Како се развија Ваша беба

SERBIAN

од 3. – 6. месеца

Шта могу да очекујем?

- Ваша беба је будна више времена, заинтересована за свет око себе, контролише и учи нове покрете.
- Говорите и певајте својој беби и беба ће Вам тепати.
- Ваша беба ће почети да показује више особина свог карактера – који може бити безбрижан, захтеван или миран.
- У овом узрасту, бебе су већином пријатељски расположене према свима.
- Играње с бебама помаже им да уче више о свету око себе.
- Својој беби дајте да се игра само с играчкама које су сигурне.
- Уверите се да је Ваша беба безбедна читајући листу провере безбедности.

Свака беба развија се својим властитим темпом и, обично, пролази кроз исте степене развоја или прекретнице и, отприлике, истим редоследом.

Бебе расту и уче непрекидно, али не увек лако и на исти начин. Понекад оне вежбају вештине дуже времена и чини се као да никад неће макнути даље. Понекад, опет, оне врло брзо науче многе вештине.

Оно што је важно то је да је Ваша беба сретна, да расте и да напредује.

Разумите своју бебу

Разумевање развојних способности Вашег детета и оног шта оно може и шта не може радити на сваком степену развоја помоћиће Вам да:

- чувате своје дете
- помажете свом детету у његовом развоју
- разумете понашање свог детета
- нађете задовољство и радост у старању за своје дете.

Старајте се о својој беби

Ваша беба има потребу да се осећа вољеном, сигурном и безбедном.

Помоћи да беба развије близак однос с људима који су значајну у његовом или њеном животу је позитиван корак у постизању тог циља.

Покушајте, исто тако, да избегавате сваку свађу или насиље у породици у присуству Ваше бебе. Ово ће, такође, помоћи да се Ваша беба осећа сигурном.

Раст и развој

У узрасту између 3 и 6 месеци већина беба:

- постају окретније, привлаче их покретни предмети или предмети обојени светлим бојама. Оне ће посматрати завесе, дрвеће, сенке и покретне предмете.
- могу склопити руке изнад груди и гледати их. Беба сад може досећи предмете, ухватити их и држати их у рукама.
- ће сада више слинити јер њихова уста почињу да производе више пљувачке.
- постају свесне делова свог тела као што су груди, кољена, гениталије и ножни прсти. Оне полако уче „шта сам ја“ и „шта нисам“.
- уче да се преврћу са стомака на леђа и назад. Њихов поглед на свет се мења кад науче да се тако окрећу. За Вашу бебу је лакше и сигурније да нове покрете учи на поду него на кревету или столу за пресвлачење.
- оне развијају вештину пузања. Играње лежечи на стомаку помоћиће им да развију јаке вратне и леђне мишиће. То треба да се подстиче за све време док су будне.
- мање спавају дању, али, можда, мало више ноћу.
- уче да седе уз подупирање.

Језик

Звуци су веома интересантни бебама овог узраста. Оне почињу да брбљају и саме праве неке говорне звукове.

Ви ћете помоћи својој беби у развоју њеног говора:

- говорећи и певајући јој, чак и онда кад радите свакодневне послове као што су промена пелена, купање или храњење
- смешећи се и одговарајући јој кад год се она огласи или кад се смеје
- подсећајући се да онда кад држе дуду у устима, она или он немогу вежбати гласове за каснији развој говора
- понављајући гласове које беба изговара и додајући нове
- пружајући беби могућност да види, дотиче и осећа Ваше лице док јој говорите. Ово ће јој помоћи да имитира Ваше гласове и да прави нове.

Беба и други људи

За време ова три месеца већина беба почињу да развијају свој властити карактер. Оне могу бити тихе, безбрижне, нестрпљиве или захтевне.

Родитељи могу имати различита осећања према сваком појединoм детету и пошто је свако дете јединствено, свако ће реаговати различито на оба родитеља.

Већина беба овог узраста су пријатељски расположене према сваком. Оне могу лако изгубити пажњу за време храњења, али оне обично успеју да узму довољно хране да остану здраве.

У овом узрасту бебе воле да привлаче пажњу својим смехом и „говором“.

Ако се беба нахрани кад је гладна и утеши кад је растужена, он или она ће почети да развијају смисао безбедности и поверења.

Учење кроз игру

Вежба доводи до перфекције код беба.

Очаравајуће је посматрати бебе и помагати им да уче о себи самима и о својој околини. Ако им пружите прилику, већина беба ће вежбати нове активности док их не савладају.

Од сада па надаље, бебе ће истраживати ствари држећи их и гледајући их у својим рукама и стављајући их у уста. Оне ће намерно да тресу играчке да би правиле буку.

Бебе овог узраста:

- седе уз ослонац
- играју се својим ножним прстима
- покретне су (ваљају се, копрцају или пужу).

Ако је Ваша беба задовољна играјући се сама, покушајте да је не прекидате. Прекидање учи бебе да се више ослањају на друге него да се саме забаве.

Играчке

Обезбедите да су играчке које бирате за вашу бебу безбедне, издржљиве и да се могу прати. Запамтите да крзнене играчке беба може да цуцла и прогута део крзна.

