenja:** Uravnotežena prehrana, dovolj spanja in redna telesna dejavnost krepijo imunski sistem.

Pomembnost izpiranja nosu s hipertonično raztopino morske vode

Eden najučinkovitejših načinov za lajšanje simptomov prehlada in preprečevanje zapletov, kot je vnetje srednjega ušesa, je izpiranje nosu s hipertonično raztopino morske vode. Ta naravna metoda ima več prednosti:

1. **Vlaženje nosne sluznice:** Hipertonična raztopina morske vode pomaga vlažiti in čistiti nosno sluznico, kar zmanjšuje zastoje in olajša dihanje.
2. **Odstranjevanje sluzi:** Redno izpiranje odstrani od-

večno sluz, alergene in patogene mikroorganizme, ki se kopičijo v nosni votlini.

3. **Protivnetni učinek:** Morska voda vsebuje minerale, ki imajo protivnetne lastnosti in pomagajo pri zmanjševanju oteklina.
4. **Preprečevanje vnetja srednjega ušesa:** Z zmanjšanjem zamašenosti nosu in odstranjevanjem sluzi iz evstahijeve cevi, ki povezuje nosno votlino in srednje uho, se

Kdaj poiskati zdravniško pomoč?

Večina prehladov pri otrocih in dojenčkih mine brez zapletov v enem do dveh tednih. Vendar pa je v primerih visoke vročine, težkega dihanja, bolečin v ušesih, dolgotrajnega kašlja, sprememb v obnašanju ali pomanjkanja apetita potrebno poiskati zdravniško pomoč.



Krepitev imunskega sistema pri dojenčkih in otrocih

Imunski sistem pri dojenčkih in otrocih igra ključno vlogo pri ohranjanju njihovega zdravja. Dojenčki se rodijo z nezrelim imunskim sistemom, ki se mora sčasoma razviti in okrepiti. Obstaja več načinov, kako lahko starši podprejo in okrepijo imunski sistem svojih otrok, kar jim pomaga pri boljšem obvladovanju bolezni in infekcij. V tem članku bomo raziskali pomembne strategije za krepitev imunskega sistema pri dojenčkih in otrocih.

Dojenje

Dojenje je eden najpomembnejših načinov za krepitev imunskega sistema dojenčka. Materino mleko vsebuje številne protitelesa, ki pomagajo zaščititi dojenčka pred okužbami. Ta protitelesa, zlasti imunoglobulin A (IgA), tvorijo zaščitno plast na sluznici dojenčkovega prebavnega trakta, kar preprečuje vdor patogenov.

Prednosti dojenja

- 1. Prenos protiteles:** Materino mleko vsebuje protitelesa, ki se prenesejo z matere na otroka, kar pomaga pri obrambi pred boleznimi.
- 2. Spodbujanje imunskega sistema:** Dojenje spodbuja razvoj in delovanje dojenčkovega

imunskega sistema, kar mu pomaga hitreje se odzvati na okužbe.

- 3. Prebiotiki:** Materino mleko vsebuje prebiotike, ki spodbujajo rast koristnih bakterij v dojenčkovem črevesju, kar krepi črevesno floro in s tem imunski sistem.

Uravnotežena prehrana

Prehrana igra ključno vlogo pri krepitvi imunskega sistema otrok. Uravnotežena prehrana, bogata z vitamini in minerali, je bistvena za zdrav imunski odziv. Nekatera hranila, kot so vitamin C, vitamin D, cink in železo, so še posebej pomembna za delovanje imunskega sistema.

Ključna hranila in njihovi viri

- 1. Vitamin C:** Pomaga pri proizvodnji belih krvnih celic, ki so ključne za boj proti okužbam. Bogati viri vitamina C so citrusi, jagode, kivi, brokoli in paprika.
- 2. Vitamin D:** Ključen za delovanje imunskega sistema in pomaga pri zmanjševanju vnetij. Viri vitamina D so sončna svetloba, mastne ribe, obogateni mlečni izdelki in jajca.
- 3. Cink:** Pomaga pri proizvodnji in delovanju imunskih celic. Viri cinka so meso, školjke, stročnice, oreščki in semena.
- 4. Železo:** Ključno za tvorbo hemoglobina, ki prenaša kisik po telesu. Viri železa so rdeče meso, perutnina, ribe, fižol in obogatena žita.

Dovolj spanja

Kakovosten spanec je bistven za zdravje in delovanje imunskega sistema. Med spanjem telo proizvaja citokine, beljakovine, ki pomagajo pri obrambi pred okužbami in vnetji. Pomanjkanje spanja lahko oslabi imunski sistem in poveča dovzetnost za bolezni.

Priporočila za spanec

- 1. Novorojenčki (0-3 mesece):** 14-17 ur spanja na dan.
- 2. Dojenčki (4-11 mesecev):** 12-15 ur spanja na dan.
- 3. Malčki (1-2 leti):** 11-14 ur spanja na dan.

Telesna aktivnost

Redna telesna aktivnost spodbuja delovanje imunskega sistema in pomaga pri preprečevanju bolezni. Telesna dejavnost povečuje cirkulacijo krvi, kar omogoča, da se imunske celice hitreje premikajo po telesu in učinkoviteje opravljajo svoje naloge.

Priporočila za telesno aktivnost

- 1. Dojenčki:** Spodbujanje igre in gibanja na tleh, kot so plazenje in obračanje.
- 2. Malčki:** Vsaj 3 ure telesne aktivnosti na dan, vključno z energičnimi dejavnostmi.

Higiena in cepljenje

Učenje in spodbujanje dobrih higienskih navad je ključnega pomena za preprečevanje širjenja okužb. Prav tako so cepljenja bistvena za zaščito otrok pred resnimi nalezljivimi boleznimi.

Higiena

- 1. Pranje rok:** Otroke naučite rednega pranja rok z milom in vodo, zlasti pred jedjo, po uporabi stranišča in po igranju zunaj.

nju zunaj.

- 2. Ustna higiena:** Redno ščetkanje zob in uporaba zobne nitke za preprečevanje okužb in bolezni ustne votline.
- 3. Higiena igrač in površin:** Redno čiščenje igrač in površin, s katerimi se otroci pogosto dotikajo.

Cepljenje

- 1. Rutinska cepljenja:** Poskrbite, da so otroci cepljeni v skladu s priporočili pediatrov in zdravstvenih organizacij.
- 2. Dodatna cepljenja:** Posvetujte se s pediatrom o morebitnih dodatnih cepljenjih, ki bi lahko bila koristna glede na družinsko zgodovino ali specifične okoliščine.

Omejevanje stresa

Stres lahko negativno vpliva na imunski sistem otrok. Pomembno je, da starši ustvarijo okolje, ki zmanjšuje stres in spodbuja dobro počutje.

Strategije za zmanjševanje stresa

- 1. Rutina in stabilnost:** Ustvarjanje redne dnevne rutine, ki otrokom zagotavlja občutek varnosti in predvidljivosti.
- 2. Kvaliteten čas z družino:** Preživljanje časa z družino, sodelovanje v skupnih aktivnostih in izkazovanje ljubezni ter podpore.
- 3. Učenje tehnik sproščanja:** Učenje otrok tehnik sproščanja, kot so globoko dihanje, meditacija ali poslušanje umirjene glasbe.

