

# *Mama 101:*

*- kratki vodič  
kroz roditeljstvo*



# Impresum



**NASLOV:**

Mama 101 - kratki vodič kroz roditeljstvo

**IZDAVAČ:**

Udruga roditelja Korak po korak

**AUTORICE:**

Roditelji u Akciji - RODA i  
Poliklinika Silab za neurologiju,  
fizikalnu medicinu i rehabilitaciju

**ISBN:**

ISBN 978-953-8149-21-4 (tiskano izdanje)  
ISBN 978-953-8149-22-1 (elektronsko izdanje)

**FOTOGRAFIJE:**

Freepik

**ILUSTRACIJE:**

Kristina Musič

**GODINA:**

2024.

**GRAFIČKI DIZAJN:**

ACT PRINTLAB d.o.o.

**TISAK:**

Correctus media d.o.o.



REPUBLIKA HRVATSKA  
Ministarstvo  
demografije i useljeništv

Ovaj dokument izrađen je uz financijsku podršku Ministarstva demografije i useljeništv. Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti korisnika i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta davatelja.



# Mama 101:

- kratki vodič  
kroz roditeljstvo



# Predgovor

Ova brošura nastala je u okviru projekta MAMA 101 provedenog od strane Udruge roditelja Korak po korak i partnerske organizacije RODA – Roditelji u akciji s ciljem olakšavanja ulaska u svijet roditeljstva.

Kroz ovu brošuru nastojimo roditeljima, kao i onima koji će tek postati roditelji olakšati prve korake, od trudnoće i poroda, razdoblja neposredno nakon poroda, kao i dojenja. Roditeljstvo je svakako iskustvo koje donosi brojne životne promjene, koje sa sobom nosi veliku odgovornost, dok istovremeno može donijeti preplavljujuće osjećaje, pa i strah činimo li sve kako treba. Briga o sebi, kako bismo se mogli brinuti o djetetu, ključna je za roditelje u prvom, ali i svim kasnijim fazama roditeljstva.

Posebno je istaknuta važnost prve tri godine života, koje su najvažnije za djetetov razvoj, stoga su detaljno opisani aspekti fizičkog razvoja s naglaskom na razvoj motorike koji je povezan sa svim drugim aspektima razvoja. Kao dodatni dio, ova brošura donosi i opis senzorne integracije kod djece ističući važnost u motoričkom razvoju, ali i praktičnim savjetima za primjenu kroz svakodnevne aktivnosti s djecom.

Nadalje, opisan je i razvoj djece vrtićke i predškolske dobi donoseći detalje njihovog kognitivnog, socijalnog i emocionalnog razvoja, kako bi roditeljima bilo olakšano praćenje i razumijevanje faza, kao i razvoj sigurnosti u vlastite roditeljske vještine.

Nadamo se da će ova brošura olakšati prve korake kroz trudnoću i roditeljstvo ali i poslužiti kao štivo kojem se lako vratiti kako dijete raste.

Silvija Stanić



# Sadržaj

Trudnoća .....	4
Tijelo i um u trudnoći (i nakon nje) .....	8
Porod .....	10
Babinje .....	15
Dojenje .....	17
Prve tri godine života .....	24
Od vrtićarca do predškolarca (djeca 3-6 godina) .....	30
Roditeljske vještine .....	34
Dodatak: Senzorna integracija kod djece .....	36



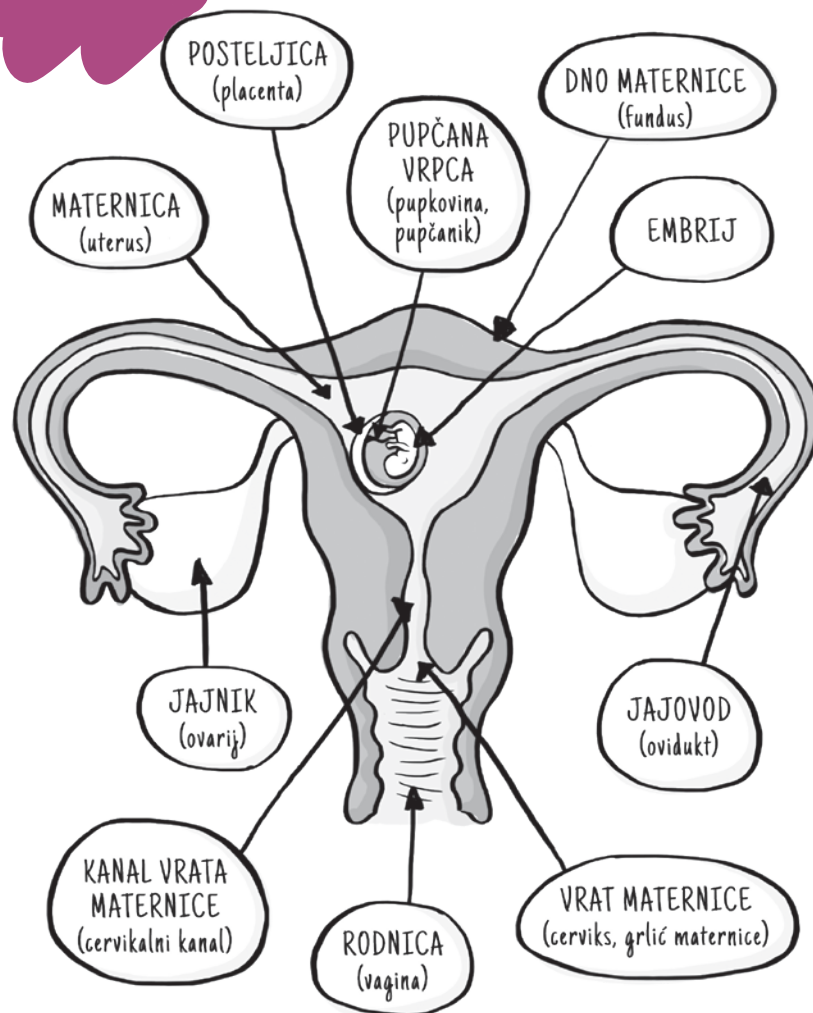
# Trudnoća

## Moje reproduktivni sustav

### Tvoje tijelo u trudnoći

Trudnoća je sjajna prilika za vidjeti koliko moćna mogu biti naša tijela i bez obzira na to trebamo li pomoć u procesu (ili čak samo da bismo zatrudnjele), činjenica da naše tijelo može stvoriti drugo ljudsko biće, iz dvije stanice u potpuno formiranu osobu, je moć koju bismo trebale slaviti.

U trudnoći se sve vrti oko reproduktivnog sustava, a mnoge od nas ne znaju imena njegovih osnovnih dijelova. Da bismo razumjele što nam naše primalje i liječnice govore i kako bismo im mogle postaviti pitanja i s njima podijeliti nedoumice, moramo znati imena svih tih nevjerojatnih dijelova.



Moje reproduktivni sustav, ilustracija iz knjige  
Trudna - tvoja saveznica u idućih 12 mjeseci

## Čini najbolje što možeš u trudnoći

### Fizička aktivnost i mentalno zdravlje

Svaka žena počinje trudnoću s dobrim i lošim navikama i različitom razinom zdravlja. Trudnoća je dobro vrijeme da razmotriš svoje navike, razmisliš o navikama koje možeš poboljšati i započneš to i raditi.

Mama i novorođenče su nerazdvojni par i sve što je dobro za mamu u konačnici je dobro i za dijete. Često čujemo da se moramo žrtvovati za svoju djecu, ali u stvarnosti brinući se o sebi brinemo se i o svojoj djeci. To vrijedi za trudnoću, porod, babinje ali i kasnije. Tvoje mentalno, duhovno i fizičko zdravlje važno je i zaslužuje biti prioritet.

### Prehrambene navike

U našoj kulturi čini se kao da je ženino tijelo neprekidno pod povećalom – netko uvijek ima neki komentar na naš izgled. To je osobito tako u trudnoći. No, u trudnoći su puno važnije zdrave navike od zadovoljavanja nekog ideala ljepote. Usredotoči se na to da činiš najbolje za sebe i za svoje dijete.

Da bi trudnoća bila zdrava, važno je da konzumiraš što više cjelovitu, svježiju i raznovrsnu hranu. Tvoja prehrana ima ogroman utjecaj na tvoje zdravlje i na tvoju trudnoću. Ova ilustracija može ti dati neke smjernice za planiranje obroka i općenito prehrane u trudnoći.

### Uzimanje prenatalnih vitamina

Ako uzimaš prenatalne vitamine, kada i koliko često ih uzimaš gotovo je jednako važno kao i što se nalazi u njima. Uzimaj vitamine uz obrok kako bi poboljšala apsorpciju i smanjila mučnine. Pogledaj na ambalaži vitamina koliko se kapsula dnevno preporučuje konzumirati i preporučenu dozu ravnomjerno rasporedi tijekom dana.

## Skrb o tebi i tvoji odabiri u trudnoći

### Prvi pregled

U Hrvatskoj je uobičajeno da žena odlazi na pregled čim sazna da je trudna – to je često vrlo rano u trudnoći kad pregled baš i ne može detektirati nešto neobično (ovo naravno vrijedi samo za žene koje nemaju neuobičajene smetnje ili kronične bolesti zbog kojih moraju otići na pregled čim saznaju da su trudne – ali to nije slučaj za većinu trudnica). Prije 10. tjedna trudnoće na pregledu niti se može puno toga vidjeti niti nadzirati – zapravo nema dokaza da tako rani pregledi uopće utječu na bolje zdravlje majke i djeteta. Kad se naručuješ za pregled, imaj na umu da je prvi pregled oko 10. tjedna trudnoće sasvim dovoljan.

### Kako odrediti termin poroda?

Očekivani datum poroda (odnosno termin) može se izračunati na nekoliko načina. Najčešće te primalja ili liječnica pita kojeg je datuma bio prvi dan tvoje zadnje menstruacije i tome dodaje 280 dana (tome uostalom služi ono kolo koje se često koristi u ambulantomama za određivanje termina). Druga metoda koja se često koristi je ultrazvučni pregled između 10. i 12. tjedna trudnoće uz izmjeru rasta fetusa. No, te mjere nisu savršene i mogu dati informacije tek o okvirnom periodu kad bi se dijete moglo roditi.

Na kraju, djeca se ne rode taman kad navrše toliko tjedana ili dana i zapravo znanost još nije otkrila što se točno mora dogoditi u tijelu žene ili djeteta da porod započne spontano.



# Kvalitetna prehrana u trudnoći

\*Kvalitetna prehrana u trudnoći, ilustracija iz knjige Trudna - tvoja saveznica u idućih 12 mjeseci

Jedi svježe sezonsko voće, posebice tamnocrveno i ljubičasto. Izbjegavaj sokove, suho voće i voće s velikim udjelom šećera.

Ako jedeš mliječne proizvode, neka budu većinom fermentirani proizvodi iz punomasnog mlijeka (jogurt, sir, kefir).



Oprezno s namirnicama s velikim udjelom šećera.

Pij vodu, a tek iznimno konzumiraj zašćerena pića (i sokove).

## POVRĆE S MALO ŠKROBA

Jedi velike količine povrća koje raste iznad zemlje, posebice tamnozeleno lisnato povrće. Brokula, salata, špinat, kupus, paprike i drugo povrće sadržavaju veliku količinu vitamina i minerala te pokreću tvoj probavni sustav. Začini povrće zdravim masnoćama.

## CJELOVITE ŽITARICE, MAHUNARKE I ŠKROBNO POVRĆE

Biraj proizvode od cjelovitih žitarica (integralni kruh, tjestenina, riža i zob) te drugu hranu sa zdravim vrstama škroba poput graha, mahunarki i zimskih tikvi (npr. muškata, hokaido i sl.). Izbjegavaj proizvode od prerađenih žitarica (bijeli kruh i riža) te povrće koje raste ispod zemlje (npr. krumpir) jer oni sadržavaju puno škroba i šećera.

## BJELANČEVINE (PROTEINI)

Biraj namirnice koje sadržavaju puno proteina kao što su meso, grah, orašasti plodovi, ribe manje ili srednje veličine (koje sadržavaju manje žive npr. srdela, list, lignja, škamp, divlji losos, som, pastrva), tofu, sir, jaja. Masnoće koje se prirodno nalaze na namirnicama nemoj odstraniti. Izbjegavaj prerađene suhomesnate proizvode.

