

од 0 – 3. месеца

Шта могу да очекујем?

- До узраста од 3 месеца, Ваша беба не може да контролише много покрета.
- Ваша беба ће од рођења успоставити однос узajамности с Вама.
- Она ће, постепено, јачати, почињати да се смеје, да тепа и да прави веселе покрете.
- Окретање беба на стомак кад су будне помаже им да уче важне покрете.
- Када им говорите и кад им певате помажете им у учењу говора.
- Кад одговорите на њихов плач, показујете им да их волите.
- Кад се играте с њима помажете им да уче о свом свету.
- Проверите да ли је Ваша беба безбедна пролазећи кроз 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 на 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 помоћи ће Вам да:

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

Брините о својој беби

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

Помоћи беби да развије близак однос с људима који су значајни 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.

Покрети Ваше бебе

До узраста од три месеца, покрети Ваше бебе су већином неконтролисани.

Бебе имају рефлексне покрете и радње, које оне користе за преживљавање. Неки од тих покрета и радњи су сисање, кијање и гутање. Неки рефлексни покрети – као ширење руку, грченје тела и плакање кад чују буку – престају након кратког времена.

У узрасту од једног месеца

У узрасту од једног месеца већина беба:

- okreћу главу и очи према светлу
- гледају лица за време храњења или док им се говори
- могу се смејати да покажу задовољство.

Између једног и три месеца

У узрасту између једног и три месеца већина беба:

- постају јаче
- дижу главу и прса и могу почети да користе своје руке за одупирање кад леже на стомаку
- показују све већу свесност о људима
- смеју се и гугучу да би показале задовољство
- користе веселе покрете кад очекују неки пријатан догађај као што су купање или храњење.

Лежање на стомаку

Иако су Вас подстицали да своју бебу стављате да спава на леђима, за бебе је веома важно да сваки дан проведу неко „време на стомаку“ када су будне.

То ће помоћи Вашој беби да развије битне покрете и вештине као што су окретање, седење, пузање и вештине руку.

У почетку, то може бити после купања док посушујете своју бебу или за време масаже.

Ако ваша беба плаче или постане узнемирена:

- покушајте да је окрећете на стомак краће, али чешће
- одвратите бебину пажњу причом или играчкама
- будите упорни!

Касније – у узрасту од 3 месеца – Ваша беба треба да се игра лежећи на свом стомаку кад је будна и кад сте Ви с њом.

Ваша беба и други људи

Језик

Бебе развијају вештину говора и језика слушајући звукове око себе. Оне се, такође, вежбају да праве звукове.

Да би сте помогли својој беби да развија језичке и говорне способности, треба да користите сваку прилику да јој говорите или певате. Време купања и промене пелена су добре прилике за то. Не заборавите да када је у њеним устима дуда, Ваша беба не може вежбати да прави звукове за каснији развој говора.

Плакање

Плакање је важан начин комуникације за мале бебе. Бебе увек плачу с разлогом. Ови разлози укључују:

- умор
- глад
- бол
- неудобност, као на пр. кад су мокре, кад им је вруће или хладно
- узнемиреност родитеља (које бебе брзо осете).

Ако одговарате на бебине потребе, она ће научити да је вољена и жељена, и развиће осећај поверења и привржености вама.

Играње и учење

Бебе уче из сваке активности коју Ви подузimate с њима, говорећи им, мењајући пелене, купајући их, хранећи их или тек боравећи уз њих у истој просторији.

Бебама игра служи за учење и вежбање способности као и за истраживање и сазнавање о њиховом свету и људима у њему.

За време прва три месеца бебе уче:

- да се смеју, кикоћу и гугућу
- да се окрећу према звуку
- да гледају и прате ствари очима
- да пружају руке и дирају ствари рукама.

Омиљене ствари за игру

Омиљене ствари за игру Вашој беби у том узрасту су:

- пажња родитеља и старатеља
- разнобојни покретни предмети, лишће или завесе које се њишу на ветру
- разноврсност звукова који се могу чути
- звечке на колицима и предмети који се њишу да би се подстицала координација руку и очију.



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 пресвлагање 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 ожигљке 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 пливаним 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 одгрисати
 - 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 минуто.
- 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 столицама 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 оградницу, да би после могла да схвати и прихвати безбедносна ограничења.
- Користите вратанца на степеницама и собама у које не желите да ваше дете улази. Користите исте да држите децу даље 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, зрнеља, коштуњавог воћа и новчића.
- Проверите да у вашој кући нема опасности од давлeња. 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 ланице имају браве које отажавају приступ отровима, лековима, средствима за чишћење, ножевима, маказима 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 ће спречити 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 вањских места за игру и да се налазе у хладовини. Трeбали би бити одвојени оградом од базена и цакузија, 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.



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 минуто.
- 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 дечју 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 бригау 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