Krepitev imunskega sistema pri dojenčkih in otrocih je ključnega pomena za njihovo zdravje in dobro počutje. S spodbujanjem dojenja, zagotavljanjem uravnotežene prehrane, zagotavljanjem dovolj spanja, spodbujanjem telesne aktivnosti, vzdrževanjem higiene, upoštevanjem cepljenj in zmanjševanjem stresa lahko starši pomembno prispevajo k zdravemu razvoju imunskega sistema svojih otrok. Redna skrb za te vidike bo pomagala otrokom, da se lažje spopadejo z okužbami in boleznimi ter bodo rasli zdravi in močni.



Težko je točno določiti začetek hranjenja otroka s trdo prehrano. Ko mamica opazi, da je njen dojenček bolj lačen kot ponavadi, navadno vpraša pediatra o nadaljnjem prehranjevanju. Dojenček bo svojo lakoto izražal z določenimi znaki, vi ga morate le opazovati in poslušati.

Dojenčki zelo hitro rastejo. So trenutki, ko so bolj lačni kot ponavadi, a to še ni znak, da rabijo trdo hrano. Če opazite, da je otrok več kot le lačen, je mogoče pripravljen na spremembe v prehrani. Ne pozabite pa, da še zmeraj rabi tudi dojenje in kašice.

Hranilne snovi, ki jih dojenček potrebuje, so večinoma v kašicah, pridobi pa jih tudi prek dojenja, ki je sicer njihov glavni vir hranilnih snovi in ga potrebujejo prvo leto svojega življenja. Teoretično dojenčki lahko začnejo jesti trdo hrano med četrtem in šestim mesecem starosti. A to ne velja vedno: če otrok še ne kaže znakov pripravljenosti, ga ne silite, seveda pa je treba vsakega dojenčka drugače obravnavati. Predstavili vam bomo le nekaj znakov, ki nakazujejo dojenčkovo pripravljenost na trdo prehrano.

Nadzor nad vratom

Najbolj pomembno je, da ima otrok nadzor nad vratom. Če je videti kot lutka z mehkim vratom, ni pripravljen na trdo hrano, saj dojenček z nestabilno glavo ni zmožen pogoltniti ničesar gostejšega od mleka. Trde hrane dojenček ne sme jesti prehitro in brez primerne nadzora, saj se lahko zadavi.

Refluks in žvečenje

Vsi dojenčki avtomatično potiskajo stvari iz svojih ust, in sicer predvsem med

hranjenjem s stekleničko ali dojenjem. Tako se zavarujejo pred davljenjem, ko pride do refluxa, in prenehajo potiskati bradavičko ali stekleničko iz svojih ust.

Preden dojenček sploh lahko je, se mora naučiti žvečiti, do tega pa pride, ko lahko potisne zadnji del svojega grla v smeri proti trebščku, kar ustvari reflux.

Pridobitev teže

Ko se teža vašega dojenčka podvoji, je pripravljen na trdo hrano. To je nasvet, ki ga večina zdravnikov da mamicam. Znak sam še ni zadosten, a v kombinaciji z drugimi indikatorji to postane. Pozorno opazujte otroka ter o tem povprašajte še svojega pediatra.

Individualnost

Vsak dojenček je drugačen. Če je vaš star skoraj šest mesecev in še ne je trde hrane, bodite potrpežljivi. Dojenje in formula sta zadostna in tako vam ni treba hiteti. Če bo vaš otrok jedel več mleka ali formule, mu to ne bo škodilo. Ko bo čas za trdo hrano, vam bo vaš dojenček to sam na svoj način dopovedal. Nadaljujte z opazovanjem znakov in bodite pozorni na namige vašega dojenčka.



Ko vaš dojenček dopolni 6. mesecev, pričnite z uvajanjem mešane prehrane. Pre-tlačeno, enkrat dnevno, v 4 do 7-dnevnih razmikih, da se nanj počasi privadi.

Na začetku ponudite dojenčku malo jedi na koncu žličke, nato, postopoma količino povečujte na nekaj polnih jedilnih žlic, obrok povečujte. Dobro je, če je ob hranjenju dojenček razpoložen, naspan in lačen. Pri tem bodite pozorni na morebitne preobčutljivostne reakcije, na primer izpuščaji na koži, prebavne težave.

Dojenčku za začetek ponudite hrano z nevtralnimi okusom. Pri uvajanju novih okusov bodite potrpežljivi. Uživanje hrane naj bo prijeten družinski dogodek. Otroka navajajte na okus, vonj, videz in otip posameznega osnovnega živila. Otrok naj hrano raziskuje, vonja, okuša, tipa, si jo sam nosi v usta. Če vaš dojenček novega živila ne sprejme takoj, vztrajajte in ga ponujajte še večkrat v časovnih razmikih. Nič nenavadnega ni, če otrok v začetku zavrača novo živilo.

Ko preidite na prilagojeno družinsko prehrano, pri tem upoštevajte omejitve, povezane z izbiro živil za dojenčka in varnostjo njegove hrane.

6.-7. mesec

Od 6. meseca dalje, oziroma prvi mesec uvajanja mešane prehrane uvedite zelenjavo. Uporabite sveže sezonsko, če je le mogoče, lokalno pridelano zelenjavo. Prva dojenčkova jed naj bo kuhana in pretlačena zelenjava blagega okusa, kot so korenje, bučke, koleraba, špinacija, koromač, cvetača, brokoli. Zelenjavo operite in jo skuhajte v majhni količini vode. Lahko jo pripravite v sopari. Zelenjavo uvajajte pred sadjem. Ko je obrok že večji, lahko v zelenjavno kašo dodate žličko kakovostnega rastlinskega olja. Uporabljajte hladno stiskana olja, kot so olivno olje, olje oljne repice, sojino olje, občasno dodajte tudi maslo. Zelenjavo in stročnice, ki povzročajo napenjanje, npr. zelje, ohrovt grah, fižol, uvajajte postopoma.

Krompir

Krompir olupite, narežite in kuhajte skupaj z zelenjavo v majhni količini vode. Lahko pa ga pripravite v sopari samega in ga ponudite ob zelenjavi, lahko ga zelenjavi primešate ali pa pripravite zelenjavno-krompirjevo kašo. Ne dodajajte soli in sladkorja. Ob postopnem uvajanju in ob večanju količine obrok iz zelenjave in krompirja z dodatkom olja popolnoma nadomesti mlečni obrok.

Meso

Primerno je meso mladih živalih, perućinsko meso, meso kunca, žrebička ter telička. Meso je pomemben vir železa, cinka, beljakovin ter vitaminov B-kompleksa. Meso naj bo na jedilniku dojenčka sprva dvakrat ali trikrat na teden. Meso skuhajte v majhni količini vode, drobno narežite in pretlačite. Obrok iz zelenjave, krompirja in mesa lahko ponudite v obliki ločenih jedi ali pretlačene v zelenjavno-krompirjevo-mesno kašo. Ko se dojenček navadi na uživanje mesa, lahko meso občasno nadomestite z ribami, predvsem z morskimi ribami.