## MASNOĆE

Biraj zdrave masnoće (maslinovo i kokosovo ulje, maslac) za kuhanje i kao začini. Orašasti plodovi, sjemenke i masno povrće poput avokada također sadržavaju zdrave masnoće.



### **Trudnički pregledi s liječnicom**

Ovi pregledi odvijaju se u sklopu medicinskog modela skrbi za trudnice. Ovaj model skrbi najprikladniji je model skrbi za žene koje imaju kompleksne zdravstvene potrebe, no u praksi većina žena koristi se ovom vrstom skrbi. Drugi model je primaljski model skrbi – primaljska skrb nije moguća u redovnom zdravstvenom sustavu u Hrvatskoj, iako neke žene posežu za primaljskom skrbi u zemljama Europske unije.

Početak pregleda kod liječnice zapravo započinje kod medicinske sestre ili primalje koja radi s liječnicom. Najprije će tražiti da se pomokriš u čašicu. Mokraču će zatim testirati trakicom. Primalja ili medicinska sestra izmjerit će ti krvni tlak i potražiti moguće otekline, posebno po nogama. Proteini u mokraći, visoki tlak i otekline znakovi su preeklampsije, stanja u trudnoći koje se mora strogo nadzirati.

Nakon pregleda kod medicinske sestre odlaziš kod liječnice (porodničarke) koja pregleda nalaz medicinske sestre i u kasnijoj trudnoći provjeri djetetove otkucaje bežičnim doplerom. Nakon toga možeš postaviti pitanja ako ih imaš, dok ti liječnica priprema uputnice za krvne nalaze ili druge preglede. Prosječni pregled kod liječnice traje 15 – 20 minuta; ako pregled uključuje ultrazvuk može trajati duže.

Pregledi kod liječnice specijalistice za porodništvo započinju najčešće između 8. i 12. tjedna trudnoće i organiziraju se svaka četiri tjedna, do 34. ili 36. tjedna kad postanu češći. U nekom trenutku, umjesto kod liječnice krenut ćeš na preglede u rodilište u kojem planiraš roditi. Kada počnu trudovi, otići ćeš u odabrano rodilište. Pregledi se odvijaju u ordinaciji liječnice ili u rodilištu.



### **Rutinski postupci, pretrage i testovi koji se nude trudnicama**

U redovnoj skrbi trudnica nude se različite pretrage. Kao i za sve u zdravstvu, ti se trebaš raspitati i prikupiti dovoljno informacija kako bi odlučila želiš li tu pretragu, pregled ili uslugu. O najčešćim pretragama i testovima tijekom trudnoće možeš unaprijed pričati sa svojom liječnicom.

# Tijelo i um u trudnoći (i nakon nje)



## **Prvo tromjesečje**

U prva tri mjeseca trudnoće ženskom se tijelu događaju mnoge promjene. Nisu svi simptomi ugodni, a za neke se može reći i da su smetnje.

Prečesto čujemo kako su trudnice pune hormona i zbog toga nepredvidljive, no hormoni su samo dio priče. Tvoja trudnoća najviše utječe na tebe i na tvoj život – zbog trudnoće tebi se život mijenja i promijenit će se više od života tvog partnera, obitelji i prijatelja. Naravno da će tvoji osjećaji biti intenzivniji od drugih – više si zabrinuta, ali i punija ljubavi.

Hormoni su također dio procesa, vrlo su slični onima koje osjećaš prije menstruacije (nepotrebno zloglasni PMS), ali tisuću puta intenzivniji. Zapravo, trudnoća je poput PMS-a jer ti je teže sakriti kako se zapravo osjećaš. Ovo je prilika sagledati svoj život onakvim kakvim on jest i napraviti promjene koje smatraš da su važne da bi bila sretnija i ispunjenija.

## **Drugo tromjesečje**

Nakon 13. tjedna vjerojatno ćeš se početi osjećati mnogo bolje i imat ćeš više energije. I dalje ćeš osjećati neke od simptoma rane trudnoće, neki će nestati, a mogu se pojaviti i novi.

Na početku drugog tromjesečja vjerojatno se fizički bolje osjećaš. Kako trudnički trbuh raste, pomalo osjećaš djetetove prve pokrete pa tako trudnoća postaje stvarna za tebe, tvog partnera, obitelj i kolege na poslu. Drugo tromjesečje je za većinu trudnica razdoblje trudnoće kada se osjećaju fizički i emocionalno najbolje. Nakon poteškoća u prvim mjesecima, fizički simptomi su se smirili i prihvatila si da ćeš postati majka. Možda te iznenade emocije u banalnim situacijama – suze poteku kad gledaš seriju ili dokumentarac o obiteljima ili djeci, kad čitaš knjigu gdje se dijete izgubi ili pak kad imaš nesuglasice s obitelji.

### Treće tromjesečje


Kako trudnoća napreduje, dijete i maternica postaju teži, grudi su ti punije i tijelo dobiva najveći volumen krvi. Osjećaš se mnogo drugačije nego prije. Neki od simptoma pratili su te od početka trudnoće, a neki se tek sada pojavljuju.

Ostalo je samo nekoliko tjedana do rođenja djeteta i opuštenost drugog tromjesečja može prerasti u paniku trećeg tromjesečja. No, sasvim je normalno biti zabrinuta za sve što te čeka – sve što dolazi je zapravo nepoznanica, nešto što do sada nisi nikad radila ili iskusila. Postoje načini kako smanjiti brige, no ako se osjećaš kao da ti je svega previše i preopterećena si, zatraži pomoć psihologinje.

### Moj odnos s partnerom promijenio se zauvijek?

Trudnoća, a zatim i briga o novorođenčetu ogroman je izazov za svaku vezu. Važno je da budete otvoreni jedan prema drugome o svojim osjećajima i potrebama, da slušate jedan drugog, čak i ako se ne razumijete. Budite konstruktivni, razgovarajte o svojim potrebama, a da ne sudite jedan drugoga i daj prostora partneru da se nauči biti tata. Neće biti kao ti, i to je u redu, oboje učite.

U pisanju daljnjeg teksta brošure, trudile smo se koristiti jezikom koji uključuje i tate, prijatelje/prijateljice ili druge članove tvoje obitelji.



Više informacija o trudnoći možeš pronaći knjizi „Trudna - tvoja saveznica u idućih 12 mjeseci“ koju možeš preuzeti u digitalnoj verziji na Rodinoj web stranici ili potražiti tiskani primjerak knjige u nekim od knjižnica diljem Hrvatske.



# Porod

Uzbuđenje, ushićenje, strah – sve u isto vrijeme. Znamo kako vam je. Ovaj dio brošure fokusiran je upravo na to da vam pomognemo pripremiti se za porod. Pomoći će vam mnoštvom korisnih informacija i poticajem da odlučite što je za vas važno u procesu rađanja, kako biste dobili iskustvo koje želite i zaslužujete.

## Plan poroda

Želja nam je ukazati na mogućnost plana poroda na samom početku, tako da dok prolazite druge informacije cijelo vrijeme možete razmišljati o tome - što je od svega navedenog što se nudi meni prihvatljivo? Koje su moje želje? Što meni treba da ovo iskustvo rađanja zadovolji moje potrebe? Pripremanje plana poroda je ujedno i prilika da sve mogućnosti i odluke prođete s primaljom ili liječnicom, ali i partnerom ili partnericom ili osobom koja će biti uz vas na porodu. Na internetu se mogu pronaći razne verzije planova porođaja, no svrha je svima ista - on vam omogućuje da istražite sve mogućnosti i donesete na znanju utemeljene odluke o tome kako bi htjeli da vaš porođaj protječe.



Šablonu za vaš plan poroda možete pronaći, ispuniti online i preuzeti na Rodinoy web stranici i u sklopu Rodinog e-tečaja „Priprema za porod“!



## Kako funkcionira orkestar hormona tijekom poroda

Vaši hormoni u porodu su poput savršeno usklađenog orkestra koji skladnim radom dovede dijete iz maternice u vaše naručje. Kad se sklad samo jednog hormona poremeti (najčešće zbog vanjskog utjecaja), to je kao da jedan od instrumenata orkestra odjednom zasvira krivu notu, što onda poremeti ostale instrumente i razbije melodiju. Ponekad se taj instrument može opet uvesti u sklad s ostalima, no ponekad je potrebna vanjska intervencija koja pomaže orkestru da ponovno stvara prekrasnu glazbu.

Hormoni u kasnoj trudnoći i ranim fazama poroda pomažu pripremiti te za efikasan proces poroda, laktacije i povezivanje s djetetom i osiguravaju da će dijete lakše podnijeti porod i prilagodbu na život izvan maternice.

# Orkestar hormona



Orkestar hormona, ilustracija iz knjige  
Trudna - tvoja saveznica u idućih 12 mjeseci

## MELATONIN

Pojačava porodne  
valove i otvara  
vrat maternice

VOLI:  
Mrak i tišinu

## ENDORFINI

Smanjuju  
doživljaj boli

VOLI:  
Lagani dodir,  
smijeh,  
ljubav

## OKSITOCIN

- \* Kralj hormona  
trudnoće i poroda
- \* Hormon ljubavi i orgazma
- \* Stavlja osjećaje drugih  
pod povećalo, kaže nam  
kad je nešto sigurno  
ili nije sigurno

VOLI:  
Privatnost  
i mir

NE VOLI:  
Uznemiravanje,  
nepoznate  
osobe, buku,  
nelagodnu, jaka  
svjetla, napete  
ili anksiozne  
osobe

VOLI:  
Mirno  
okruženje

## PROLAKTIN

Ubrzava  
porod

## ADRENALIN

Usporava  
ili zaustavlja  
porod

VOLI:  
Strah, stres  
i jaka svjetla

## Napredovanje poroda

Porod ima četiri porođajna doba:

1. Prvo doba - otvaranje
2. Drugo doba - izgon
3. Treće doba - vrijeme od poroda  
djeteta do poroda posteljice
4. Četvrto doba - prijelazna faza  
prema babinju

### Prvo porođajno doba - otvaranje

U prvo porođajno dijete se polako sprema za rođenje, maternica se priprema s "pripremnim" trudovima, tijelo vam se sprema za izgon... Puno žena ode već u početnoj fazi u rodilište misleći da imaju prave trudove, a realnost je malo drugačija - tijelo vam se tek priprema. Neke žene ne primijete početnu fazu poroda, ali većina žena (najčešće prvorotke) itekako osjete početnu fazu.

## **Koji su znakovi početne faze poroda?**

- porođajni valovi (poput jačih menstrualnih bolova u području donjeg dijela trbuha; za vrijeme takvog truda možeš pričati)
- porođajni valovi (trudovi, grčevi) ne prestaju niti nakon obroka, tuširanja, kretanja
- porođajni valovi bez pravilnog razmaka i trajanja
- porođajni valovi su različitog intenziteta (ponekad jači, ponekad slabiji)
- može potrajati nekoliko sati do nekoliko dana
- počinje lagano otvaranje (možete primijetiti da vam je ispao sluzni čep odnosno vidjeti lagano rozi iscjedak na gaćicama ili toaletnom papiru, ili pak veliku količinu sluzi odjednom)

Ako početna faza kod vas bude trajala nekoliko dana, moguće da ćete osjećati lepeznu emociju: frustraciju, tugu, umor... ali to su sve normalni osjećaji, pokušajte se opustiti.

## **Kako razlikovati početnu fazu poroda od pripremnih trudova?**

Pripremni trudovi (koji se također zovu Braxton-Hicks ili "lažni" trudovi) su spontano grčenje maternice koji žene mogu osjećati od 20. tjedna trudnoće. Nemaju pravilan razmak i trajanje, ali glavna razlika između početne faze poroda i pripremnih trudova je ta da ako pojedete nešto, krenete se kretati, otuširate se, pripremni trudovi će prestati (možda odmah, možda nakon nekog vremena), ali u početnoj fazi grčevi ne prestanu, već se stalno javljaju, ali bez pravilnog razmaka i trajanja i polako prelaze u prave trudove.