Много вежбе помаже развоју нових вештина. Бебама овог узраста потребне су играчке које су:

- светли, шарени предмети у њиховом видокругу
- звечке или играчке које су обешене преко њихових колица (надохват руке)
- звечке и други предмети различитиих облика, величина и материјала за држање и истраживање, као што су мале звечке за мале руке, играчке са звончићима, меке коцке или лопте
- сигурни кучни предмети
- музичке играчке
- књиге.

Queensland Government
Queensland Health

Цео комплет памфлета можете да пронађете на Интернет страници www.health.qld.gov.au/child&youth/factsheets/.

Безбедност пре свега

Ваша беба зависи о вама да је држите безбедном, пошто јој треба много година да научи како да се чува сама.

Ове савете можете да користите за децу било којег узраста како би омогућили да она буду безбедна док расту.

Брига за вашу бебу

- Никада не остављајте вашу бебу саму на столићу за пресвлачење или другим деловима намештаја, у кади, базену, ауту или поред кућних љубимаца.
- Држите своју бебу кад је храните бочицом, немојте је само подупирати, јер она може повратити или удахнути млеко.
- Немојте грејати бочице у микровалној пећи, јер може доћи до опекотина бебиних уста због неравномерног загријавања.
- Никад не пијте вруће напитке као чај или кафу док држите своју бебу. Опекотине од врућих напитака могу оставити трајне ожиљке на кожи мале деце.
- Чувајте Вашу бебу од директних сунчевих зрака. Заштитите бебину кожу тако што ћете је намазати заштитном кремом, те бебу обуците у заштитну одећу и шешир. За више информација обратите се организацији за заштиту од рака коже Cancer Council Queensland на телефон 13 11 20.

Играчке

- Играчке морају бити сигурне, издржљиве, и предвиђене за прање. Будите опрезни са плишаним играчкама јер их бебе могу ставити у уста и прогутати комадиће плиша.
- Играчке не треба да имају:
  - траке које се њишу, дуге врпце или ластике
  - мале или слободне делове који се могу извући или одгристи
  - пиштаљке које се могу раставити
  - оштре рубове или врхове
  - звечке које се могу раставити.
- Уверите се да се прстенови за зубе не могу пробити.
- Све меке, плишане играчке треба да буду испуњене старим чарапама, дакроном или полиестером. (Искидана спужва, зрна грашка и бобице могу се прогутати или угурати у ухо или нос.)

Одећа и дуде

- Ако Ваша беба има дуду, проверите:
  - да ли је у добром стању
  - да ли има врпци или ланаца
  - да ли има рупу у пластичном држачу за брзо и лако вађење у случају нужде
  - да се користи да смири Вашу бебу а не да је се успава.
- Скините сваку одвојену врпцу или украсе са одеће, јер се баба може угушити њима.
- Погледајте у рукавице и чизмице да бисте се уверили да унутра нема неких петљи или конаца који би се могли омотати око ручних или ножних прстију Ваше бебе, јер то може зауставити циркулацију.
- Облачите своју бебу у пиџаму од споро горућег материјала који је направљен да смањи могућност од запаљења.

Време за купање

- Увек проверите температуру воде пре него што ставите своју бебу у каду.
- Никад не остављајте своју бебу саму за време купања, чак ни на минуту.
- Обезбедите да ваша кућа има функционирајући уређај за контролу температуре воде те да је подешен на одговарајућу температуру (50C).

Храна

Избегавајте да својој беби дајете да једе тврду храну, као што су коштуњаво воће, јабуке или мрква.

За више информација о прехрани Вашег детета потражите памфлете 'Дојење' и 'Увођење чврсте хране'.

У вашој кући

- Да би спречили падове, увек осигурајте да је ваша беба свезана када се налази у љуљашци, колицима или столици за бебе. Немојте користити ходалице. Не саветује се да се користе јер нису потребне нормалним, здравим бебама.
- Обезбедите да Ваша беба никад не остаје без надзора док јој мењате пелене.
- Стављајте своју бебу свакодневно у оградицу, да би после могла да схвати и прихвати безбедоносна ограничења.
- Користите вратанца на степеницама и собама у које не желите да ваше дете улази. Користите исте да држите децу подаље од камина, базена и грејалица.
- Затварајте врата од купатила да ваше дете не може да дохвати славине за врелу воду.
- Обезбедите да на дохвату руке ваше бебе нема тако малих предмета који се могу прогутати. Ваша беба се може загрцнути од игала, батерија, мртвих инсеката, дугмади, зрневља, коштуњавог воћа и новчића.
- Проверите да у вашој кући нема опасности од дављења. Канте за пелена ставите на високо место и добро поклопите. Дете се може удавити за две минуте у 5cm воде.
- Обезбедите да сви ниски креденци имају ручке које деца не могу отворити, и да ладице имају браве које отажавају приступ отровима, лековима, средствима за чишчење, ножевима, маказама и осталим оштрим предметима.
- Кабла од пегла и лонаца за кување воде чувајте изван дохвата мале деце. Keep kettles and iron cords out of the reach of young children. Користите заштиту за шпорет да би спречили децу да повлаче врелу храну и пиће по себи. Увек окречите дршке од тава према задњој страни шпорета.
- Инсталирајте детекторе дима по целој кући и редовно проверавајте да ли исправно раде. На тај начин ћете заштити не само Вашу бебу него и целу породицу. За више информација обратите се локалном ватрогасном друштву.
- Опасни предмети, као што су грејалице, вентилатори и врели напитци требали би бити изван дохвата.
- Проверите да је ваш намештај, као нпр. сто за кафу, довољно чврст да се ваше дете може одупрети од њега да устане.
- Будите опрезни када деца долазе у контакт са животињама, посебно псима. Обезбедите да Ваша беба никад не остаје без надзора у близини кућних љубимаца.
- Бебе све стављају у уста па морате посебно да пазите на опасности од тровања. Сва отровна средства у кухињи, гаражи или вешерају склањајте далеко од дохвата деце у закључани ормарић. Не држите хемикалије у пластичним боцама од пића или хране.
- Избегавајте пушење и близини деце. Склањајте цигарете, упаљаче, опушке и пепељаре изван дохвата деце. Цигарете и опушци су отровни за децу.
- Инсталирајте сигурносне електричне склопке у Вашу кућу како бе спречили могућност електричног шока.
- Покријте све утичнице када их не користите.