Žita in mleko

Postopoma in po malem uvedite žita in sorodna živila, kot so pšenica, pira, rž, ječmen, oves, riž, proso, ajda, koruza, tritikala. V dojenčkovo prehrano je živila z glutenom, kot so pšenica, pira, rž, ječmen, oves, najbolje postopno uvesti med 6. in 7. mesecem, ko je dojenček še dojen. S tem zmanjšamo tveganje za pojav celiakije. Uporabljajte različne oblike, na primer kosmiče, kot so ovseni, riževi, koruzni kosmiči, vse brez dodatka sladkorja; različne moke, različne kaše, kot je prosena kaša, in zdrob, kot so pšenični zdrob, koruzni zdrob (npr. kot polento); testenine, kuhan riž ... Navadno najprej ponudimo mlečno-žitno kašo. Ne dodajajte soli in sladkorja. Ob koncu uvajanja mlečno-žitnih kaše naj taka kaša nadomesti en mlečni obrok v dnevno.

7.-8. mesec

Od zaključka sedmega meseca dalje oziroma po enomesečnem uvajanju mešane prehrane nadaljujte z večanjem količin in uvajajte nova živila. Prvič uvedite sadje. Nadaljujte z dojenjem.

Sadje

Uvajajte ga, ko otrok že uživa zelenjavo, meso in žita. Uporabite sveže sezonsko, če je le mogoče, lokalno pridelano sadje: jabolka, hruške, breskve, nektarine, marelice, borovnice, maline ... Banane pretlačite skupaj z manj sladkim sadjem. Navadno najprej ponudimo mlečno-žitno-sadno kašo: mlečno-žitni kaši dodajte pretlačeno sadje ali sadni sok. Za pravo lahko uporabite materino mleko ali nadaljevalni mlečni pripravek.

Proti zaključku osmega meseca otrok dobi dva do tri obroke mešane prehrane na dan:

- en obrok iz zelenjave, krompirja/žita in mesa z dodatkom olja, na primer za kosilo,
- en obrok mlečno-žitne kaše,
- en obrok sadno-žitne kaše,
- ostali obroki: dojenje oziroma nadaljevalni mlečni pripravek.

9.-10. mesec

V devetem in desetem mesecu dojenčka še naprej seznanjajte z dodatnimi novimi okusi zelenjave, žit, sadja, mesa in rib in z novimi teksturami hrane. Količino obroka postopoma povečujte. Nadaljujte z dojenjem. Proti zaključku desetega meseca otrok dobi štiri do pet obrokov mešane prehrane na dan:

- en obrok iz zelenjave, žita/

krompirja in mesa z dodatkom olja, na primer za kosilo

- en obrok mlečno-žitne kaše, na primer za večerjo
- dva obroka sadno-žitne kaše ali sadje/sadni sok, na primer za zajtrk ali malico
- en obrok dojenje oziroma nadaljevalni mlečni pripravek ali mlečno-žitne kaše.

11.-12. mesec

V enajstem in dvanajstem mesecu otrok prehaja na prilagojeno mešano družinsko prehrano v petih obrokih:

- zajtrk,
- dopoldanska malica,
- kosilo,
- popoldanska malica,
- večerja.

Uvedite novo živilo: kruh. Nadaljujte z dojenjem. Med obroki dojenčkom ne ponujajte prigrizkov in večjih količin tekočine, da bo otrok ob času obroka primerno lačen.



Prvi zobki



Če ima otrok pordela lička, močno sesa pest in se slini, dlesni pa so nabrekle in se zdi, da trpi, je zelo verjetno, da mu izrašča prvi zob. To se lahko zgodi že pri petem mesecu, lahko pa šele po dopolnjenem prvem letu. Zaradi tega se ni treba vznemirjati. Ni otrok, ki jim zobje ne bi zrasli. In datum, ko izraste prvi zobek, navsezadnje ni tako pomemben, saj ni v nobeni povezavi s siceršnjim otrokovim razvojem.

Razvoj zob

Razvoj zob pri ljudeh je kompleksen in dolgotrajen proces, ki se začne že pri zarodku okoli sedmega tedna nosečnosti s pojavom prvih zametkov mlečnih zob, zaključijo pa se približno pri dvajsetih letih, ko se dokončno izgradijo korenine modrostnih zob. Večina tega procesa se dogaja že pred začetkom izraščanja zob. Takrat se pod površino dlesni razvija struktura tako mlečnih kot stalnih zob. Nadaljuje pa se v celotnem obdobju rasti in odraščanja.

Izraščanje

Pomembno je vedeti, da je izraščanje naravni proces, ki je biološko programiran tako, da zob izraste skozi sluznico dlesni brez poškodb in brez vnetja. Dlesni pa so zaradi procesov med izraščanjem lahko nabrekle in srbeče, kar pri malčkih vzbuja potrebo po drgnjenju dlesni na mestu prodiranja.

Zob prodira skozi ustno sluznico tako, da bakterije ne morejo prodreti v zobnico in organizem, da ostaja spodaj

ležeča kost, na katero je s pozornostjo pripravljen zob, ves čas zaščiten pred okužbo. Kljub temu prodiranje zoba v ustno votlino pogosto spremljajo bolečina, čezmerno slinjenje, prebavne težave in zvišana telesna temperatura. Te znake povzročijo poškodbe sluznice nad prodirajočim zobom, povzročene s prsti, trdimi predmeti ali hrano, čemur se lahko pridruži še okužba. Večina omenjenih simptomov je torej posledica zunanjih dejavnikov, ne pa samega procesa izraščanja.

Zaporedje izraščanja

Najprej zraste spodnja sekalca, nato zgornja. Sledijo največkrat zgornji stranski sekalci, zadnji pa so spodnji stranski sekalci.



Lajšanje tegob

Za lajšanje naštetih simptomov z geli za izraščanje je torej pomembno, da vsebujejo učinkovine, ki mehčajo dlesen in pripomorejo k lažjemu izraščanju, hkrati pa učinkovito blažijo vnetje, pospešujejo celjenje ter aktivno ščitijo dlesen na mestu izraščanja pred vdorom bakterij in posledično okužbo. Dobro je, da učinkovine gela ščitijo tudi novoizrasle zobke pred zobnimi oblogami, tako da ga lahko uporabljamo še za ščetkanje.

Ker je proces izraščanja dolgotrajen, je Ameriška agencija za hrano in zdravila FDA že leta 2014 odsvetovala uporabo izdelkov z lokalnimi anestetiki,* saj pri dolgotrajni uporabi lahko povzročajo preobčutljivost in neželene učinke. Sprejemljive so torej le naravne in telesu lastne učinkovine, ki jih otroško telo dobro sprejema, tudi če jih uporabljamo dlje časa.

Uvajanje ustne higiene z igro

Ob izraščanju zobkov je pomembno, da otroku omogočimo samostojno lajšanje tegob izraščanja s pomočjo mehkega, a hkrati trpežnega grizala, ki ne povzroča poškodb sluznice, staršem pa omogoča masažo dlesni in ščetkanje prvih zobkov z gelom za blaženje simptomov. S tem otroka nezavedno v igri navadimo na redno ustno higieno s pripomočkom, ki je hkrati tudi njegova igrača.

Na začetku lahko otroku do izraščanja kočnikov zobe čistimo z mehko naprstno masažno ščetko in gelom za prve zobke, ki poleg hialuronske kisline za mehčanje dlesni vsebuje naravne učinkovine za njihovo zaščito in je prijazen do otrokovega telesa tudi ob dolgotrajni uporabi.