## **Što se događa u drugom porođajnom dobu (doba izгона)**

U drugom porođajnom dobu, djetetova glava krene prema izlazu iz zdjelice i često se okreće tako da di-

jete gleda prema majčinim leđima. Vaše tijelo mijenja način rada i umjesto da radi na otvaranju vrata maternice, s djetetom radi na tome da ono prođe kroz zdjelicu i rođnicu. Drugo porođajno doba može biti kratko ili dugo – od nekoliko minuta do ukupno dva ili tri sata. Kraće je kod žena koje su već rađale, ali duže kod žena koje koriste neku vrstu sredstava za ublažavanje bolova. Neki znakovi da je drugo porođajno doba započelo su povećana sukrvica i sluz, velika nužda i nagon za tiskanje u porodnom valu.

### ***Prva faza – Odmaranje***

Ponekad imate priliku odmoriti se između faze otvaranja i faze tiskanja jer valovi stanu na nekoliko minuta. To kratko traje, od 5 do 30 minuta. Nekim se ženama uspore valovi i čak uspiju odspavati malo, da smognu snagu za sljedeću fazu.

### ***Druga faza – Pomaganje djetetu da izađe***

Ova vrlo aktivna faza drugog porođajnog doba kreće kad imate nagon za tiskanje, nagon koji ne možete zaustaviti. Tiskanjem pomažete djetetu da putuje kroz otvoreno ušće maternice u rođnicu i van. Možda ćete osjetiti pritisak na crijeva i na međicu ili imati nagon za veliku nuždu (moguće je da u ovoj fazi obavite veliku ili malu nuždu – to je normalno i dobar je znak da napredujete).

### ***Treća faza – Vatreni prsten***

Moguće je da osjetite vatreni prsten, odnosno osjećaj gdje koža pecka dok djetetova glava širi elastičnu kožu međice. Djetetova glava izlazi polako, kad tiskate u valu izlazi i onda se malo povlači između valova, a s vremenom više izlazi nego što se vraća.

### ***Četvrta faza – Porod glavice i tijela***

Napokon, vidi se djetetova glava (čak možete spustiti ruku i osjetiti je!) i ne vraća se u rođnicu nakon porodnog vala. Najčešće, zatiljak vodi porođaj, zatim se rodi djetetovo čelo pa nos, usta i brada. Kako

dijete izlazi, ono se okreće i time omogućava rame-nima i tijelu da se rode. Porodni valovi mogu stati na trenutak dok se okreće djetetova glava, i moguće je da osjetite kako se dijete kreće i lupa dok se rađa. Nakon što izađu glavica i ramena, ostatak tijela jed-nostavno sklizne van.

### **Što se događa u trećem porođajnom dobu (doba poroda posteljice)**

Nakon poroda djeteta, količina oksitocina u vašem krvotoku naglo naraste, vaša maternica nastavi se stiskati i posteljica se odvoji od stijenke materni-ce. Porodni valovi se nastave i pomažu posteljici da se rodi. Rađanje posteljice je puno lakše od rađanja djeteta jer je ona puno mekša i manja.

## *Kretanje u porodu*

Kretati se u porodu iznimno je važno jer svaki pokret pomaže da vam tijelo omekša, otvara i potakne di-jete da nađe najbolji položaj za spuštanje kroz zdje-licu i izlazak iz vašeg tijela. Kad samostalno birate način na koji se krećete i položaj koji zauzimate kad počne porodni val, lakše ih podnosite i manja je vje-rojatnost da će vam trebati sredstva za opuštanje ili za smanjenje bolova.

### **Ne postoji savršen položaj**

Najbolji položaj u porodu je onaj koji je vama udo-ban u tom trenutku. Može biti korisno isprobati ra-zličite položaje i vidjeti koji vama najviše odgovara u danoj fazi poroda – naime, ono što vam odgovara u jednoj fazi poroda, možda vam neće odgovarati u nekoj drugoj fazi.

### **Četvrto porođajno doba (zlatni sat)**

Četvrto porođajno doba traje od poroda posteljice do kad vaše stanje i stanje djeteta postane stabilno, otprilike sat ili dva nakon poroda (a može trajati i duže).

Ovo je vrijeme kada se vi i vaše dijete međusobno regulirate – to znači da jedan drugome pomažete da se naviknete na ogromnu promjenu koja se upravo dogodila – vi više niste trudni, a vaše dijete navi-kava se na vanjski svijet. Ovo vrijeme trebalo bi biti privatno i bez nepotrebnih prekida, s djetetom u ne-prekidnom kontaktu koža na kožu s vama tako da se usklade vaši hormoni, disanje i temperature. Čak i hormoni vašeg partnera odnosno vaše partnerice mijenjaju se ako je uz vas za vrijeme zlatnog sata!

## *Vrijeme provedeno u rodilištu*

Svoje prve dane s bebom provest ćete u rodilištu. Prvo zaljubljanje, povezivanje, dojenje, sve to ćete proživjeti same sa svojom bebom i najčešće promje-na iz trudnice u majku upravo u tim danima najviše dolazi do izražaja. Događa se promjena u hormoni-ma, a bez dobre podrške u tim danima većini ženi može biti teško.

Osoblja u bolnicama je malo i jednostavno nemaju vremena baviti se sa svakom ženom onoliko koli-ko je potrebno, a obzirom na to da ćete biti same, eventualno s nekom cimericom, važno je pripremiti se na taj dio, osvijestiti da su vaši osjećaji potpuno u redu, da je s vama sve u redu i morate biti svjesne da većina roditelja jedva čeka doći kući. Situacija kod kuće je drugačija i na kraju se sve posloži bez nekih većih problema.





Volim se gibati u porodu,  
 ilustracija iz knjige Trudna  
 - tvoja saveznica u idućih  
 12 mjeseci



# Babinje

Dijete je stiglo, sretno je i smije se, spava kad ga spustite na bilo koju podlogu. Vi jednostavno zračite, odmoreni ste i presretni.

**Ovaj mit o savršenstvu nakon poroda je baš to – mit.** Imati malo dijete, pogotovo ako vam je prvo, poput je putovanja u nepoznati grad gdje svi govore nekim drugim jezikom, a vi se trudite bez karte doći do hotela. Uz to, premoreni ste i ispuštate tekućine na sve strane, hormoni luduju i osjećate se jako, jako ranjivo.

## Krvarenje nakon poroda

### LOHIJE

- 1. i 2. dan** Jarkocrvena ili tamnocrvena krv  
Obilno krvarenje  
Ugrušci male ili srednje veličine (manje od oraha)
- Od 2. do 6. dana** Smeđa ili ružičasta krv  
Srednje krvarenje  
Manje krvi, više bjelkastog iscjetka  
Manje malih ugrušaka
- Od 4. do 14. dana** Smečkasti, žuti ili bijeli iscjedak  
Oskudno krvarenje i sukrvica  
Nema ugrušaka
- Od 15. dana do kraja** Smečkasti, žuti ili kremasti iscjedak  
Oskudno krvarenje i povremena sukrvica

Tijekom prva tri dana nakon poroda normalno je imati malu temperaturu ili jače krvarenje (posebice kada ustanes nakon što si duže ležala ili sjedila). Javi se primalji ili liječnici ako ti se to dogodi.

### NAZOVI PRIMALJU ILI LIJEČNICU AKO\*

**Rez** (od carskog reza ili epiziotomije) ne zacjeljuje

Obilno krvariš, odnosno treba ti više od jednog velikog uloška na sat ili imaš ugruške veličine jajeta ili veće

Doživljavaš promjene u vidu ili imaš jaku glavobolju koja ne prolazi

Imaš crvene ili otečene noge koje su tople na dodir

Tjelesna temperatura ti je iznad 38 °C

\*Preuzeto iz Association of Women's Health, Obstetric and Neonatal Nurses (AWHONN)

### Kako opisati krvarenje:

#### OBIILNO KRVARENJE

Dovoljno krvi da se natopi veliki uložak za jedan sat



#### SREDNJE KRVARENJE

Mrlja 10 - 15 cm



#### LAGANO KRVARENJE

Mrlja 3 - 10 cm



#### SUKRVICA

Mrlja do 2,5 cm



→  
Krvarenje nakon poroda, ilustracija iz knjige *Trudna - tvoja saveznica* u idućih 12 mjeseci

## Čuvati sebe u babinju

Vi ste važni i zato je vaša dobrobit ono što čini babinje pozitivno za vas i vašu obitelj. Ako niste do sada stavljali sebe na prvo mjesto, ovo je pravo vrijeme da to promijenite. Nije lako biti ranjiva i trebati pomoć drugih, no naučit ćete puno o sebi ako se prepuštite ovom posebnom razdoblju.

## Što nakon dolaska kući iz rodilišta?

Mnoge stvari mogu se i trebaju se dogovoriti s partnerom ili partnericom u mjesecima prije poroda. Ako imate partnera ili partnericu, uzmite si vremena i razgovarajte o nekoliko pitanja koja vas muče ili o svima. Ako ste samohrani roditelj, pripremite plan uzimajući ovaj popis kao popis ideja i prilagodite ga po potrebi. Svakako razmislite i planirajte gdje možete pronaći podršku i pomoć za stvari koje ćete si zapisati.

### Posjeti nakon poroda u rodilištu, kući za porode i kod kuće

Odlučite tko može doći posjetiti dijete odmah nakon poroda i koliko se može zadržati. Ne morate primiti sve goste koji žele doći i sasvim je u redu odbiti ih i objasniti da dođu kad dijete bude starije.

### Plan za društvene mreže

Tko će prvi pisati o porodu na društvenim mrežama te želite li da djetetova slika i osobne informacije budu objavljene na društvenim mrežama.

### Napravite financijski plan

Uštedovina koju možete koristiti u prvim mjesecima nakon poroda, obiteljski prihodi, naknade koje ćete moći koristiti, dostupnost usluga koje ste voljni platiti (npr. čišćenje stana), oprema koju rodbina i prijatelji

mogü kupiti kao poklone umjesto da ih kupujete vi - okvirna ideja o troškovima može puno pomoći u ovo vrijeme koje može biti financijski izazovno.

### Mliječni mjesec

Planirate li provesti određeno vrijeme nakon poroda nasamo, kao obitelj, s ograničenim posjetima? Vrijeme kada se usredotočite na povezivanje s djetetom može biti vrlo dragocjeno.

### Vaš tim podrške

Na koje članove obitelji možete računati (i za što), koji su njihovi kontakti i kad su slobodni? Pripremite raspored s informacijama o tome kad su slobodni i dajte priliku da se međusobno koordiniraju, primjerice tata može očinski dopust koristiti prva dva tjedna pa drugi tjedan jedna baka i djed mogu koristiti godišnji da vam pomognu, a drugi baka i djed u onom narednom.

### Podrška zajednice

Obiteljski centri i udruge za roditelje i djecu često znaju organizirati grupe podrške za roditelje i primjerice, grupe podrške dojenju.

### Potrebno vam je više informacija o trudnoći, porodu i babinju?

Možete ih pronaći ovdje:

na Rodinoj online platformi za edukacije nalaze se tečajevi „Priprema za porod“ i „Babinje“

na Rodinoj web stranici možete preuzeti knjigu „Trudna - tvoja saveznica u idućih 12 mjeseci“



# Dojenje



## Odaberi dojenje

Svi sisavci proizvode mlijeko prilagođeno svojoj vrsti pa tako i žene proizvode humano mlijeko namijenjeno zadovoljavanju svih potreba njihovog djeteta ili djece u prvim mjesecima života. Nijedan drugi pripravak ne može osigurati optimalan rast, razvoj i zdravlje dojenčeta kao humano mlijeko.

