

Naš centar nudi vam sledeće tečajeve:

- Kada i gde dete uči ustajati – Vreme i prostor za prelaze
- Igra PEKIP i potsticaji za kretanje tokom prve godine života
- Igre i potsticaji za kretanje za decu od 18 meseci do 3 godine
- Uravnoteženost kroz kretanje (za decu od 18 meseci do 3 godine)
- Uravnoteženost kroz kretanje (za decu stariju od 3 godine)
- Susret sa šumom – jedan dan doživljaja za decu i roditelje
- Pripremni tečaj za buduće roditelje
- Harmonična masaža deteta
- Uvod u masažu dojenčeta
- Usavršavanje masaže dojenčeta
- Moje dete i pravilna ishrana, 1. deo (za decu od 3 do 6 meseci)
- Moje dete i pravilna ishrana, 2. deo (za decu od 9 do 18 meseci)
- Igre tokom prve dve godine života
- Fascinacija slikovnica i priča
- Braća i sestre vole da se svađaju
- Prkos kod deteta
- Kako detetu odrediti granice
- Kako konačno naći više vremena za sebe
- Sastajalište Gugelhuus



Flašica (bočica) za čaj i mleko, cucla (duda) i ostalo

Serbisch/Kroatisch/Bosnisch

Savetovalište za majke i očeve, St. Gallen

Mütter- und Väterberatung, St. Gallen

MIGES BALÙ

Ein Projekt vom Ostschweizerischen Verein für das Kind OVK und von
Suisse Balance – Ernährung und Bewegung kinderleicht.
Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.

Nekoliko misli o cucli ili dudi za umirenje

- Deci koja imaju veliku potrebu za sisanjem može tokom prvih meseci života da cucla (duda) bude od pomoći.
- Međutim, ipak pokušajte da pronađete da li dete stvarno ima veću potrebu za sisanjem ili možda ima neki drugi problem (vidi: „Načelno“ sa 3. strane).
- Plač služi ponekad oslobađanju napetosti i ne bi trebalo da se odmah „začepi“. Ako vidne probleme možete da isključite, onda uzmite vaše dete bolje u naručje ili sedite pored njega. Posmatrajte ga i recite mu da u trenutku neznate gde je problem, ali da ono sme da stvarno kaže „svoje mišljenje“.
- Od vremena kad dete počne da sve stavlja u usta trebalo bi da cucla (duda) ostane u krevetu i treba je dati samo za spavanje.
- Cucla (duda) u ustima deluje kao prepreka i koči volju za pronalaženjem i ispitivanjem sveta oko sebe. Osim toga prekomerna upotreba sprečava razvijanje govora i dovodi do nepravilnog položaja zubi.

Odvikavanje od cucle (dude) kod veće dece

- U fazi odvikavanja će vaše dete da trži više pažnje i vremena od vas, prihvatite to.
- Vi i vaše dete trebate sada jasna, razumljiva pravila koja su prilagođena detetu. Vi ćete podržati svoje dete ako se i vi pridržavate toga. Krenite malim koracima i pohvalite svoje dete za svaki korak!
- Dete sme da ima cuclu (dudu) i dalje, ako mu je potrebna, ali samo kada je u svojoj sobi → u krevetu → za spavanje → za spavanje noću → ispod jastuka.
- Postoje lepši rituali nego što je takav da cucla (duda) nestane u kanti za smeće, na primer dete može da pokloni cuclu (dudu) uskršnjem zeki ili deda mrazu. Možda će je odneti vila ispod jastuka ili možete da cuclu (dudu) zatrpate u šumi, da bi je deca patuljaka našla...

Flašica (bočica) za čaj i mleko, cucla (duda) i ostalo

Načelno

- Deca koja se doje ili dobijaju početno mleko ne trebaju dodatnu tečnost kao što su čaj, voda ili voćni sokovi.
- Pokušajte da pronađete stvarne potrebe vašeg deteta i nađite druge mogućnosti kako bi ste ga umirili. Dete je retko žedno, većinom je naprimer premoreno, tužno, frustrirano, srdito, povređeno, ljuto, ili mu je dosadno. Budete li ga uvek tešili flašicom, ono će eventualno i kasnije da razgrađuje napetosti, bezvoljnost ili probleme jelom što može da dovede do prekomerne telesne težine (gojaznosti).
- Ako dete u iznimnim slučajevima ipak dobije tečnost onda je **ne treba sladiti**. Na taj način dete pije samo zato što je žedno, a ne puni želudac praznim kalorijama zbog toga što je napitak ukusan i sladak.
- Previše, iznad svega slatkih napitaka kvare detetov apetit i zube i mogu da dovedu do poremećaja u razvitku kao i do gojaznosti.
- Vaše dete može bolje da zadovolji svoju potrebu za sisanjem, ako upotrebljavate cuclu (sisak) za flašicu sa malom rupicom (1 rupica, rupica za čaj ili najmanja rupica).
- Med je u 1. godini života tabu (nedozvoljen). U retkim, nepredviđenim slučajevima med može da bude zagađen izazivačima botulizma, što može da dovede do situacija životne opasnosti dojenčeta.