Nega izraslih zobkov

Za zaščito prvih zobkov je najpomembnejše redno in temeljito čiščenje zob, pripomore pa še prehrana z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov, izogibanje prekisli hrani in pijači ter sladkim pijačam z mehurčki. Kadar otroku izraščajo zobje, mu ne puščamo vso noč stekleničke z mlekom ali sladkano pijačo, saj s tem preveč povečamo tveganje za nastanek kariesa.

Zobna pasta in zaščita zob

Sklenina novoizraslih zobkov je sicer že trdna in stabilna, je pa še rahlo porozna, ker še ni povsem mineralizirana. Proces dokončne mineralizacije poteka z minerali in snovmi iz slin ter traja približno dve ali tri leta. Medtem je sklenina občutljivejša za karies in kislinsko demineralizacijo. Za hitrejšo mineralizacijo in dodatno zaščito novoizraslih zob pred kariesom in kislinsko erozijo so na voljo tudi posebne zobne paste z biomimetičnimi hidroksiapatiti in dodanimi minerali za pospešeno učvrstitev zobne sklenine na naraven in varen način. Take paste so tudi nizkoabrazivne (faktor RDA, nižji od

20), tako da ne poškodujejo mlade sklenine, in brez penilcev (SLS), ki lahko škodijo zdravju dlesni in ustne sluznice.

Prva zobna ščetka in ščetkanje

Okoli prvega leta izrastejo prvi kočniki. Takrat otrokove zobe začnemo ščetkati z otroško zobno ščetko. Svetujemo tako z izredno mehkim in gostimi ščetinam ter majhno glavo, ki je prilagojena prav za otroška usta. Pri ščetkanju zob je pomembno, da dvakrat na dan nežno in temeljito očistimo vse zobne površine.

Kadar otroku ščetkamo zobke, si ga posedemo v naročje, ko je dovolj velik, pa lahko tudi sedi ali stoji, vendar vedno ob umivalniku. Preden začnemo umivati, otroku zagotovimo dober pokončen položaj. Ko je otrok v naročju, mi sedimo vzporedno z umivalnikom, otrok pa pravokotno na umivalnik. Z eno roko ga umivamo, z drugo ga držimo za nasprotno ramo, otrok pa naj bo čim bolj vzravan.

Predn začnemo umivati zobe, vedno najprej zmočimo krtačko. V usta jo vstavimo od strani, nikoli na sredini in vedno s hrbtnim delom krtačke. V ustih krtačko zasukamo, da pridejo ščetine naprej. Umivamo sistematično in vedno po istem vrstnem redu, končamo vedno tam, kjer smo začeli, v začetnem položaju. Umivanje vedno začnemo na zunanji strani zob, tako da ščetkamo od zgoraj navzdol in od spodaj navzgor. Nato ščetkamo notranjo stran zob in na koncu še zobne ploskve. Kadar ščetkamo zobe, vedno ščetkamo zobe in dlesni skupaj. Otroku med umivanjem vedno omogočimo, da vsebino izpljune oziroma pogoltno. S pravilnim umivanjem zob vzdržujemo dobro ustno higieno ter spodbujamo požiranje, žvečenje in gibanje jezika.

Poleg tega smo pozorni na to, da natančno očistimo vse zobe, tudi v najbolj

skritih koticah. Pri letu in pol do dveh je priporočljivo začeti uporabljati kakovostno zobno pasto, prilagojeno posebej za otroke in dokončno mineralizacijo sklenine njihovih mlečnih zob.

Samostojno umivanje zob

Ko je otrok dovolj star, ga počasi začnemo navajati na samostojno čiščenje zob. Začnemo tako, da skupaj držimo ščetko (naša roka je položena čez otrokovo) in mu pomagamo pri gibih in pri smeri čiščenja zob. Starševski nadzor sčasoma zmanjšujemo in ko smo prepričani, da bo čiščenje zob lahko opravil sam in dovolj temeljito, otroku to nalogo tudi prepustimo. Naloga staršev je, da na koncu preverimo, ali je otrok res temeljito očistil zobe. Seveda pa lahko še vedno, kadar je potrebno, starši pri čiščenju zobkov priskočimo na pomoč.

Ob tem ne pozabimo, da po priporočilu zobozdravnikov starši preverjamo uspešnost otrokovega umivanja zob oziroma primernost ustne higijene do njegovega dvanajstega leta.

Poskrbimo tudi za otrokovo zdravo prehrano z veliko sadja in zelenjave. Omejimo uživanje problematične hrane in prigrizkov med obroki. Tudi pri svojem otroku poskrbimo za redne preglede pri zobozdravniku, ki nam lahko zagotovi, da se zobje razvijajo normalno. Ob tem je dobro, da pogosto še sami preverjamo, ali se na otrokovih zobeh pojavljajo manjše luknjice – da jih odkrijemo, še preden se razvijejo v resen karies.

asist. dr. Maja Grošelj, dr. dent. med. spec.
Jure Ferlež, univ. dipl. kem.

Viri:
D. Gašperšič, N. Košir, N. Jevnikar. Razvoj obraza, ustne votline in zobnega organa. Ljubljana: Medicinska fakulteta, 2002.
[*https://www.fda.gov/drugs/drug-safety-and-availability/fda-drug-safety-communication-fda-recommends-not-using-lidocaine-treat-teething-pain-and-requires](https://www.fda.gov/drugs/drug-safety-and-availability/fda-drug-safety-communication-fda-recommends-not-using-lidocaine-treat-teething-pain-and-requires)

Cepljenje

Pnevmokokne okužbe

Hladno in vlažno vreme v poznih jesenskih in zimskih mesecih ustvari ugodne pogoje za pojav številnih virusnih in bakterijskih okužb. Med najbolj pogostimi bakterijskimi okužbami pri otrocih, mlajših od pet let, so tiste, ki jih povzročajo pnevmokoki.

Kaj je pnevmokok in kakšne težave povzroča?

Bakterija *Streptococcus pneumoniae* ali krajše pnevmokok povzroča pri otrocih različne okužbe od najbolj hudih, kot so gnojno vnetje možganskih ovojnic, sepsa ali zastropitev krvi in pljučnica, do manj hudih pa zato zelo pogostih, kot je vnetje srednjega ušesa. Pnevkokoki pa lahko povzročajo tudi okužbe obnosnih votlin, sklepov in mehkih tkiv. Pri majhnih otrocih je pogosta s pnevmokoki povzročena bakteriemija, kar pomeni, da so pnevmokoki vdrlji v kri, krožijo po organizmu, niso pa še povzročili vnetja v posameznem organu. Bolnik ima povišano temperaturo, mrzlico, izrazito slabo počutje. Mesta okužbe sicer ne najdemo, z laboratorijskimi preiskavami pa lahko dokažemo bakterije v vzorcu krvi.

Pnevkokoki so zelo odporne bakterije, ki se jim nezrel imunski sistem majhnih otrok, posebnost mlajših od dveh let, zelo težko upre.

Poznamo prek 90 različnih serotipov pnevmokokov, od katerih nekateri povzročajo hujše okužbe kot drugi, določeni tipi pa pogosteje povzročajo okužbe pri otrocih.