### **Prednosti dojenja za dijete**

Za razliku od nadomjestaka, majčino mlijeko sadrži žive stanice, enzime. U njemu se nalaze različiti imunoglobulini, antitijela koja se bore protiv bolesti i upala, ali također štite od alergija i ekcema, što je posebno važno za dojenčad koja u obitelji ima alergije. Kolostrum koji se stvara u dojkama prvih dana ima vrlo visoku razinu imunoglobulina, posebno IgA. Kako se mlijeko mijenja iz kolostruma u prijelazno mlijeko i, konačno, u zrelo mlijeko, koncentracije imunoglobulina i brojnih drugih zaštitnih sastojaka se mijenjaju. Ova imunološka svojstva mogu se pronaći u majčinom mlijeku sve dok dijete doji. Majčino mlijeko smanjuje rizik od razvoja raznih bolesti u dojenačkoj dobi, ali i u kasnijem životu. Dojena djeca rjeđe obolijevaju od upale uha, bakterijskog meningitisa, upale pluća, viroza, upala urinarnog

trakta, dijabetesa i mnogih drugih bolesti. Dojenje pomaže u prevenciji prekomjerne tjelesne težine. Dojenje osigurava optimalan razvoj djetetova mozga, bolji psihomotorni i emocionalni razvoj.

### **Prednosti dojenja za mamu**

Dojenje pomaže bržem vraćanju maternice u stanje kakvo je bilo prije porođaja i smanjuje poslije-porođajno krvarenje. Smanjuje učestalost majčine slabokrvnosti i pomaže u gubitku kilograma nakon porođaja. Majke koje su dojile barem šest mjeseci imaju znatno manje izgleda za rak dojke, rak jajnika i rak grlića maternice kao i razvoja osteoporoze.

### **Priprema za dojenje i prvi podoj**

Tvoje tijelo pripremalo se za prvi podoj još tijekom trudnoće kada je započela proizvodnja mlijeka i zato je spremno za prvi podoj već u rađaonici. Prvi podoj trebao bi uslijediti unutar prvih sat vremena nakon rođenja djeteta, tijekom kontakta kože na kožu. Ako je porođaj završen carskim rezom u regionalnoj anesteziji (epiduralna ili spinalna anestezija), a i majka i dijete su dobro, također je moguć kontakt kože na kožu odmah ili ubrzo nakon porođaja.

Ponekad će proći nekoliko dana pa i tjedana prije nego se dojenje uspostavi. Proces učenja može trajati od šest do osam tjedana. Neka te to ne obeshrabri jer je dojenje vještina koja se uči, a učenje se sastoji od puno pokušaja, ponavljanja i poneke frustracije dok se nova vještina ne savlada.

## Količine mlijeka koje dijete treba po obroku

Kako pratiti napreduje  
li dijete dobro



PRVI DAN  
5 ml  
MASLINA



DRUGI DAN  
5-15 ml  
JAGODA



TREĆI DAN  
15-30 ml  
CHERRY RAJČICA



ČETVRTI DAN  
30-45 ml  
KOKOŠJE JAJE



PETI DAN  
45-60 ml  
MANDARINA

## Pokazatelji napretka isključivo dojenog djeteta

Kako znam da moje dijete dobiva dovoljno mlijeka?

U 24 sata, tvoje novorođenče mora:



1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.



Imati  
minimalno  
8 - 12  
podoja

Ako se  
novorođenče  
ne budi  
samo,  
moraš ga  
probuditi  
za podoj



Barem 1  
mokrenje

Barem 2  
mokrenja

Barem 3  
mokrenja

Barem 4  
mokrenja

Barem 6  
mokrenja;  
urin je  
svjetložut  
ili proziran

1 mokra pelena ima  
barem 2 - 4 južne  
žlice tekućine



1 ili 2 stolice  
(crna ili  
tamno zelena  
stolica)

Barem 3  
stolice  
(smečkasta,  
zelena ili žuta  
stolica)

Barem 3  
stolice  
(kremasta,  
zlatnožuta  
stolica, ponekad  
puna mrvica)

1 pokakana pelena ima  
mrlju veličine kovanice  
od pet kuna



Novorođenčad  
izgubi 7 - 10 %  
porođajne  
težine

Do 2. tjedna  
novorođenče  
bi trebalo  
ponovno  
postići  
porođajnu  
težinu



## Zakon ponude i potražnje

Mlijeko se u majčini dojka stvara prema načelu ponude i potražnje. Drugim riječima, dojke stvaraju onoliko mlijeka koliko dijete traži. Mlijeko se u dovoljnim količinama najbrže stvara kad se dojke često i učinkovito prazne. Velika je zabluda da se odgađanjem podoja i čekanjem da se dojke napune stvara veća količina mlijeka. Upravo suprotno, takvom taktikom već se za dan ili dva količina mlijeka smanjuje. Svako pražnjenje dojki šalje mozgu signale da je potrebno stvoriti još mlijeka, dok prepune dojke daju mozgu znak da se stvorila prevelika količina mlijeka i da se proizvodnja treba smanjiti. Zamislite da su vaše dojke slične – vodokotliću ili bojleru, da bi se ponovo napunile, potrebno ih je isprazniti.

## Dojenje na zahtjev i isključivo dojenje

Dijete vjerojatno neće imati ujednačen ritam sisanja, odnosno pravilan raspored i to može zbunjivati. Nekad će između podoja proći dva sata, a ponekad jedva pola sata. To je zato što dijete ima različite potrebe koje zadovoljava na dojci, a valja imati na umu da je mlijeko majke lako probavljivo što pomaže razvoju djetetova probavnog sustava, ali i zbog čega dijete može tražiti dojkicu često.

Isključivo dojenje predstavlja prehranu djeteta isključivo majčinim mlijekom prvih šest mjeseci života djeteta, bez ikakve druge dodatne hrane ili tekućine, osim vitaminskih kapi ili lijekova. Isključivo dojenje je najprirodniji način prehrane djeteta do šest mjeseci starosti, jer majčino mlijeko sadrži izbalansirane hranjive sastojke koji su od prvog podoja u njegovom prvom satu svakodnevno potrebni djetetu i dovoljni su za njegov normalan rast i razvoj.

Važno je napomenuti da majčino mlijeko zadovoljava sve djetetove potrebe za hranom i tekućinom u prvih šest mjeseci, uključujući i vodu, pa čak i u vrlo vrućim klimatskim uvjetima.

## Zapamti i ovo:

**Dojenje ne boli (ili ne bi trebalo boljeti)** - Zbog prvobitne preosjetljivosti bradavica na početku dojilačkog staža mogu se pojaviti ragade koje najčešće spontano zacjeljuju kada se popravi položaj i način na koji dijete zahvaća dojkicu ustima. Nakon početnog uhodavanja, osim samog hranjenja, dojenje zaista postaje ugodno i osobito druženje mame i bebe. Ako te dojenje boli, kontaktiraj neku stručnu osobu, patronažnu sestru, Rodinu ili IBCLC savjetnicu za dojenje kako biste provjerile jesu li položaj i hvat u redu i postoje li stanja povezana s dojenjem koja mogu uzrokovati bol (i druge probleme). Neka od tih stanja su ragade (oštećenja bradavice), soor (mlijječac), zastoji u dojka i mastitis ili upala dojke.

**Ne odlučuj unaprijed / ne odustaj odmah** - Svi smo mi, barem jednom, bili u situaciji da, vidjevši prijateljicu ili susjedinu djecu, pomislimo: "Moja djeca sigurno neće...", "Ja ću svoju djecu naučiti...". Svjesno odagnaj takve misli. Rođenjem djeteta prioriteta se mijenjaju brzinom munje; ono što ti se danas čini neobično važnim, sutra možda neće. Tako ćeš možda u jednom trenutku htjeti da dijete što češće doji – i danju i noću – kako bi dobro napredovalo. Već sutra možda ćeš pak poželjeti da napokon odspava cijelu noć. Kada dođe vrijeme, možeš zauzeti stav... koji opet za nekoliko dana možeš promijeniti, kako se mijenjaju djetetove navike.

**Budi svjesna razvojnih prekretnica** - Ako znaš što dijete prolazi u svom razvoju, njegovo te ponašanje neće iznenaditi. Tako se za vrijeme skoka u razvoju, ako dijete odjednom poželi cijeli dan biti na dojci, nećeš pitati imaš li dovoljno mlijeka. Doživiš li štrajk dojenja, znat ćeš kako ga prevladati. A ako znaš kada je dijete spremno za nadohranu, nećeš doći u iskušenje da mu prerano ponudiš čvrstu hranu. Potraži u literaturi o dojenju opise ovih stanja.

Većina areole (tamnog prstena oko bradavice) u djetetovim je ustima

Djetetova brada i obrazi dodiruju dojkicu ili su utisnuti u dojkicu



**HVAT DOJKE**

Između djetetova nosa i dojke ima malo mjesta

Gornja i donja usnica moraju biti izvrnute prema van (kao da dijete oponaša ribu)

Udoban, zavaljen (poluležeći) položaj

Dijete potruške leži na tvom trbuhu

Prednji dio djetetova tijela priljubljen je uz prednji dio tvoga tijela



**BIOLOŠKI POLOŽAJ**

Pronađi položaj koji je udoban za oboje i osiguraj djetetu dodatnu potporu ako je to potrebno

## Položaji za dojenje

**LEŽEĆI POLOŽAJ**

Djetetovi dišni putovi su slobodni

Ruka ti je ispružena tako da sprječava da se prevrneš na dijete

Djetetovo tijelo je ravno

Tvoje i djetetovo tijelo čine položaj u obliku slova V

Jastuci ti podupiru glavu, leđa i koljena (po potrebi)

Ležite na tvrdoj podlozi gdje ne postoji mogućnost pada



**POLOŽAJ KOLIJEVKE**

Možeš pridržavati dojkicu dlanom položenim u obliku slova C ili U kako bi ju dijete lakše prihvatilo

Rukom obuhvaćaš dijete

Uho, rame i kuk u ravnini

Djetetova brada nikada ne smije biti naslonjena na njegova prsa

Djetetova je glava nagnuta prema natrag, brada prema dojci, a nos neznatno udaljen od dojke

Djetetova glava/vrat naslonjeni su na tvoj lakat

Dijete je priljubljeno uz tebe i djetetov je trbuh prislonjen na tvoj

Koristi jastuk ispod svoje ruke i djetetova tijela



**Razmišljaj pozitivno** - Educiraj se o dojenju, pripremi se na probleme koji se mogu kod dojenja dogoditi, ali ne razmišljaj da će se ragade, zastoji ili mastitis dogoditi baš tebi. Ako se to ipak dogodi, većina problema može se riješiti vrlo brzo, ako znaš kome se obratiti za podršku.

**Početna prepunjenost dojki često je razlog za paniku**, ali ne brini, proći će! Dojenjem na zahtjev omogućit ćeš brzo uspostavljanje odnosa ponude i potražnje. Naizgled prazne dojke nakon početne prepunjenosti mogu te dodatno zabrinuti. No, istina je da se vjerojatno ustalio odnos ponude i potražnje – koliko dijete posiše, toliko se novog mlijeka istodobno stvara.

**Aktivno sisanje** - Može se dogoditi da dijete često i dugo siše, ali ne dobiva dovoljno na težini. Stoga je važno znati razlikovati aktivno, nutritivno sisanje kada dijete unosi mlijeko, od „dudanja“, odnosno nenutritivnog sisanja, koje djetetu služi za umirivanje. Kako biste naučili razlikovati aktivno sisanje od nenutritivnog sisanja, promatrajte dijete tijekom podoja. To što dijete ima otvorene oči ne mora značiti da je budno i da aktivno siše pa zato provjeri znakove djetetova napretka.

Dojenje i tebi treba biti ugodno iskustvo - pravilni položaji kod dojenja ključni su za uspješno i ugodno dojenje. Oni pomažu djetetu da efikasno siše, smanjuju rizik od problema sa dojkama i osiguravaju udobnost i za majku i za bebu.



## Potraži podršku

I u dojenju podrška je važna za uspjeh i održavanje dojenja. Bilo da je to podrška partnera, prijateljice, tvoje obitelji ili zdravstvenog sustava, istraživanja i iskustvo pokazuju da je ženama koje su okružene podrškom lakše postići ciljeve dojenja.

Emocionalna podrška obitelji, prijateljica ili unutar grupe za podršku dojenju može pomoći da se osjećaš sigurnije i manje izolirano, a usmjerenost na uspostavljanje dojenja i problemi kod dojenja mogu mamu ponekad dovesti u situaciju da se osjeća sama na svijetu s takvim problemom.

Educiraj se prije i nakon porođaja o tehnikama dojenja, prednostima dojenja i načinima rješavanja problema. Sve te informacije mogu povećati vjerojatnost uspješnog i održanog dojenja.