Želite li da o tome pročitate više, možete od nas da dobijete članak „Tschüss, geliebtes Nuckefläschchen“ («Zbogom, draga flašice»).

Hranjenje mlekom za dojenčad

1. Načelno

- Ako vaše dete želite da dojite dalje, onda je bitno da **svaki put** prvo vaše dete podojite pa da mu tek onda ponudite flašicu.
- Ako je rupica cucle (siska) na flašici velika vaše će dete popiti bez velikog napora puno mleka. Pošto kad dojite vaše dete ono mora jače da sisa, moguće je da će tako da odbije daljnje sisanje. Da se to ne bi dogodilo, preporučujemo što je moguće manju rupicu na cucli (sisku) flašice (cucila (sisak) za čaj ili prvi stepen veličine)
- Pošto osećaj sitosti nastaje tek nakon 20 do 30 minuta, bitno je da ceo obrok i traje tako dugo ist. Na taj način vaše dete može da zadovolji i svoju potrebu za sisanjem.
- Da bi se sprečili poremećaji varenja mi preporučujemo u normalnom slučaju postepeno uvođenje hrane iz flašice u dečju ishranu. Počnite sa 30 ml. Ako vaše dete podnosi mleko onda količinu možete svakog dana udvostručiti. Znaci nepodnošenja mleka su: osip na koži, povraćanje, proliv, zatvor. Počnite uvek sa početnim mlekom (za novorođenčad), bez obzira koliko je vaše dete staro. Tako nastaju manji problemi sa varenjem (pre svega zatvor). U normalnom slučaju dete može takvim mlekom da se hrani do kraja 1. godine života.
- Ako hranite vaše dete početnim mlekom za dojenčad, koristite cuclu (sisak) za flašicu (bočicu) sa najmanjom rupicom, kako bi dete moglo da samo sebi odredi količinu. Ako ste nesigurni, donesite vaše dete na kontrolu težine i veličine u savetovalište za majke i očeve.
- Količina praha koju preporučuju proizvođači je obilno dozirana. Ni u kom slučaju nemojte prekoračiti tu dozu. Vaše dete bi moglo da dobije zatvor ili preveliku žeđ.

2. Pripremanje mleka u flašici (bočici)

- **Varijanta 1:** Mi preporučujemo da mleko svaki put pripremate sveže, na osnovi podataka koji stoje na pakovanju.
- **Varijanta 2:** Može da se prokuva toliko vode koliko je otprilike potrebno za jedan dan i da se čuva u termosu. Ova varijanta je pogodna posebno za duža putovanja.
- Za pripremanje mleka u flašici možete u normalnom slučaju da upotrebljavate prokuvanu vodu iz slavine. Mineralnu vodu preporučujemo pre svega na putovanjima u južne zemlje. Pročitajte na etiketu flaše da li je mineralna voda povoljna za spremanje hrane za dojenčad. Mnoge mineralne vode imaju previsok sadržaj mineralnih soli. Nakon što se voda otvori mora da se čuva u frižideru (hladnjaku).
- Iz higijenskih razloga je bitno da se gotovo pripremljeno mleko ne drži toplo, ni u termosu ni u omotaču od stiropora. Bakterije koje se nalaze unutra se brzo razmnožavaju i mogu kod osetljive dece da prouzrokuju prolive i/ili povraćanje.
- Mi preporučujemo upotrebu staklenih flašica.
- Tokom prva tri meseca starosti vašeg deteta se iz higijenskih razloga flašice (bočice) i cucila (sisak) trebaju jednom dnevno najmanje 10 minuta iskvatiti. Nakon svakog obroka je to samo onda nužno ako je vaše dete bolesno (na primer kod prehlade, povraćanje sa prolivom ili gljivičnog oboljenja u ustima).

Ovo su opšte preporuke. Za individualno savetovanje, odnosno ono koje se odnosi isključivo na vaše dete obratite se savetnici za majke.