Kako se prenašajo pnevmokoki?

Pnevkokoki se prenašajo s človeka na človeka s kužnimi kapljicami, s kihanjem in kašljanjem. Otrok se lahko okuži v stiku z bolnikom ali z bacilonoscem. Bacilonosec je sicer zdrav otrok, katerega nosno-žrelni prostor je poseljen s pnevmokoki. Med otroki, mlajšimi od dveh let, ki so v kolektivnem varstvu, živijo v prenatrpanih prostorih in katerih starši kadajo, je bacilonosec celo do 70%. Prenosi kapljičnih okužb so v teh starostnih skupinah pogostejši zaradi tesnih stikov med vrstniki in še neustreznih higienskih navad.

K sreči ne zbolijo vsi, ki se okužijo. Za nastanek bolezni so potrebni ugodni pogoji, kot so zmanjšana splošna odpornost gostitelja ali lokalna okvara sluznice, kar je lahko posledica predhodne virusne okužbe ali delovanja cigaretne dima



v vdihanem zraku. Ob ugodnih pogojih se pnevmokok lahko širi iz nosno-žrelnega prostora lokalno po dihalih, kjer povzroči vnetje ušes, sinusov, pljučnico ali pa vdre v kri in se razširi po telesu in povzroči hude okužbe, kot so vnetje možganskih ovojnic in sepsa.

Kdo zboli?

Zboli lahko vsakdo ne glede na starost, vendar pa so nekateri otroci okužbi s pnevmokoki bolj izpostavljeni ali pa jih ta bolj ogroža.

Okužbi s pnevmokoki so bolj izpostavljeni otroci, ki obiskujejo vrtec ali drugo obliko skupinskega varstva, imajo starejšega sorojenca, ki obiskuje šolo ali skupinsko varstvo, pa tudi dojenčki, ki niso dojeni oziroma so bili dojeni krajši čas. Okužbi pa so bolj izpostavljeni tudi otroci, ki živijo v gospodinjstvu s kadilcem, v prenatrpanih prostorih ali v slabih socialnih razmerah.

Težji potek bolezni pričakujemo pri malih bolnikih z okvarjeno imunostjo, okvarjenim delovanjem vranice, anemijo srpastih celic, sladkorno boleznijo ter kroničnimi boleznimi srca, pljuč, jeter, ledvic, živčevja. Tveganje za ponovitev bolezni in zaplete je večje tudi pri otrocih, ki so pred kratkim preboleli hujšo pnevmokokno okužbo, izlivno vnetje srednjega ušesa in tistih, ki imajo polžev vsadek.

Zdravljenje in preprečevanje pnevmokoknih okužb

Bolezni, povzročene s pnevmokoki, zdravimo praviloma s penicilinskimi antibiotiki. Pravočasno začetno zdravljenje je običajno uspešno. Žal pa povsod po svetu, tudi pri nas, zaradi pretirane in neustrezne rabe antibiotikov, posebno pri majhnih otrocih, vse bolj narašča delež proti antibiotikom odpornih pnevmokokov. Delež odpornih pnevmokokov pri naših otrocih je že presegel

30 %. Zdravljenje je tako vse bolj zapleteno in zato postaja preprečevanje teh okužb vse bolj pomembno. Sami lahko pripomoremo k preprečevanju prenosa okužb s poostrenimi higienskimi ukrepi. Pomembno je pogosto in temeljito umivanje rok otrok in oseb, ki skrbijo zanje, pogosto zračenje prostorov, ustrezno čiščenje prostorov in igrač, predvsem pa otroka čim prej naučimo pravilne rabe in odstranjevanja papirnatih robčkov ter higijene kašlja in kihanja. Dokler otrok ne osvoji ustreznih higienskih navad, je prenose zelo težko preprečiti.

Najbolj zanesljivo lahko pnevmokokno okužbo preprečimo s cepljenjem. Za dojenčke in majhne otroke so primerna le konjugirana cepiva, ki omogočijo, da tudi malčkov nezrel imunski sistem ustvari dobro zaščito. Konjugirano cepivo se lahko uporabi že po šestem tednu starosti, zaradi bolj učinkovite zaščite pa se priporoča otrokom vse do petega leta. Pri nas povzroča trinajst sevov pnevmokokov, ki so vsebovani v enem od konjugiranih cepiv, približno 90 % vseh hudih (invazivnih) okužb pri otrocih, mlajših od pet let.

Konjugirano cepivo proti pnevmokoknim okužbam se lahko uporablja sočasno z drugimi cepivi, ki so vključena v cepilni program otrok. Po slovenskem Programu cepljenja in zaščite z zdravili je cepljenje priporočeno in brezplačno za otroke, ki spadajo v katero od ogroženih skupin. Po podatkih iz nekaterih evropskih držav, kjer so že uvedli cepljenje proti pnevmokoknim okužbam v nacionalne cepilne programe dojenčkov, se je delež invazivnih pnevmokoknih okužb močno zmanjšal.

Prim. mag. Breda Zakotnik, dr. med.
Klinika za infekcijske bolezni in vročinska stanja, UKC Ljubljana

Kako ostati aktivna mamica po porodu



Zakaj telovaditi?

Trebušne mišice so zaradi nosečnosti ohlapne in raztegnjene. Zdaj je pravi čas, da jih okrepite. Močne trebušne mišice so dobra opora notranjim trebušnim organom in s tem preprečite njihovo povešanje.

Trebušne mišice držijo medenico v pravilnem položaju, kar je pogoj za pravilno telesno držo in preprečevanje bolečin v hrbtenici.

S telovadbo izboljšate krvni obtok, zato se zmanjša možnost nastanka krvnih strdkov, poškodovana tkiva pa se hitreje celijo.

Svetujemo vam, da telovadite toliko, kolikor zmorete, da si z vajami ne povzročate bolečin, da vadbo stopnjujete počasi in nežno in od svojega telesa ne zahtevate preveč.

Telovadba telo tudi sprošča, zmanjšuje duševno napetost in vam pomaga, da pridobite postavo, kakršno ste imele pred nosečnostjo. Zato drage mamice, morate poleg posvečanja otroku najti čas tudi za svoje dobro počutje. Le zdrava mama bo lahko skrbela za novega družinskega člana.

Nosečnost je obdobje, ko pri ženski nastopijo velike hormonske spremembe in ko narašča teža noseče maternice. Mišice medeničnega dna so bolj raztegljive, ker se pripravljajo na porod. Včasih začno zaradi različnih vzrokov tudi popuščati. Temu sledi neprijetna težava - uhajanje urina predvsem ob naporu, kašlju, smehu.

Zaradi naštetih vzrokov je pomembno naučiti žensko pravilnega izvajanja Keglovih vaj. Učenje teh vaj je treba vključiti v pred in po porodno telovadbo.

Kdaj začeti s telovadbo?

Če vas porod ni popolnoma izčrpal vam priporočamo, da začnete z vajami, ki so vam jih priporočali že v porodnišnici, čim prej, najbolje že prvi dan po porodu in tako začnete postopoma krepiti trebušno steno.