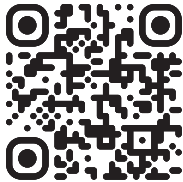
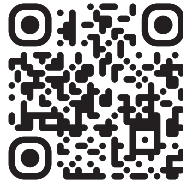
Postoji i praktična podrška u zajednici. Patronažne sestre, IBCLC i Rodine savjetnice za dojenje mogu pružiti praktične savjete i rješenja ko problema koji mogu pratiti dojenje, poput bolnih bradavica i ragada, osjetljivosti dojki, prenapunjenosti, zastoja i mastitisa. One savjetima mogu pomoći kako da povećaš količinu mlijeka, kako da bolje namjestiš dijete na dojkę, a mogu te i ohrabriti kad je sve u redu, iako ti se ne čini tako. Kvalitetna praktična podrška može značajno smanjiti frustracije i bolove povezanе sa dojenjem. Tu su i grupe za podršku.

Podrška zdravstvenih radnika i pristup grupama za podršku koje vode patronažne sestre omogućava majkama da brzo dobiju pomoć i odgovore na pitanja i okruže se podržavajućim majkama iz svoje zajednice.

## Ovo su neka od mjesta na kojima možeš graditi svoju podršku:

### Roditelji u akciji:

- Rodin SOS telefon za dojenje: Na Rodinu S.O.S. telefonu svakodnevno dežuraju Rodine savjetnice za dojenje, majke s iskustvom, educirane za pružanje pomoći pri dojenju. Javite se na 01 61 77 520 radnim danima i blagdanima od 17 do 20 sati, a vikendom od 15 do 20 sati.
- Rodin ONLINE tečaj pripreme za dojenje - dostupan na [edukacija.roda.hr](http://edukacija.roda.hr). Kroz zanimljive tekstove, kratka videa, grafike i interaktivne edukativne sadržaje, kroz 14 modula prolazite osnove uspješnog početka dojenja i uspješnog rješavanja početnih problema.
- Facebook grupa: Rodina SOS grupa za dojenje - Svakodnevno na grupi savjetuju Rodine savjetnice za dojenje. Grupa je privatna, potrebno je prihvatiti pravila grupe.
- Rodina mobilna aplikacija Growing, dostupna za Android i IOS uređaje.



### Grupe za potporu dojenju:

Popis grupa za potporu dojenju u Hrvatskoj po gra-dovima i županijama kao i informacije o mjestu i vremenu održavanja grupa možete pronaći na internetskoj stranici Hrvatske udruge grupa za potporu dojenju, <https://hugpd.hr>. Grupe vode patronažne sestre.

Hrvatska udruga IBCLC savjetnica za dojenje: HUSD je stručno udruženje IBCLC savjetnica za dojenje, a na stranicama <https://husd.hr> navedene su savjetnice, mjesto rada i kontakti.

Ambulanta za medicinu dojenja KBC Zagreb djeluje u okviru Odjela za podršku dojenju u KBC Zagreb. Za pregled je potrebna uputnica nadležnog liječnika i prethodna narudžba termina.





## Što kad ne mogu ili ne želim dojeti

Ako iz bilo kojeg razloga odlučiš prestati s dojenjem, važno je osigurati zdravu i sigurnu prehranu za dijete, a to znači primjeren nadomjestak za majčino mliječko do navršениh godinu dana života, tj. tvornički mliječni pripravak kravljeg mlijeka prilagođen dobi i razvoju djeteta.

Preporuku o najboljoj opciji nadomjestka potraži od liječnika djeteta, a važno je da kod pripreme i hranjenja paziš na sljedeće

### 1. Priprema nadomjestka:

- Uvijek slijedi upute proizvođača o pripremi nadomjestka
- Prije svake upotrebe steriliziraj bočice, dude za bočice i ostali pribor za hranjenje.
- Peri ruke prije svake pripreme obroka
- Voda koja se koristi za pripremu obroka treba biti prokuhana i ohlađena na odgovarajuću temperaturu
- Već pripremljeno mliječko koje dijete nije pojele, nemoj koristiti za sljedeći obrok
- Nedovoljno ili previše razrijeđen obrok nadomjesnog mlijeka može dovesti do nutritivnih deficita ili prekomjernog unosa hranjivih tvari, što može negativno utjecati na zdravlje djeteta

### 2. Hranjenje djeteta:

- Dijete ne hrani u ležećem položaju
- Obrati pažnju na znakove gladi i sitosti. Nemojte prisiljavati dijete da pojede u cijelosti pripremljen obrok ako pokazuje znakove sitosti
- Prati moguće znakove alergija ili netolerancije (osip, povraćanje, proljev, zatvor) i posavjetuj se s pedijatrom ako primijetiš bilo kakve probleme.

Kao što je i dojenje, tako i hranjenje na bočicu može biti vrijeme za povezivanje s djetetom. Držite dijete kod hranjenja blizu, gledajte ga u oči i razgovarajte s njim tijekom hranjenja.

**Odluku o prekidu dojenja mogu pratiti osjećaj krivnje ili tuge**, potraži emocionalnu podršku partnera, prijatelja i obitelji.



# Prve tri godine života



Prve tri godine života djeteta ključne su za djetetov fizički, kognitivni, emocionalni i socijalni razvoj. U tom razdoblju mozak se razvija brže nego ikada kasnije, postavljajući temelje za buduće učenje, ponašanje i zdravlje.

One su temelj za sve buduće razvojne faze djeteta. Osiguravanje poticajnog, sigurnog i podržavajućeg okruženja pomaže zdravom rastu i razvoju djeteta i pomaže stvoriti čvrstu, sigurnu povezanost s roditeljima.

## Fizički razvoj

*Intenzivan rast djeteta, ali i usvajanje fizičkih vještina poput hodanja, trčanja, hvatanja predmeta, koje su temelj složenijih aktivnosti koje dijete usvaja kasnije u životu, razvijaju se u ovom razdoblju.*

## Praćenje fizičkog razvoja

Rast i razvoj najvažniji su pokazatelj po kojem se procjenjuje cjelokupno zdravlje djeteta. Rast obuhvaća povećanje veličine i mase - veličinu tkiva, organa i tijela, dok razvoj obuhvaća sazrijevanje funkcija i usvajanje nekih vještina. Na rast i razvoj djeteta zajedno djeluju različiti čimbenici - od nasljednih i prenatalnih (zdravlje i način života majke) do okolnosti u kojima dijete (i obitelj) živi, na koji način se o njemu brinu roditelji.

Fizički rast i razvoj djeteta u prvim godinama života prate pedijatri. Parametri rasta koji se prate su tjelesna masa, tjelesna visina i opseg glave. Mjere se promatraju prema dobi i spolu te bilježe u tablicama/krivuljama rasta koje pokazuju raspon očekivanih vrijednosti rasta djeteta prema dobi i spolu. Ove krivulje pokazuju gdje se dijete nalazi u odnosu na normalne vrijednosti i je li njegov ritam rasta isti kroz vrijeme. Važno je imati na umu da krivulje rasta predstavljaju okvire unutar kojih se nalazi većina djece, nisu pravilo kojim jednako napreduju sva djeca.

Tijekom prve godine (a i kasnije), prati se i razvoj zubi, koji može biti različit kod djece - od toga da se dijete rodi s prvim zubom pa do vrlo kasnog nicanja prvog zuba, čak i krajem prve godine života. Ipak, u prosjeku većini djece prvi zub nikne u dobi između petog i devetog mjeseca, a u dobi od godine dana imaju 6 do 8 zubi.

Važno je znati i da je razvoj vida kod djeteta postupan. Kod novorođenčeta je vid nejasan i ograničen na nijanse sive boje, ali se s vremenom razvija oštrina vida i sposobnost doživljavanja boja. S navršenih šest mjeseci, vid djeteta će biti izoštreniji i dijete će moći pratiti predmete koji se miču ispred nje. Do prvog rođendana, dijete će nastaviti razvijati koordinaciju između očiju i drugih dijelova tijela. U tom razdoblju će se vjerojatno i stabilizirati boja djetetovih očiju, kao konačna boja.



Redoviti sistematski pregledi kod odabranog pedijatra pomoći će roditeljima da budu sigurni da dijete prati zdrav ritam rasta i razvoja. Razgovor s pedijatrom uklonit će sve strahove i nedoumice te osigurati da se na vrijeme uoč eventualna odstupanja.

### **Razvoj motorike**

Vještine grube i fine motorike nastaju kao rezultat suradnje između mozga, živčanog sustava i mišića.

### **Razvoj grube motorike**

U vještine grube motorike ubrajamo "velike" pokrete koje dijete čini rukama, nogama i tijelom, a to su okretanje (na trbuh i leđa), puzanje, trčanje, skakanje i penjanje. Gruba motorika je u stvari sposobnost korištenja velikih mišića tijela za stajanje,

hodanje, skakanje, trčanje i drugo. Usvajanje vještina grube motorike započinje kontrolom vrata, zatim okretanja na leđa i trbuh, puzanja, sjedenja i stajanja, a onda i hodanja, trčanja i skakanja.

Usvajanjem ovih pokreta, dijete razvija ravnotežu tijela; snagu mišića i koordinaciju različitih dijelova tijela.

Slijed motoričkog razvoja je sličan kod sve djece, ali se brzina razvoja razlikuje od djeteta do djeteta, što znači da se svako dijete razvija i usvaja motoričke vještine svojim ritmom, unutar dobnog okvira (razvojne prekretnice koje možete vidjeti u tablici na kraju poglavlja).

Razvojne prekretnice pokazuju vremenski okvir unutar kojega većina djece usvoji neku vještinu. Ako primijetiš kašnjenje u obrascima dulje od 3 ili 4 mjeseca, razgovaraj s pedijatrom djeteta.

Razvoj grube motorike je od velike važnosti u razvoju djeteta, jer se na njega nastavlja razvoj fine motorike.

### **Razvoj fine motorike**

Razvoj fine motorike predstavlja razvoj složenijih obrazaca i pokreta koji podrazumijevaju sposobnost kontrole malih mišića, posebno u rukama i prstima, a rezultira sposobnošću djeteta da stvara precizne sitne pokrete rukom uz zadržavanje dobre koordinacije između ruke (prstiju) i oka.

Vještine fine motorike omogućuju djetetu da izvršava precizne pokrete poput hvatanja predmeta, pin-cetnog hvata, te u kasnijoj dobi, crtanja i pisanja. Najčešće se poistovjećuje s motorikom ruku i prstiju na rukama, ali odnosi se i na pokrete jezika i malih mišića lica tj. svih zglobova, kostiju i mišića.

Dijete počinje hvatati predmete već u prvim mjesecima života, ali to čini refleksno. S rastom djeteta, hvat postaje svjestan i precizniji. Pincetni hvat se razvija najčešće u dobi između 9 i 12 mjeseci, a taj specifični hvat palcem i kažiprstom važan je za samostalno hranjenje i igru. Crtanje i “pisanje” koje je u početku nezgrapno i više liči na šaranje, temelj je za razvoj grafomotoričkih vještina potrebnih za pisanje.

Kao i sve razine razvoja, ni fina motorika se ne usvaja na točno određeni trenutak u djetetovom životu, ali i za nju vrijede određeni vremenski okviri unutar kojih bi se pokreti trebali pojaviti ili nazirati.

### **Zašto je razvoj motorike važan**

Brojna istraživanja potvrđuju da su razvoj motorike i govora povezani, odnosno da poticanje djeteta da se igra vlastitim rukama, provođenje aktivnosti stimuliranja prstiju i ruku pozitivno utječe na stvaranje govornih centara u mozgu.

Razvoj motorike povezan je i sa svim ostalim aspektima razvoja djeteta:

- Potiče kognitivni razvoj  
Kretanje i manipulacija objektima pomažu djetetu da istražuje okolinu, uči o uzrocima i posljedicama te razvija vještine rješavanja problema.
- Podržava socijalni razvoj  
Sudjelovanje u igrama i fizičkim aktivnostima potiče interakciju, prvo s roditeljem i drugim odraslima, a kasnije i s drugom djecom, učenje dijeljenja i suradnje.
- Unapređuje emocionalno zdravlje  
Fizička aktivnost oslobađa energiju, smanjuje stres i poboljšava raspoloženje.