Око куће

- Никада, па ни на тренутак, не остављајте вашу бебу саму поред базена.
- Обезбедите да има безбедних ваньских места за игру и да се налазе у хладовини. Требали би бити одвојени оградом од базена и џакузија, цеста и прилаза кућама. На сеоским имањима, посебан простор оградом одвојен од река и брана,требао би се користити као дечије игралиште.
- Редовно проверавајте дечија игралишта за ствари које би могле повредити ваше дете, нпр.:
  - баштенски алат
  - гране и друге оштре предмете
  - било какву неограђену воду
  - баштенско ђубриво или хемикалије
  - хемикалије за базен
  - отровне биљке
  - печурке.

Queensland Government
Queensland Health

Цео комплет памфлета можете да пронађете на Интернет страници www.health.qld.gov.au/child&youth/factsheets/.

Изван куће

- Увек проверите где се налазе деца пре него колима возите у рикверц.
- Увек кад се Ваша беба вози у колима, она мора бити смештена у прописаном дечијем седишту. Више информација можете добити од локалне станице за хитну помоћ или преко организације Kidsafe Queensland на број телефона (07) 3854 1829.
- Увек проверите да је Ваша беба сигурно везана кад је у дечијим колицима или колицима за куповину, да би се избегли падови.
- Никад не остављајте своју бебу саму у колима кад идете у куповину – чак ни за минуту.
- Обезбедите да увек будете са својом бебом кад је ставите у колица за куповину.

Време за спавање

Постоје четири важне ствари које можете чинити да помогнете својој беби да безбедно спава у првој години живота и смањите ризик од Синдрома изненадне смрти детета (SIDS).

1. Стављајте своју бебу да спава на леђима од рођења никада на стомак или на страну.
2. Пазите да глава и лице Ваше бебе не буду покривени за време спавања.
3. Пазите да нико не пуши у близини Ваше бебе, било пре или после рођења.
4. Осигурајте да су креветац, душек, постељина и соба у којој беба спава безбедне.

Када купујете колевку увек тражите Australian Standard for Cots (AS 2172). Рабљени намештај за дечју собу може да буде опасан за бебу. Зато проверите да ли рабљени намештај за бебе који сте добили од пријатеља или родбине задовољава стандарде безбедности. Никада не купујте намештај у трговини рабљеног намештаја.

За комплетна упутства о безбедном намештају за дечјиу собу посетите Интернет страницу www.consumer.gov.au и погледајте брошуру 'Keeping Baby Safe'.

Дечији креветац

Најбезбедније место за спавање за вашу бебу, до навршеног 12. месеца, је у креветцу поред вашег кревета.

Да би омогућили да ваша беба буде безбедна при спавању:

- ногице Ваше бебе ставите на дно креветца
- увек купујте креветац који задовољава стандард Australian Standard for Cots
- добро затегните чаршав
- осигурајте да у креветцу нема јоргана, дуна, перина, јастука или одбојних штитника
- увек користите чврст, чист душек који се добро уклапа у креветац.

Упамтите...

Држање детета на оку је једини начин да будете сигурни да је оно безбедно.

Додатне информације

Ако желите више информација о развоју Вашег детета или ако имате брига у вези Вашег детета, разговарајте са патронажном медицинском сестром или са својим лекаром.

Такође можете потражити књиге о развоју детета у својој месној библиотеци.

За више информација контактирајте SIDS and Kids (SIDS и Деца) на број 1300 308 307 или посетите страницу на Интернету www.sidsandkids.org.

Захвалница
Овај памфлет је резултат уложених напора многих професионалних здравствених радника Квинсленда. Њихова помоћ у припреми овог материјала је од велике важности.

Queensland Government
Queensland Health

Цео комплет памфлета можете да пронађете на Интернет страници www.health.qld.gov.au/child&youth/factsheets/.