Telovadite lahko vse porodnice, tudi tiste, ki imate šivan presredek. Z vajami lahko pričnete že prvi dan po porodu. Žene po carskem rezu pa takoj, ko se odstrani šive – običajno osmi dan po operaciji.

Telovadite toliko, kolikor zmorete, da si z vajami ne povzročate bolečin, da vadbo stopnjujete počasi in nežno ter od svojega telesa ne zahtevate preveč.

Ko pa nastopi obdobje šestih tednov po porodu (po prvem pregledu pri ginekologu), nadaljujte s krepilnimi vajami za mišice medeničnega dna in trebušne mišice, pričnite pa krepiti tudi vse ostale mišice telesa. Če zdravnik ugotovi, da ste si po porodu popolnoma opomogli, lahko začnete s svojo običajno športno dejavnostjo. Za ženske po carskem rezu velja enako za obdobje 10 do 12 tednov po porodu.

Pomembno je, da z vadbo po porodu ne prehitete, če se ne čutite dovolj spočiti in psihofizično pripravljene na dodatni napor. Vsako pretiravanje, še posebej, če že pred in med nosečnostjo niste bili v zavirljivi kondiciji, vam bo le škodovalo. Preutrujenost je največja nevarnost za izgubo mleka, če dojite svojega otroka. Zato pazite, da je intenzivnost in količina vadbe prilagojena vaši aktivnosti med nosečnostjo in trenutnemu počutju.

Znaki, da vadite prezgodaj ali prenajpogosteje:

Če krvavitev iz nožnice postane obilnejša ali pa se pojavi sveža rdeča kri, bole-

čina, neugodje, manjše uhajanje urina, velik pritisk na medenično dno med naporom, bolečina ali trganje v rani carskega reza ali presredka med naporom in izčrpanost.

Napotki pred pričetkom športne vadbe:

Vadite po dojenju in med vadbo nosite ustrezen nedrček, da vas polne in povečane prsi ne bodo ovirale.

Ne pozabite na zadostno nadomeščanje tekočine in ustrezno prehrano, saj je to odločilnega pomena pri zagotavljanju zadosten količine mleka.

Vadite vsaj 2- do 3-krat tedensko, vaje za trebušne mišice in mišice medeničnega dna (Keglove vaje) pa izvajajte vsak dan vsaj šest mesecev po porodu.

Zaradi nege otroka so zelo obremenjene tudi mišice rok in ramenskega obroča. Zato poskrbite tudi za ustrezno krepitev mišic rok, saj boste le tako otroka lažje dvigovali, nosili, držali ...

Nekaj nasvetov:

- Ne delajte vaj, če ste utrujene; ne pozabite na počitek
- Leže na hrbtu nikar ne dvigujte obeh nog hkrati
- Tekočino pijte pred vajami in po njih, da preprečite dehidracijo
- Iz ležečega ali sedečega položaja vstajajte počasi
- Izogibajte se dolgotrajni stoji
- Pomembna je pokončna drža-hodite vzravnano
- Nikoli ne dvigujte bremen z upognjenimi hrbtom; težkim bremenom se izogibajte vsaj dva meseca po porodu
- Ne pozabite na vaje za mišice medeničnega dna-vaje po Keglu

Vadite skupaj z vašim otrokom

Hoja je prva in osnovna aerobna aktivnost, s katero lahko matere začnejo kmalu po porodu. Lahkoten sprehod z otroškim vozičkom je poleg tega tudi preprost način, da sta mati in otrok na svežem zraku. Kdaj se mati prvič odpravi na sprehod, je odvisno od njenega stanja in počutja po porodu, pa tudi od vremenskih razmer.

Vsekakor naj se prvič odpravi le na lahkoten, nekaj minutni sprehod. V ospredju naj bosta sprostitev in uživanje v naravi, oziroma »pobeg« iz stanovanja. Dobro je, da se mati s hojo ukvarja vsakodnevno, glede na hitrost okrevanja po porodu pa lahko čas hoje počasi tudi podaljšuje. Najpomembnejše je, da med hojo ves čas vzdržuje pravilno telesno držo, s tem pa že krepki mišice trupa, ki so bile med nosečnostjo najbolj obremenjene.

Počasno hojo lahko kmalu začnemo nadomeščati z intervali hitre hoje. Med hojo z običajnim počasnim tempom dodamo nekaj metrov (ali korakov) hitre, aktivne hoje. Dobro si je vedno zadati cilj, npr. hitra hoja do naslednjega ovinka, 30 korakov hitre hoje ... Ti intervali naj postajajo vedno daljši in vse pogostejši, vse dokler ne uspemo celotne poti prehoditi v hitri hoji.

Vaje s pomočjo otroškega vozička predstavljajo prijetno spremembo aerobnim aktivnostim. Njihov namen je krepiti mišičnih skupin, ki so bile obremenjene med nosečnostjo, krepitev mišičnih skupin, ki jih najbolj potrebujemo pri skrbi za dojenčka in zavestno vzpostavljanje ter vzdrževanje pravilne telesne držbe. Z razteznimi vajami poskrbimo za raztezanje telesa, predvsem pa vaje z otroškim vozičkom predstavljajo popestritev vadbe. Najpogosteje jih vključimo med hojo ali tek z otroškim vozičkom.

Vsaka mamica po porodu želi ohraniti vitalnost, okrepiti telo in začeti novo življenje. S preprostimi vajami lahko ne samo izoblikujete svoje telo, temveč tudi vadite skupaj z vašim otrokom. Izkoristite čas porodniškega dopusta za popolno preobrazbo.

Počep

A Vzravnano stojimo pred vozičkom s stopali v širini bokov in rahlo pokrčenimi kolena. Z obema rokama se držimo za ročaj vozička.

B Pokrčimo kolena. Spustimo zadnjico nazaj, tako da kolena ne gredo preko prstov na stopalih. Kolena gledajo v smeri stopal. Večji del teže telesa prenesemo na pete stopal. Počasi se vrnemo v prvotni položaj.



Nagib trupa vstran

A Stojimo vzravnano s stopali v širini bokov in rokami ob telesu. Voziček naj bo ob našem boku.

B Desno roko iztegnemo nad glavo in se v boku nagnemo v desno, medtem voziček potisnemo vstran. Začutimo rahel razteg na levi strani pasu.

C V končnem položaju zadržimo 5 sekund, nato se počasi vrnemo v začetni položaj. Voziček povlečemo k sebi. Vajo ponovimo še za drugo stran telesa.



Enostavni most z otroko

A Ležimo na hrbtu s pokrčenimi nogami in s podplati na tleh. Otroka držimo v višini medenice v sedečem položaju.

B Popek povlečemo navznoter in stabi liziramo hrbtenico. Počasi dvig nemo medenico navzgor do točke, kjer so stegna poravnana v liniji s hrbtom. V tem položaju zadržimo 10 sekund in medtem za večji učinek stiskamo tudi zadnjične mišice.



Superbaby

A Ležimo na hrbtu, pokrčimo noge, otroka položimo na spodnji del nog. Otroka držimo z obema rokama. Rahlo dvignemo glavo, da lahko opazujemo otroka.

B Povlečemo kolena proti prsim, dokler nimamo rok povsem iztegnjenih in se z otrokom gledamo iz oči v oči (ne pozabite na nasmeh). Začutimo, da stiskamo trebušne in medenične mišice.