Roditelji mogu podržati motorički razvoj svog djeteta pružajući sigurno i poticajno okruženje, kroz

raznolike aktivnosti koje uključuju fine i grube motoričke vještine te redovito ohrabrujući dijete u njegovim naporima i postignućima.

Pogledaj razvojne prekretnice djece od 0 do 18 mjeseci



## **Kognitivni razvoj**

*Kognitivni razvoj odnosi se na učenje i usvajanje informacija o sebi i svojoj okolini, način na koji dijete stječe znanje i povezuje se sa svijetom oko sebe. Razne kognitivne vještine rastu i razvijaju se kako dijete doseže određene razvojne prekretnice.*


Dijete je u ranoj dobi izuzetno osjetljivo na učenje i usvajanje različitih vještina, a to najbolje čini kroz igru i svakodnevnu interakciju s osobama uz koje odrasta.

Igra je, uz ljubav i pažnju, ključan čimbenik djetetova rasta i razvoja. Ona ne mora biti posebno osmišljena, uz malo promišljanja, svakodnevne situacije mogu postati dio igre i zabave kojima se potiče razvoj jezika i komunikacijskih vještina, ali i vježba motorika.

Ako roditelji žele poboljšati kognitivni razvoj svog djeteta, postoji mnogo aktivnosti koje potiču istraživanje, kao i učenje o sebi i svojoj okolini.

Za malo dijete (i bebu!) sve može biti igra. Ako u brigu o djetetu uključiš i nošenje (u primjerenoj nosiljci ili marami), dijete ćeš moći uključiti u svakodnevne aktivnosti koje radiš i pretvoriti svakodnevnicu u prilike za učenje i zabavu.

Pročitaj više o tome kako poticati kognitivni razvoj djeteta:



Mnoga su istraživanja potvrdila kako očeva uključenost ima snažne učinke na djetetov razvoj. Od skrbi oko novorođenčeta i igre s njim, do bavljenja starijom djecom, uključenost oca donosi djetetu brojne dobrobiti. Do prve godine, djeca čiji su očevi više uključeni u njihov odgoj imaju bolje kognitivno funkcioniranje i visoku sposobnost rješavanja problema. U dobi od 3 godine imaju viši IQ, a kada dosegnu školsku dob, dobrobiti postaju još očitije. Djeca čiji su očevi aktivni sudionici njihova života postižu bolje rezultate kroz čitav spektar obrazovnih kompetencija - od postizanja boljih ocjena i rezultata u školi do veće motiviranosti i većeg vrednovanja obrazovanja.

Neki od načina na koje očevi mogu sudjelovati u roditeljstvu su kroz:

- angažiranost (izravan kontakt sa svojom djecom)
- pristupačnost (biti na raspolaganju svojoj djeci, čak i kada nema fizičkog kontakta)
- odgovornost (preuzimanje uloge u njezi i brizi o svojoj djeci).

Uključenošću na bilo koji od ovih načina, očevi sudjeluju u životu i dobrobiti svoje djece.

## Emocionalni i socijalni razvoj

*Stabilan odnos s roditeljima ili skrbnicima stvara osjećaj sigurnosti. Sigurna privrženost pomaže djetetu da razvije povjerenje u ljude i osjećaj vlastite vrijednosti. Djeca koja imaju sigurne veze s roditeljima lakše se nose sa stresom i razvijaju bolje socijalne vještine.*

Emocionalni i socijalni razvoj u prve tri godine života ključan je za formiranje zdrave, samopouzdanе i socijalno prilagođene osobe. Roditelji igraju važnu ulogu u pružanju sigurne baze, modeliranju pozitivnog ponašanja i poticanju socijalnih interakcija, čime pomažete djetetu da razvije životne vještine.

### Emocionalni razvoj

Osnovni aspekti emocionalnog razvoja obuhvaćaju razvoj sigurne privrženosti (povezanosti) s barem jednom odraslom osobom koja skrbi o djetetu (idealno, s mamom i tatom), prepoznavanje i izražavanje vlastitih i (kasnije) tuđih emocija i razvoj empatije.

Dijete razvija siguran odnos s roditeljima ili skrbnicima kada su njegove potrebe kontinuirano zadovoljene. Učenje da oko njega postoje odrasle osobe koje će se uvijek pobrinuti za njega, pruža osjećaj sigurnosti i povjerenja, što je temelj za kasnije odnose. Razvoj sigurne privrženosti ima velik utjecaj na daljnji razvoj djeteta - dijete koje ima odnos sigurne privrženosti s roditeljima, lakše istražuje svijet, brže se oporavlja od stresa i razvija bolju samoregulaciju.

Prepoznavanje emocija isto je jedna od važnih vještina. Prve emocije koje dijete izražava su reakcija ugođe ili neugode. Pozitivno emocionalno stanje izražava se smiješkom, gugutanjem, pozornim gledanjem. Neugodno emocionalno stanje izražava se plačem, mrštenjem, izrazom gađenja.

Do kraja šestog mjeseca, dijete izražava sve četiri primarne emocije (ljutnja, strah, radost, tuga) i prepoznaje osnovna emocionalna stanja majke ili drugog skrbnika. Već u dobi od tri mjeseca, dijete reagira na ton kojim mu se obraća odrasla osoba, a sa sedam mjeseci povezuje ton glasa i izraz lica za razumijevanje osnovnog emocionalnog stanja odrasle osobe. Između osmog i devetog mjeseca svjesno traži podatke o emocionalnom stanju majke, kao uporište za vlastito ponašanje i vlastite emocionalne reakcije.

Sposobnost regulacije emocija razvija se u ranom djetinjstvu iz interakcije s članovima obitelji, odnosno primarnim skrbnicima, i iz djetetovog temperamenta. Iako temperament ne možeš mijenjati, roditelji imaju glavnu ulogu u djetetovom životu i prvi su učitelji djetetu. Važno je dijete od rođenja učiti kako prepoznati vlastite emocije i izraziti ih na primjeren način. Započni kroz vlastite primjere.

Empatija je sposobnost razumijevanja emocija drugih osoba. Empatične osobe razumiju što drugi osjećaju u pojedinim situacijama, tj. mogu zamisliti kako

bi se i sami osjećali u nekoj situaciji. Empatija je vještina koja se uči, koju treba poticati, a počinje već u najranijoj fazi djetetova razvoja. Npr. prvi znaci empatije su situacije kad malo dijete zaplače ako drugo dijete u njegovoj blizini počne plakati ili kad dvogodišnjak nudi svoju igračku kao utjehu nekome tko plače. Empatija je važna za razvoj socijalnih vještina.

### **Socijalni razvoj**

Socijalni razvoj djeteta teče postupno. Prvi djetetovi socijalni kontakti događaju se s roditeljima ili skrbnicima i neophodni su za preživljavanje i razvoj - dijete komunicira s okolinom izražavajući svoje potrebe, šaljući signale na koje okolina reagira. Pritom se između djeteta i osoba iz njegove najbliže okoline stvara snažna povezanost, važna za cjelokupan djetetov razvoj.

Kako dijete raste, njegova okolina postaje bogatija ljudima (i djecom) i komunikacija postaje bogatija, raznolikija i složenija.

U dobi do tri godine, socijalne interakcije svode se na provođenje vremena s roditeljima i obitelji, gdje se kroz igru, razgovor i zajedničke aktivnosti potiče socijalni razvoj i stvara osjećaj pripadnosti i sigurnosti. U ovim odnosima, dijete ima priliku učiti socijalne vještine promatrajući i oponašajući ponašanja. Oko druge godine života, djeca se često igraju pored druge djece, ali ne zajedno. Ovo je prvi korak prema socijalnoj interakciji jer oko treće godine, počinju sudjelovati u zajedničkoj igri, dijele igračke i počinju surađivati u svrhu zajedničkog igranja. Početkom zajedničke igre, razvijaju se vještine dijeljenja, pregovaranja i rješavanja sukoba. U vrtičkoj dobi, iskustvo provođenja vremena s vršnjacima u vrtiću pruža jedinstvenu priliku razvoja socijalnih vještina - sudjelovanje u grupnim aktivnostima, poput igara, pjesama i priča, pomaže djeci da nauče surađivati i komunicirati s drugima.



Kao dio svog emocionalnog razvoja, djeca trebaju puno dodira. Kada se koža dodiruje, energija iz stanica širi se u djeliću sekunde i šalje poruku prema mozgu koji dodir doživljava kao ugodan ili neugodan. Bebe i djeca svakodnevno trebaju ugodne dodire. Konstantno, emocionalno ugodom nabijeno dodirivanje, nužno je za rast djeteta u sigurnu i samopouzdanu jedinku.

Dodir i fizička bliskost pružaju najbolju utjehu kad je dijete zbunjeno ili preplašeno. Govor tijela poznate osobe kroz zagrljaj kaže: "Ja sam sigurno mjesto za tebe."

Osim što je udobno, ugodno i pomaže roditeljima skrbiti o maloj djeci, nošenje djeteta u nosiljci nosi sa sobom i izravne prednosti za djetetovo zdravlje. Nošenje djeteta je praksa koja potiče zdrav i pravilan razvoj, pomaže povezati roditelja i dijete, a posebno je značajna za nedonošćad i djecu male porođajne težine jer omogućuje važan kontakt koža-na-kožu. Ako želiš pročitati više o nošenju, posjeti Rodine stranice.



# Od vrtićarca do predškolarca (djeca 3-6 godina)

Za nastavak zdravog rasta i razvoja djeteta, djetetu je potrebno osigurati stimulativno okruženje u kojem ima slobodu kretanja, istraživanja i stjecanja različitih znanja, izmjenu znanja i ideja s djecom i odraslima koji brinu o njemu, okruženje za učenje, praćenje i procjenjivanje svojih interesa i mogućnosti.

Igra je i dalje najvažnija djetetova aktivnost. Kroz igru dijete uči i razvija sve komponente - fizičke, kognitivne, emocionalne i socijalne sposobnosti. Ono kroz igru uči pravila ponašanja, zadovoljava svoje interese i potrebe, razvija osjećaj važnosti i samoinicijative, stvara odnose s drugima i produbljuje svoje razumijevanje sebe i svijeta koji ga okružuje.

## Fizički razvoj

U ovom se rasponu dobi javljaju odstupanja u rastu i razvoju među vršnjacima. Prosječno dijete doživljava veći prirast visine, od povećanja tjelesne mase pa mu se tijelo izdužuje i mršavi. Napredak u motoričkom razvoju vidljiv je kroz pojavu novih finijih pokreta i povezivanje kretanja, ali motorički razvoj je različit kod djece i kod nekih će se primijetiti minimalne promjene, neka djeca će stagnirati dok će kod neke djece biti primjetan kontinuirani razvoj.

Rast se i dalje prati i na sistematskim pregledima, ali oni više nisu tako česti kao tijekom prvih godina života.



U predškolskoj dobi prati se razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti: ravnoteže, koordinacije, snage, brzine, gipkosti, preciznosti i izdržljivosti.

U ovoj je dobi dijete spretno u pokretima, trči, poskakuje, hoda na prstima, ide uz i niz stepenice. Dijete je spretnije u obavljanju svakodnevnih aktivnosti, poput hranjenja priborom za jelo, umivanja, odijevanja i razodijevanja, iako mu je možda potrebna pomoć kod odijevanja.

Sve više se razvija fina motorika, pa dijete može crtati vodenim bojicama i zakopčati veliku dugmad. Do šeste godine dijete vješto barata bojicama, slaže papir u harmoniku i nosi posudu s vodom bez prolijevanja. Ukratko, u dobi od treće do šeste godine, vidljiv je veliki napredak u razvoju motorike.

Kako obitelj može poticati tjelesni razvoj? Svakodnevno se krećite i osigurajte djetetu vrijeme za nestrukturiranu igru van kuće. Potičite različite oblike kretanja; hodanje, trčanje, hvatanje, bacanje, poskakanje, potaknite dijete da isproba različite sportove.

