



## Šta sve treba kada dođe beba?

- Sredstva za higijenu i negu osjetljive bebine kože (kupke, šamponi, mleko)
- Bebi zaštitna mast-krema za guzu
- Mast sa ribljim uljem za negu bebine kože
- Čaj od kamilice za čišćenje kože lica
- Štapići za uši, nos
- Sterilna gaza i antiseptični rastvor za negu pupka
- Čaj za bebe protiv grčeva
- AD vitamin
- Soda bikarbona za čišćenje bebinog jezika
- Kutija adaptiranog mleka - za svaki slučaj
- Termometar za prostoriju u kojoj beba boravi (optimalna temperatura sobe u kojoj beba boravi treba da bude 22C, a pred kupanje i do 24C)
- Termometar za vodu u kojoj se beba kupava (voda za kupanje treba da bude zagrejana na 37C)
- Bebi toplomer
- Asepsol za dezinfekciju
- Alkohol 70%
- Bebi češljčić i četka za kosu
- Pelene za jednokratnu upotrebu
- Bebi vlažne maramice
- Pumpica za čišćenje nosa
- Makazice za nokte
- Bebina prva flašica sa cuclom
- Cucla laža i cucle za flašicu (za taj bebin uzrast)
- Četka za čišćenje flašica

### ŠTA MAMI MOŽE DA ZATREBA?

- Pumpica za izmazanje mleka
- Veštačke bradavice
- Mrežasti ulošci
- AD uljani rastvor
- Soda bikarbona

## ŠTA MAMA NE TREBA DA ZABORAVI?

- Mamino mleko ima idealan odnos hranljivih materija, vitamina i minerala.
- „Krizu dojenja“ može da nastupi u 2. ili 3. mesecu ali nema mnogo razloga za zabrinutost. Kod dojenja važi zakon ponude i potražnje: mleko se stvara u onoj meri u kojoj ga beba potroši. Što je potražnja veća - ponuda će biti bolja.
- Dojke je potrebno redovno prazniti masažom sa ili bez pomoći pumpica za izmazanje. Važno je pravilno masiranje dojki bez velikog stiskanja i grubosti.
- Beba će se sama uobročiti. Svako nasilno insistiranje na obrocima može dovesti do nervoze kod deteta i majke.
- Uvedite vaše dete u zdravu ishranu od najranijeg uzrasta. Uzroci mnogih bolesti, kako u detinjstvu, tako i u kasnijem životu, nalaze se u ishrani. Mnoge bolesti mogu često da budu izbegnute ako se sa zdravom ishranom počne na vreme.

## KOLIKO JE VODE POTREBNO VAŠOJ BEBI?

- Beba unosi vodu u organizam putem mleka, a nakon navršenih četiri do šest meseci i putem hrane.
- Za razliku od odojčeta na veštačkoj ishrani, odojčetu na prirodnoj ishrani (mamino mleko) ne treba davati vodu. Izuzetak su slučajevi u kojima beba može da izgubi veliku količinu vode (proliv, povraćanje, povišena temperatura).
- Redovno davanje vode odojčetu (u slučajevima kada to nije potrebno) može da dovede do smanjenja intenziteta dojenja, ili da utiče na pojavu nepravilnih navika kod bebe i da smanji priticanje mleka u dojke.

## NAUČITE DA PREPOZNAJETE RAZLOG PLAČA VAŠE BEBE

Beba ima mnogo razloga za plakanje: gladna je, hladno joj je ili vruće, pelena joj je prljava, usamljena je, možda je nešto žulja...

- ▶ Krepak, snažan plač, sa kratkom pauzom, samo dok beba udahne vazduh, obično označava glad.
- ▶ Deset do petnaest dana po rođenju, novorođenče ima potrebu više da jede nego prvih dana, i moguće je da će tada češće plakati, jer će osećati glad. Treba proveriti da li je beba dobro obuhvatila areolu i bradavicu, jer se može desiti da vuče u prazno. Ukoliko bebu hranite preko flašice (adaptiranom mlečnom formulom), obavezno proverite da mleko nije prevruće ili hladno, jer i to može biti uzrok plača.
- ▶ Plač svakog dana, najčešće u isto vreme, uz vrištanje i grčenje (dok je u međuvremenu bilo sve u redu) je znak da je muče grčevi.

- ▶ Posle svakog podoja držite bebu da podrigne kako biste joj olakšali izbacivanje vazduha koji je unela sisanjem i tako ublažite stvaranje grčeva.
- ▶ Iako je nahranjena, presvučena, utopljena, zdrava, beba i dalje plače.  
Beba najverovatnije traži sigurnost vašeg zagrljaja, zato joj ispunite želju. uzmite je nežno u naručje i privijte uz sebe da oseti vašu blizinu i toplotu.
- ▶ Ako beba plače tiho, unjkavo, kao mače - moguće je da je nešto boli.  
Ako ne uspete da je umirite i ako joj se opšte stanje pogoršalo, obavezno je odvedite kod lekara!