Pobiranje otroka s tal

A Stojimo pokončno. Ves čas imamo ravno hrbtenico. Stopala imamo vsaj v širini bokov ali širše za lažjo izvedbo.

B Z zadnjico se spustimo nazaj in dol, dokler v kolnih ne dosežemo kota 90 stopinj. Otroka poberemo z obema rokama.

C Z otrokom se dvignemo in ponovimo vajo.



Jahanje konjička

A Ležimo na hrbtu, pokrčimo noge, otroka položimo na spodnji del nog. Otroka držimo z obema rokama. Rahlo dvignemo glavo, da lažje opazujemo in ostanemo v stiku z otrokom.

B Kontrolirano dvigujemo in spuščamo spodnji del nog in tako zibamo otroka.



• Visok pas

Pajkice z visokim pasom zagotavljajo nežno oporo trebušnim mišicam, ki so po porodu oslabele in pogosto še razmaknjene. Pas naj sega preko popka in naj bo dovolj elastičen, da vas ne tišči, in dovolj stabilen, da vam daje občutek varnosti.

• Kompresijska podpora

Lahka kompresija v predelu trebuha in pasu nudi dodatno stabilnost trupu in spodbuja boljšo telesno držo. A pazite – kompresija naj bo zmerna, nikoli pretesna ali moteča.

• Prijetni, raztegljivi materiali

Izberite materiale, ki dihajo, so mehki na otip, se ne drgnejo ob kožo in ne ustvarjajo tiščanja v predelu pasu, kolkov ali stegen. Šivi naj bodo ploski ali skriti, da preprečijo drgnjenje ali draženje kože.

• Brez prosojnosti

Ko izvajamo počep ali se sklanjamo nad dojenčka, si želimo, da se pajkice ne svetijo in niso prosojne. Kakovosten material bo ostal neprosojen tudi pri raztezanju.

Športni nadržek – podpora in zaščita za prsi

Dojenje in hormonske spremembe po porodu vplivajo na velikost, občutljivost in strukturo prsi. Zato je izbira pravega športnega nadržka izjemno pomembna.

• Brez kosti in žic

Prsni koš se širi, rebra so občutljivejša, zato izberite modele brez žic. Material naj bo mehak, a dovolj oprijemljiv, da prepreči neželeno premikanje.

• Z možnostjo dojenja

Če vadite z dojenčkom ali vmes dojite, izberite model z enostavnim odpiranjem (na zaponke ali prekrižane naramnice).

• Zračen in vpojen material

Prsni predel se lahko hitro pregreje. Material naj odvaja vlago in preprečuje vnetja, še posebej, če dojite.

Ostali nasveti glede športnih oblačil:

• Večplastno oblačenje

Zlasti v prvih tednih, ko je termoregulacija še spremenjena, je dobro vaditi v slojih. Kombinacija topa, dolge majice in jopice omogoča hitro prilagajanje temperaturi.

• Udobne športne hlače kot alternativa pajkicam

Če se v oprijetih oblačilih ne počutite prijetno, so dobra izbira tudi ohlapne športne hlače z elastičnim ali nastavljivim pasom.

• Nedrseče nogavice ali mehka obutev

Če vadite doma ali na blazini, je priporočljivo nositi nogavice z ndrsečim podplatom ali vaditi bosi.

Psihološki učinek oblačil

Oblačila niso le praktična stvar – močno vplivajo tudi na naše razpoloženje. Udobna, lepo prilegajoča oblačila, ki vam estetsko ustrezajo, povečajo motivacijo za gibanje in izboljšajo samozavest. Nič ni narobe, če želite biti med vadbo videti dobro – še posebej, če vas to dodatno spodbuja k gibanju.



*Oblačila,
ki razumejo
mamice*



V prvih mesecih z novim družinskim članom je vsaka podrobnost pomembna. LELOSI razume, kaj pomeni biti mama – in zakaj v tem času udobje ni le dobrodošlo, ampak nepogrešljivo.

Z mehkobo te podpremo, ko to najbolj potrebuješ - da se lahko v miru posvetiš najpomembnejšemu.

Obišči nas v naših trgovinah po Sloveniji in na [lelosi.si](https://www.lelosi.si).



Porodniški dopust ter dopust za nego in varstvo otroka

Starševski dopust

- porodniški dopust traja 105 dni
- očetovski dopust: prvih 15 koledarskih dni očetovskega dopusta mora oče izrabiti do šestega meseca otrokove starosti. Od 1. 1. 2018 ima oče pravico še do 15 koledarskih dni plačanega očetovskega dopusta, ki ga mora izrabiti v strnjem nizu po koncu starševskega dopusta, najkasneje pa do konca prvega razreda osnovne šole otroka. Pravice do neplačanega očetovskega dopusta ni več. Oče izrabiti prvi del očetovskega dopusta v trajanju najmanj 15 koledarskih dni v strnjem nizu v obliki polne ali delne odsotnosti z dela od rojstva otroka do najpoznejše enega meseca po poteku starševskega dopusta v strnjem nizu oziroma pravice do starševskega dodatka za tega otroka. Če jih izrabiti manj kot 15 dni, mu preostanek do 15 dni propade. Oče lahko izrabiti tudi celotnih 30 koledarskih dni v enem delu, npr. ob rojstvu otroka.
- dopust za nego in varstvo otroka traja 260 dni

Porodniški dopust:

- 28 dni pred predvidenim datumom poroda
- delodajalca je potrebno obvestiti o starševskem dopustu 30 dni pred predvidenim datumom nastopa dopusta

Očetovski dopust:

- 28 dni pred predvidenim datumom poroda matere
- 30 dni pred predvidenim datumom nastopa očetovskega dopusta
- delodajalca je potrebno obvestiti o

starševskem dopustu 30 dni pred predvidenim datumom nastopa dopusta

Posvojiteljski dopust

- Posvojitelji in rejni starši imajo iste pravice kot biološki starši:
- 160 dni starševskega dopusta (60 neprenosljivih, 100 prenosljivih), začetek najkasneje 15 dni po posvojitvi ali namestitvi.
- Možno podaljšanje enako kot pri bioloških starših.

Dopust za nego in varstvo:

- hkrati z uveljavljanjem pravice do porodniškega oziroma očetovskega dopusta
- 30 dni pred potekom porodniškega dopusta
- če mati nima pravice do porodniškega dopusta in oče ne uveljavlja pravice do porodniškega dopusta: 30 dni pred potekom 77 dni starosti otroka

Starševsko nadomestilo

- pomoč ob rojstvu otroka znaša 280 evrov
- pravico uveljavlja eden od staršev največ 60 dni pred predvidenim datumom poroda oziroma najkasneje 60 dni po rojstvu otroka
- porodniško nadomestilo (105 dni)
- očetovsko nadomestilo (15 dni)
- nadomestilo za nego in varstvo otroka (260 dni)
- posvojiteljsko nadomestilo (120 ali 150 dni)

Porodniško nadomestilo:

- 30 dni pred predvidenim datumom poroda, najkasneje pa 30 dni po rojstvu

otroka, da pridobi pravico z dnem rojstva otroka, torej v celotnem trajanju 365 dni

Očetovsko nadomestilo:

- Oče uveljavlja pravico: najkasneje 30 dni po nastanku dogodka, ki je razlog za pridobitev pravice

Nadomestilo za nego in varstvo:

- 30 dni pred iztekom porodniškega dopusta

Posvojiteljsko nadomestilo:

- 30 dni po nastopu posvojiteljskega dopusta

Pravica do krajšega delovnega časa:

- po izteku pravice do dopusta za nego in varstvo otroka, kadarkoli do dopolnjenega 3. leta starosti otroka
- če eden od staršev neguje in varuje dva otroka, kadarkoli do dopolnjenega 6. leta starosti mlajšega otroka
- eden od staršev (ali rejnik/skrbnik), ki neguje:
 - enega otroka do 3 leta,
 - vsaj dva otroka, dokler najmlajši ne vstopi v šolo (≈ do 8 let),
 - otroka s posebnimi potrebami do 18 leta
- **Minimalni delovni čas:** vsaj 20 ur na teden (polovični delovni čas)
- **Skupna omejitev:** oba starša skupaj uporabljata največ 20 ur tedensko
- **Plača in prispevki:**
 - delodajalec izplača plačo sorazmerno dejanskemu delu,
 - država krije prispevke za socialno varnost (minimalno od sorazmernega dela minimalne plače)
- **Letni dopust in regres:** pravice ostanejo enake full-time sorazmerno z delovnim časom
- **Postopek:**
 - pisna vloga z dokazili (rojstni list, urnik, aneks k pogodbi) CSD-ju,

- vložiti je možno največ 30 dni pred ali 30 dni po začetku;
- od začetka velja pravo na prispevke, tudi če je vloga oddana pozneje

Pravica do plačila prispevkov za socialno varnost zaradi starševstva:

- kadarkoli do dopolnjenega 3. leta starosti otroka
- če starš neguje in varuje dva otroka, kadarkoli do dopolnjenega 6. leta starosti mlajšega otroka
- če starš zapusti trg dela zaradi nege in varstva štirih ali več otrok, kadarkoli do dopolnjenega 10. leta starosti najmlajšega otroka
- če starš neguje in varuje težje gibalno oviranega otroka ali zmerno ali težje duševno prizadetega otroka, kadarkoli do dopolnjenega 18. leta otroka

Porodniški dopust se lahko podaljša v primerih:

- Če mati rodi dvojčke, se dopust podaljša za 90 dni
- Če mati rodi več hkrati živorojenih otrok, se za vsakega nadaljnega otroka podaljša dopust za 90 dni
- Če mati rodi nedonošenčka, se dopust podaljša za toliko dni kot je bila nosečnost krajša od 206 dni.
- Če ob rojstvu otroka ta potrebuje posebno nego in varstvo, se dopust podaljša za 90 dni
- Če starša doma že varujeta najmanj dva otroka v starosti do 8 let, so dopust podaljša za 30 dni, za tri otroke do 60 dni ter za štiri ali več otrok do 90 dni.

Zgoraj naštetih pravice se seštevajo.

Del dopusta (največ 75 dni) za nego in varstvo lahko starša tudi preneseta in izrabita do osmega leta otrokove starosti.

Zdravstveni dnevnik ob rojstvu

Mat. številka

Porodna teža

Porodna dolžina

Obseg glave

Točkovanje po Virginiji Apgar

Posebnosti ob rojstvu

Nasvet ob odpustu iz porodnišnice

za nego:

za prehrano:

Moj izbrani otroški zdravnik

Moja medicinska sestra

Telefonska številka ordinacije

Telefonska številka nujne medicinske pomoči

Urnik ordinacije

ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

Sobote, nedelje in prazniki:

Obisk patronažne službe, posvetovalnice in zdravnika

Datum Ime strokovnjaka

Ugotovitve in navodila

Datum Ime strokovnjaka

Ugotovitve in navodila

Datum Ime strokovnjaka

Ugotovitve in navodila

Datum Ime strokovnjaka

Ugotovitve in navodila

Datum Ime strokovnjaka

Ugotovitve in navodila

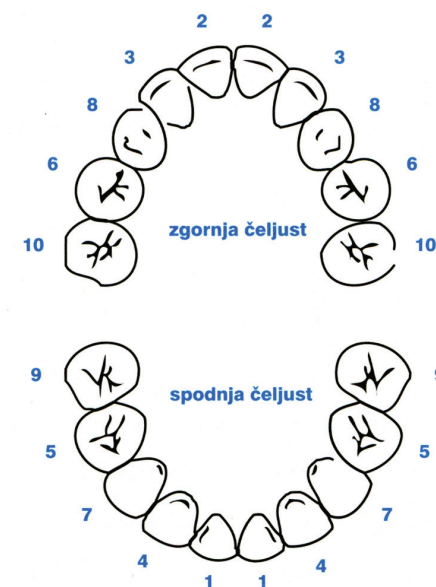
Datum Ime strokovnjaka

Ugotovitve in navodila

Moj koledar cepljenja

Moji zobki

Cepivo	Starost	Datum	Kako ga prenašam?
BCG (tuberkuloza)			
Hepatitis			
HIB			
DTP (davica, tetanus, oslovski kašelj)			
Polio (otročka paraliza)			
OMR (ošpice, mumps, rdečke)			
Drugo cepljenje			



Številke na sliki prikazujejo zaporedje rasti zob

številka zoba	datum
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

MOJ DOJENČEK
14. prenovljena izdaja

Besedila so smiselno okrajšani odlomki iz knjig Celjske Mohorjeve družbe (tudi v sozaložništvu), kakor sledi:

A. Bacus, Moj prvi dojenček, Celje 2007.

Z. Felc, O dojenju, Celje 2008).

Z. Zupanič Slavec in sod., Rojstvo, Ljubljana 2011.

Uredila Polona Mlakar
Fotografije Arhiv CMD, Adobe Stock in Freepik

Izdala in založila
DAM MARKETING d.o.o.

in
Celjska Mohorjeva družba d.o.o.
www.mohorjeva.org

Novo mesto, Ljubljana, Celje
Brezplačni izvod



NARAVA V VSAKEM GRIŽLJAJU

Svojemu otroku ponudite najboljšo.
Linija SPAR Natur*pur ponuja že
več kot 420 izdelkov iz strogo
nadzorovane ekološke pridelave.



SKENIRAJTE QR KODO
IN PREGLEJTE PONUDBO
BIO IZDELKOV.



SPAR SLOVENIJA d.o.o. Ljubljana, Letašiška cesta 26, www.spar.si

Quality by
SPAR

PrettyBaby

MEHKOBA IN NEŽNOST ZA VAŠE MALČKE



SKENIRAJTE QR KODO
IN PREGLEJTE PONUDBO
IZDELKOV PRETTY BABY.

VEDNO



Za vami je čarobna dogodivščina: devet mesecev nosečnosti, ki ste jih pravkar preživel, je storilo svoje. Zdaj ne boste nikoli več takšni, kot ste bili pred tem. Otroku ste podarili življenje in zdaj ste za to življenje odgovorni.



Ne delajte si skrbi pred prihodnostjo: prepustite se zdravemu razumu in ljubezni. Ljubezni, ki jo dajete otroku in ki vam jo bo vračal v dosti večji meri, kot si zdaj to lahko predstavljate.

Anne Bacus