## **Kognitivni razvoj**

Dijete i dalje pokušava razumjeti svijet oko sebe te postupno razvija misaone operacije. Počinje opažati i shvaćati odnose među predmetima i osobama, stječući nova iskustva. Počinje rješavati male praktične probleme, pamti sve više podataka i na taj način uči. Postupno se razvija i apstraktno mišljenje; dijete razumije probleme i razmišlja kako ih riješiti, samo postavlja pretpostavke, provjerava ih i zaključuje.

Za zdrav razvoj i dalje mu je potrebna sigurnost okoline, ljubav i potpora odrasle osobe koja podržava njegov spoznajni razvoj.

Kognitivni razvoj u dobi od tri do šest godina vrlo je dinamičan.

Spoznaje trogodišnjeg djeteta temelje se na njegovom svakodnevnom iskustvu i praktičnim aktivnostima. Dijete pažnju usmjerava na manji broj podražaja, ne više samo na jedan. Dijete ne razlikuje pojavnost od stvarnosti (maskiranje, maske), teško mu se "staviti u tuđe cipele" i zamisliti da je nečija perspektiva drugačija od njegove, stvarima i pojavama pridaje sklonost živih bića.

Do šeste godine, razvija se kreativnost i mašta. Dijete u šestoj godini zna bolje razlikovati između stvarnosti i mašte. U ovoj dobi, dijete može dulje vrijeme ostati koncentrirano i s veseljem preuzima nove uloge i odgovornost pri čemu povremeno treba uputu i ohrabrenje odrasle osobe, a često traži potvrde o tome je li dobro postupilo. Razvija se apstraktno mišljenje.

Razvoj govora naglo napreduje s tri godine. Dijete najčešće radije priča nego sluša, pokazuje veliki interes za komunikaciju s djecom i odraslima. Kako biste pomogli razvoj govora, razgovarajte s djetetom i redovito zajedno čitajte. Kad mu se obraćate, nemojte mu tepati upotrebljavajući dječji govor. Dijete pohvalite kad god upotrijebi odrasle riječi i rečenice. U predškolskom razdoblju dijete češće verbalno planira aktivnosti. Potiči ga da ti objasni što će napraviti i kako će nešto riješiti. Iako je dijete u fazi predlogičkog razmišljanja, razumijevanje svijeta odmiče se od animističkih (npr. oblaci se kreću jer su živi) i fenomenoloških objašnjenja. Neke pojave zna pravilno uzročno objasniti, na temelju iskustava stečenih kroz igru i eksperimentiranje.


U razdoblju od četvrte do pete godine, dijete još uvijek nema pravi osjećaj za vrijeme, nego ga mjeri uz pomoć svakodnevne rutine. Vremenska pre-

kretnica je hranjenje ili spavanje. Zna da je vrijeme za spavanje nakon pročitane knjige ili crtića, da nakon spavanja u vrtiću dolazi roditelj po njega. Sa šest godina, osjećaj za vrijeme je bolji (dijete zna razliku između prije-kasnije), ali još uvijek mu pravi probleme razvrstavanje događaja. Sada je primjerno razdoblje za učenje osnova o određivanju vremena uz pomoć kazaljki na satu.

### **Kako obitelj može poticati kognitivni razvoj?**

Omogućite djetetu da istražuje i uči kroz iskustvo (izvođenje eksperimenata, upoznavanje različitih materijala, pojava – zaključivanje), uključite ga u čim više životno-praktičnih i radnih aktivnosti primjernih njegovoj dobi, učite ga pravilima ponašanja u različitim situacijama i nenasilnom rješavanju sukoba, osigurajte mu mogućnost bavljenja različitim aktivnostima s ciljem poticanja psihičkih funkcija (osjeta, percepcije, mašte, pamćenja, koncentracije, kritičkog i logičkog mišljenja i sl.).

Svako se dijete razvija svojim ritmom, ali i za djecu ove dobi, postoje razvojne smjernice - okviri unutar kojih većina djece usvaja neke vještine. Pogledaj tablicu vještina po dobi koja ti može pomoći u organizaciji aktivnosti djece. Uz njenu pomoć otkrij koji bi zadaci djetetu mogli biti lagani, a koji preteški te kada djetetu ponuditi određenu aktivnost.



Ako u bilo kojem trenutku sumnjaš da dijete zaostaje razvojno ne samo za svojim vršnjacima, nego i za mlađom dobnom skupinom ili je izgubilo neke vještine koje je ranije usvojilo, podijeli svoja zapažanja i zabrinutost s pedijatrom.

## *Emocionalni i socijalni razvoj*

Tijekom razdoblja od tri do navršenih pet godina dijete nastavlja razvijati i usavršavati svoje socio-emocionalne vještine. U početku su emocije još uvijek kratkotrajne i snažne. Dijete brzo mijenja raspoloženje, ali ih duboko doživljava emocije.

Posebno neugodna emocija za dijete ove dobi je strah. Na početku se dijete plaši konkretnih stvari, s razvojem su uzroci straha često izmišljene pojave. Na razvoj emocija utječe psihički razvoj i učenje. Ako je majku strah gromova i munje, možemo očekivati da i dijete neće biti oduševljeno za vrijeme oluje.

Dijete ljutnjom reagira na odgojne postupke odraslih i na konflikte s drugom djecom. Ljutnju izražava kroz udaranje, vrištanje, bacanje na pod - intenzivno. Lakše prihvaća rastanke i odvajanje, osobito ako je pripremljeno i ako mu je to jednostavno objašnjeno.

Najkasnije do pete godine, dijete će početi doživljavati neuspjeh i uspjeh. Prije toga dijete uglavnom nije u stanju priznati neuspjeh te dolazi u konflikte s onime tko ga je proglasio neuspješnim, poriče neuspjeh. To je tzv. predsocijalna faza.

Kontakti s drugom, nepoznatom djecom su više slučajni i česti su sukobi. U odnosu s odraslima, dijete odraslu osobu tretira kao vršnjaka od kojeg traži pomoć i informaciju.

Razvijaju se vještine socijalne interakcije i osjećaj pripadnosti zajednici, djetetov se temperament jasno pokazuje, kao i način na koji iskazuje i kontrolira emocije. U ovom se razdoblju razvija i pojam o sebi, dijete postaje samostalnije, samopouzdanije i gradi sliku o sebi. Počinje se oblikovati vrijednosni sustav i moralne vrijednosti.

Prisutne su sve igre kao i u ranijim stadijima, ali se proširuje njihov sadržaj i složenost, sukladno višem stupnju kognitivnog razvoja. Skupne aktivnosti traju sve duže, dijete počinje dijeliti svoje stvari s drugima i počinje čekati svoj red. S pet godina, dijete je sposobno organizirati zajedničke igre, a sukobe koji proizlaze iz igre nastoji riješiti bez pomoći odraslih. Društvo vršnjaka postaje u ovom razdoblju za dijete jako važno i utječe na njegovo ponašanje.

### **Kako obitelj može poticati socio-emocionalni razvoj?**

Jako je važno upoznati dijete s emocijama, imenovati ih i poučiti dijete da ih zna prepoznati ih kod sebe i drugih jer je to prvi korak do učenja samoregulacije emocija - samostalnog nošenja s emocijama. Sposobnost prepoznavanja i priopćavanja emocija važan je dio komunikacije, ali isto tako i značajan aspekt emocionalne kontrole.

Nadalje, dobro je poticati dijete na nenasilno rješavanje sukoba, osiguravati svakodnevne aktivnosti koje potiču samostalnost i odgovornost, stavljati ga u situacije u kojima ima priliku biti u interakciji i stvarati socio-emocionalne kontakte s drugom djecom i odraslima, osigurati mu da bude u aktivnostima prilagođenima njegovoj dobi, sposobnostima,

interesima kako bi moglo razvijati pozitivnu sliku o sebi kroz osjećaj uspjeha, postignuća, zadovoljstva i ponosa.



S odrastanjem i sazrijevanjem jačaju kapaciteti djeteta da se s emocijama suoči samo. Emocionalna samoregulacija zahtijeva voljno upravljanje emocijama, a dolazi kao rezultat razvoja mozga i uz pomoć roditelja što ističe tvoju važnost prilikom emocionalnog sazrijevanja djeteta.



# Roditeljske vještine

Najvažnije roditeljske vještine uključuju ljubav, strpljenje, komunikaciju, dosljednost i empatiju. Ljubav je temeljna jer stvara sigurnu i podržavajuću atmosferu za djecu. Strpljenje pomaže roditeljima da se nose s izazovima i frustracijama u odgoju. Dobra komunikacija omogućava otvoren i iskren odnos s djecom, pomažući im da se osjećaju saslušano i shvaćeno. Dosljednost u pravilima i očekivanjima pruža djeci stabilnost i jasnoću. Empatija omogućava roditeljima da se stave u djetetovu poziciju, razumiju njihove osjećaje i potrebe, te odgovore na način koji podržava njihov emocionalni razvoj. Razvijanjem ovih vještina, roditelji mogu osigurati zdravo i sretno okruženje za svoju djecu.

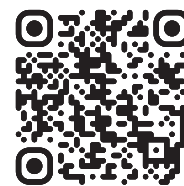
Vodeći se ovim vještinama i vrijednostima koje njeguju odnos povjerenja između djeteta i roditelja, nećeš pogriješiti.

U svom roditeljskom stažu, ipak ćeš morati donijeti neke odluke (ako ti ne "dođu" spontano ili pak, ako se želiš svjesno odmaknuti od načina na koji si odgajan/a) - hoće li dijete spavati u ranoj dobi s tobom u prostoriji, hoćeš li dobiti, kako ćeš disciplinirati dijete, hoćeš li ga nositi i sl.

Birajući nježan, podržavajuć stil roditeljstva, koji uključuje odgovaranje na djetetovu potrebu za nerazdvajanjem (zajedničko spavanje), nošenje, nježno korigiranje ponašanja (kasnije u djetinjstvu) koje vodi računa o stupnju razvoja djeteta i postavljanje granica, nemoj se bojati da ćeš razmaziti dijete.

Odgovaranjem na djetetove potrebe dijete ćete jedino naučiti da može računati na tebe kad je potrebno, što će dodatno podržati vaš odnos povezanosti i povjerenja, neće razmaziti dijete i naučiti ga nečemu lošem.

Više o izazovima roditeljstva i kako se nositi s njima na nježan, podržavajuć način, pročitaj ovdje:



Ako bismo željeli izdvojiti jedan savjet, onda bi to bio ovaj:

## **Mama, daj prostora tati**

Tate ne moraju biti izvrsni u svemu što rade s djecom ili za djecu, važno je da se trude, uključuju i sudjeluju. Dijeljenjem brige i odgovornosti o djeci i usklađenjem roditeljske uloge s partnericom, tate pridonose ostvarivanju sretnijeg i sigurnijeg okruženja za rast djece i donose brojne dobrobiti cijeloj obitelji i društvu.

Istraživanja pokazuju ne samo da su očevi sposobni za pružanje njege, već da djeca imaju direktne značajne koristi od roditeljskog doprinosa očeva.

Saznanja iz brzorastuće znanosti ranog djetinjstva i ranog razvoja mozga pokazuju pozitivan, cjeloživotan utjecaj koji očevi mogu imati pozitivnim sudjelovanjem u ranom stadiju života njihove djece. Dobrobiti koje proizlaze za djecu nisu ograničene samo na njihovo djetinjstvo. Osobe čiji su očevi bili aktivno uključeni u njihovo

djetinjstvo, imaju veće šanse ostvariti uspješniju karijeru, stabilan i dugotrajan brak te se kompetentnije nose sa stresom.

Bonus savjet za mame: Imaj povjerenja u tatu djeteta i njegove sposobnosti te mu daj prostora i prilike da izgradi svoj odnos s djetetom, potpuno različit od tvoga.

Više o dobrobitima ravnopravnog roditeljstva pročitaj ovdje.



# *Sigurnost djeteta*



# Dodatak



## **POLIKLINIKA SILAB**

**za neurologiju, fizikalnu medicinu i rehabilitaciju**

**Andrea Krajačić, mag.physio.**

## ***Senzorna integracija kod djece***


Senzorna integracija je sposobnost mozga da organizira (zaprimi, obradi i interpretira) osjete iz okoline i tijela te omogućava funkcionalno korištenje tijela u okolini (Ayres, 1972.), odnosno senzorna integracija je organizacija osjeta kako bi mogli aktivno i funkcionalno sudjelovati u aktivnostima svakodnevnog života. Za motorički razvoj ključno je da novorođenče i dojenče usvoje miljokaze u navedenim razvojnim periodima.

Senzomotorička organizacija zaprimanja senzomotoričkih informacija javlja se tijekom adaptivne reakcije na osjet. Adaptivna reakcija je odgovor na

osjetni doživljaj iz okoline, primjerice, posezanje djeteta za zvečkom, okretanje glave prema izvoru zvuka i slično. Kada su osjetna iskustva, zaprimanja informacija i kada se dijete može prilagoditi i steći kontrolu nad osjetnim doživljajima, tada kažemo da su informacije integrirane. Unutarnji poriv djeteta i želja za istraživanjem jedan je od važnih čimbenika za razvoj senzorne integracije i motorike.

## ***Pokret nastaje povezanim djelovanjem različitih sustava***

Dojenčad se počinje kretati i komunicirati sa svojom okolinom još intrauterino (prije rođenja) čime započinje cjeloživotnu interakciju između osjetila i motoričkog sustava. Pri rođenju, dojenčad je izložena potpuno novom svijetu senzornih inputa i motoričkih zahtjeva. Po rođenju, u novim uvjetima, bez amniotske tekućine i zidova maternice, dojenčad mora percipirati nove zahtjeve zadataka i prilagoditi im se kako bi kontrolirala svoje pokrete. Intrauterino je stjenka maternice podržavala motorička ponašanja kao što je prinošenje ruke ustima, no sada se gravitacija suprotstavlja pokretima djeteta. Tijekom različitih položaja u koja ga postavlja roditelj/osoba, dojenče mora učiti različite motoričke odgovore. Proces učenja događa se kroz kontinuirano istraživanje i iskustvo pokušaja i pogrešaka kroz koje dojenče poboljšava svoju sposobnost odabira najboljih motoričkih pokreta. Dojenče sve više ovladava motoričkim sposobnostima koji zahtijevaju uspravne položaje (sjedenje, stajanje i hodanje) i za to je važna dobra posturalna kontrola te koristi pokrete za vizualno istraživanje i socijalnu interakciju. Sposobnost dojenčadi da koordinira senzorne, motoričke i posturalne kontrolne sustave povećava se s iskustvom i motorički odgovori su sve bolji, funkcionalniji i usmjereni ka cilju.




Bebe su izložene senzornim podražajima već u maternici te je taktilni podražaj, uz sluh, jedan od prvih podražaja koje dijete osjeti i prije samog poroda, a nakon poroda novorođenče se susreće prvi puta s gravitacijom te se prilagođava svojim ravnotežnim sistemom na podlogu. Koristi prve svoje pokrete i svoje reflekse za interakciju sa svojom okolinom (sisanje, hvatanje i gledanje). Kako se njihov mozak dalje razvija, bebe počinju namjerno ponavljati radnje koje im pružaju zadovoljstvo, poput sisanja palca. Počinju vidjeti, čuti, osjećati opipom i okusom svijet oko sebe. Svim svojim **osjetilima (vid, sluh, dodir, osjet njuha i okusa, sustav za ravnotežu, propriocepcija - položaj tijela)** oni zapravo uče i usvajaju važne informacije iz okoline. Sustav za ravnotežu, proprioceptivni i taktilni sustav su zadušeni za najjednostavnije radnje te njima dijete najprije doživljava svijet oko sebe (pokreti očima, jedenje, sisanje). Nadalje se razvijaju osjetila koja djetetu omogućuju izvedbu težih motoričkih izvedbi, njihova osjetila omogućuju znatizeljlu, što ih potiče na istraživanje, a sve vodi usmjerenom pokretu.

Prije rođenja, ukoliko se majka redovito kreće, bebe su izložene vestibularnim i proprioceptivnim podražajima, podražajima kretanja i osjeta mišića i zglobova.

Navedeno utječe i na usvajanje razvojnih i motoričkih faza i nakon rođenja koje ćemo navesti kasnije.

Vrlo je važno imati dobre temelje ili bazu (pravi unos senzornih informacija) od rođenja kako bi se mogle nadalje graditi ostale razvoj-




ne vještine. Najprije se razvija senzorni sustav, zatim kada su temelji zadovoljeni počinje se razvijati motorički te kognitivni sustavi. Ukoliko jedna od razina nije zadovoljena pojavit će se izazovi u senzomotoričkom razvoju i u ponašanju.

Dijete može biti osjetljivo na vanjske podražaje poput zvuka, svjetla ili dodira što znači da mozak ima poteškoće objediniti sve dobivene informacije. Osjetljivost se očituje kao hiperreaktivnost (previše osjetljivo na podražaj) ili hiporeaktivnost (nedovoljna osjetljivost na senzorski podražaj). Na primjer, majka pokušava umiriti bebu ljuljanjem, beba koja ima teškoće sa senzornom integracijom će se još više uznemiriti i plakati, teško će prihvatiti promjene položaja, vožnju u kolicima ili vožnju u automobilu. Dok djeca koja nemaju izazova prihvatiti će takve vestibularne radnje te vidno uživati u njima.

Dojenčad koja često plače, nestrpljiva je i teško se smiruje, bez očiglednog medicinskog razloga naziva se još i iritabilnim bebama. Senzorna integracija može biti jedan od aspekata koji se razmatraju u osnaživanju i umirivanju iritabilnih beba.

Kod iritabilnih beba, njihov osjetilni sustav može biti preosjetljiv ili ne procesuirati senzorne podražaje na uobičajeni način, što može rezultirati prevelikom reakcijom na vanjske podražaje, poput svjetlosti, zvuka, dodira ili mirisa. To može dovesti do njihove iritabilnosti i povećane osjetljivosti koja onda negativno utječe na usvajanje vještina primjerenih dobi.



Terapeuti senzorne integracije mogu koristiti različite tehnike i strategije kako bi prilagodili okolinu i podražaje kako bi bili manje preopterećujući za bebu, a smjernice mogu primjenjivati i roditelji u okruženju svog doma.

**Nekoliko primjera kako senzorna integracija može biti primijenjena kod iritabilnih beba:**

- **Prilagodba okoline:** Stvaranje mirnog i sigurnog okruženja smanjenjem senzornih podražaja koji bi mogli izazvati preosjetljivost kod bebe. To može uključivati smanjenje jačine svjetla, buke ili korištenje mirnih boja u prostoru.
- **Tjelesni dodir:** Pravilan i umirujući tjelesni dodir može pomoći bebi da se smiri. Nježno ljuljanje, nošenje u nosiljci ili blagi pritisak na tijelo mogu pomoći bebi da se osjeća sigurno i utješeno.
- **Senzorne igračke:** Upotreba senzornih igračaka s različitim teksturama, oblicima i bojama može poticati senzornu integraciju kod bebe. Igračke poput gumica za žvakanje, mekih tkanina ili šuškvavih igračaka mogu pružiti senzorne podražaje i distrakciju od nelagode.
- **Postupno izlaganje:** Postupno izlaganje bebe senzornim podražajima koji su izazvali nelagodu može pomoći u postupnom prilagođavanju i smanjenju preosjetljivosti. Na primjer, postupno izlažite bebu tišim zvukovima ili nježnim dodirima kako bi se postupno naviknula na te podražaje.



**Važnost senzorne integracije u razvoju motorike:**

Senzorna integracija ima ključnu ulogu u razvoju finih i grubih motoričkih sposobnosti te koordinaciji pokreta. Sensorni podražaji iz okoline pružaju informacije koje pomažu djetetu da razvije svoje motoričke vještine. Kroz senzornu integraciju, djeca uče interpretirati i pravilno odgovoriti na senzorne informacije, što omogućuje razvoj motoričkih vještina kao što su okretanje, puzanje, stajanje, hodanje, hvatanje i koordinacija pokreta.

Također, senzorna integracija igra važnu ulogu u razvoju ravnoteže i proprioceptije. Dobro funkcioniranje vestibularnog sustava (odgovornog za ravnotežu) i proprioceptivnog sustava (odgovornog za svjesnost o položaju tijela) omogućuje djeci da razviju stabilnost, kontrolu tijela i koordinaciju pokreta.

Senzorna integracija važna je u razvoju sposobnosti planiranja i organizacije motoričkih zadataka. Djeca koja imaju poteškoće s senzornom integracijom mogu se suočiti s izazovima u organizaciji pokreta i izvršavanju složenih motoričkih zadataka.



### **Razvoj senzorne integracije kroz svakodnevne aktivnosti:**

Primjena senzorne integracije u svakodnevnim aktivnostima može biti vrlo korisna za poticanje senzornog razvoja djeteta i poboljšanje njegovih senzornih vještina koje izravno utječu na razvoj motorike, samoregulacije emocija, komunikacije.

#### Taktilna stimulacija:

Pružite djetetu priliku za taktilnu stimulaciju kroz različite materijale i teksture. Možete koristiti razne tkanine, tepihe, jastučice, igračke s različitim površinama ili masažne loptice kako biste potaknuli osjet dodira.

#### Vizualna stimulacija:

Kreirajte zanimljive vizualne podražaje u domu. Možete koristiti šarene kontrastne slike, pokretne igračke, viseće mobilne igračke ili projekcije svjetla kako biste potaknuli vizualnu percepciju i praćenje pokreta.

#### Auditivna stimulacija:

Istražite različite zvukove i zvučne igračke koje mogu pružiti auditivnu stimulaciju. Možete koristiti glazbene instrumente, zvučne knjige, šuškave igračke ili jednostavno pustiti različite vrste glazbe kako biste potaknuli auditivnu percepciju i razumijevanje zvukova.

#### Proprioceptivna stimulacija:

Potaknite proprioceptivni sustav djeteta pružanjem pritiska i otpora na mišiće i zglobove, masaža, poticanje usvajanja motoričkih obraza (odizanje glave, okretanje, posjedanje, puzanje, stajanje, hodanje).

#### Vestibularna stimulacija:

Vestibularni sustav odgovoran je za ravnotežu i kretanje. Djeca koja imaju dovoljno prilika za sudjelovanje u vestibularnim podražajima, brže usvajaju motoričke obrasce. Primjeri vestibularnih aktivnosti su pravilno okretanje putem baby handlinga, ljuljanje u ljuljački ili rukama, vrtnja.

#### **Motorički razvoj:**

Motorički razvoj djeteta od rođenja do prve godine života obuhvaća značajan napredak u sposobnosti kontrole tijela i kretanja.

#### 1-2 mjesec:

Novorođenče ima refleksne pokrete, leži na trbuhu ili leđima.

#### 2-3 mjesec:

Dijete počinje podizati glavu tijekom ležanja na trbuhu, može okretati glavu lijevo-desno. Prati očima predmet u središnjoj liniji, spaja ruke u središnjoj liniji.

#### 4-6 mjeseci:

Dijete počinje pokazivati znakove kontrole nad gornjim dijelom tijela. Drži glavu stabilnije i s povećanim interesom promatra okolinu, održava se na laktovima kada je na trbuhu.

#### Oko 4-5 mjeseci:

Dijete može okretati tijelo s leđa na trbuh i obrnuto, iako to još nije uvijek potpuno koordinirano.



*S oko 6 mjeseci može sjediti bez potpore nekoliko sekundi, uvježbava samostalno posjedanje.*

*7-9 mjeseci:*

*Dijete razvija sposobnost četveronožnog puzanja i može se kretati unatrag prije nego prema naprijed.*

*S oko 9 mjeseci može stajati uz podršku.*

*10-12 mjeseci:*

*Dijete obično postiže punu kontrolu nad puzanjem i može se brže kretati u tom položaju. Većina djece može stajati samostalno i možda će pokušati napraviti prve korake uz podršku. Oko 12 mjeseci, neka djeca mogu prohodati i napraviti prve korake bez podrške, iako se može dogoditi da druga djeca nastave puzati neko vrijeme prije nego što prohodaju.*





**Udruga roditelja Korak po korak**

Ilica 73, Zagreb  
[www.urkpk.org](http://www.urkpk.org)  
[info@urkpk.org](mailto:info@urkpk.org)  
01 4855 114

