

LAROUSSE nega novorođenčeta

S francuskog prevela
Anđa Petrović

Laguna

Naslov originala

LE GUIDE DU NOUVEAU-NÉ

Copyright © Larousse 2008

Copyright © 2009 za srpsko izdanje, LAGUNA

Photographies copyright

Les photographies sont de Anne-Sophie Bost à l'exception des photographies suivantes: 1 p. 8, 3 et 4 p. 9, pp. 18-19, pp. 30-31, pp. 40-41, p. 50, p. 51 bg et hd, pp. 58-59, p. 68-69, pp. 78-79, p. 83, p. 85 hg, hd, p. 87, p. 88-89, p. 104, p. 107, p. 109, p. 110, pp. 114-115 © Larousse/Olivier Ploton;

La photographie p. 51 bd est extraite de Déco Fimo et pâtes durcissantes, éd. Dessai & Tolra/Larousse 2004, auteurs Irène Lassus et Marie-Anne Voituriez, Styliste Pacale Chombart de Lawe, photographe Francis Waldman

Sadržaj

HRANJENJE	5
Dojiti dete.	6
Izvući mleko.	8
Pripremiti bočicu sa cuclom.	10
Dati detetu bočicu.	12
Da dete podrigne.	14
Oprati bočicu.	16
...i sterilisati.	17
Saznajte više	18
ODRŽAVANJE ČISTOĆE	20
Kako čistiti lice.	22
Kosa i nokti.	24
Kupanje	26
Saznajte više	30
PRESVLAČENJE	32
Očistiti zadnjicu i polni organ devojčice	34
Očistiti zadnjicu i polni organ dečaka.	36
Staviti pelenu.	38
Saznajte više	40
ODEĆA	42
Obučiti bebu	44
Obučiti bebi pižamu	48
Saznajte više	50
SPAVANJE	52
Staviti bebu da spava	54
Saznajte više	58
ZDRAVSTVENA NEGA	60
Nega pupka	62
Davanje leka	63
Merenje temperature	64
Stavljanje kapi u uši.	65
Stavljanje kapi u oči.	66
Korišćenje pumpice za nos.	67
Saznajte više	68
ZADOVOLJSTVO	70
Masaža.	72
Kako da pravilno nosite bebu	76
Saznajte više	78
IZLASCİ	80
Nositi bebu u nosiljci ili u marami	82
Šetati bebu u kolicima sa krovom ili u otvorenim.	84
Kako staviti bebu u auto-sedište.	86
Saznajte više	88
ZA MAMU	90
Nega grudi	92
Nega stomaka.	93
Vežbe za vraćanje u formu	94
leđa.	94
međica.	96
trbušni mišići i grudi.	98
Saznajte više	100
RAZNI SAVETI	102
Dan proveden sa bebom	102
Šta da radite kad beba plače	104
Izbor lekara.	106
Hitan slučaj.	108
Razvoj deteta.	110
Izgraditi emocionalne veze.	112
Svakodnevna bezbednost	114
Negovati sebe.	116
Kako savlađivati teškoće	118
Materinstvo i posao.	120
Načini čuvanja deteta.	122
INTERNET ADRESE I KORISNE ADRESE	124
INDEKS	126

H r a n j e n j e

- > Dojiti dete **STRANA 6** > Izvući mleko **STRANA 8**
- > Pripremiti bočicu sa cuclom **STRANA 10**
- > Dati detetu bočicu **STRANA 12** > Da dete podrigne **STRANA 14**
- > Oprati i sterilisati bočicu i cuclu **STRANA 16**



Dojiti dete

Za uspešno hranjenje deteta često je potrebno nekoliko dana prilagođavanja. Kada nađete položaj za dojenje koji vam najviše odgovara i način na koji ćete držati bebu, moći ćete potpuno da uživate u tom izuzetnom doživljaju.



① Sedeći na stolic

Namestite se tako da vam leđa budu uz naslon stolice, a ako je potrebno, stavite iza sebe jastuče da se ne morate naginjati prema detetu.

Podignite noge na nešto, a ako ne možete, prekrstite ih.

Stavite glavu deteta u pregib svoje ruke, ispod koje možete staviti jedno ili dva jastučeta kako bi beba bila sasvim blizu vas i u visini dojke.

② Ležeći

Ležite ispruženi na krevet, savijte noge, a butine možete podići jastučićem. Da vam se ne ukoči vrat,

Da izbegnete ragade

Često je teško izvući dojkę iz usta deteta, čak i kada je sasvim sito, jer ono nastavlja da sisa iz zadovoljstva. Ako to učinite naglo, može se desiti da vas dojka zaboli i da dobijete ragade (naprsline na bradavicama) što je takođe bolno. Da to izbegnete, milujte detetu ugao usta i ona će se postepeno otvoriti, pa ćete moći da izvučete dojkę bez teškoća.

naslonite glavu na jastučić (možete glavu položiti i na svoju savijenu ruku). Stavite dete na postelju sasvim uz sebe: lice treba da mu bude okrenuto prema dojci, a njegov stomak prema vašem.

③ Sedeći na kauču

Zavalite se na kauč, leđima oslonjeni na jastučiće ili jastuke. (Postoje jastučići za dojenje ispunjeni sićušnim kuglicama, koji će vam pomoći da se i vi i beba udobno naslonite.)

Ne treba da osećate napetost, nego da možete bez napora pomeriti napred gornji deo tela. Prislonite detence uza se, ali vodite računa da mu uvo, leđa i kuk budu u istoj ravni.

④ Uspešno dojenje

Bilo koji položaj da zauzmete, vodite računa da i dete bude u dobrom položaju i da ne mora da okreće glavu kako bi sisalo. Tada mu stavite celu bradavicu u usta tako da uhvati što više areole (tamnog prstena oko bradavice). Vodite računa da mu usne dobro obuhvataju dojkę. Videćete kako mu se slepoočnica pomera u ritmu sisanja, a kada guta, primetićete pokrete iza njegovog uva.



Izvlačiti mleko

Ako poželite nekoliko sati za sebe, ili da budete slobodni gotovo celu noć... možete izvući svoje mleko unapred i sačuvati ga. Bilo koji način da izaberete, ručno ili električno, sačekajte da se dojenje dobro ustali.

① Električni aparat za izvlačenje mleka

Ako želite da redovno izvlačite svoje mleko, bolje vam je da izaberete ovaj model jer je delotvorniji, premda je težak i glomazan. Da biste povezali bradavicu sa pumpom, sledite uputstvo za upotrebu koje se nalazi na poleđini aparata, a onda priključite aparat.

② Namestite pumpicu za izvlačenje mleka

Operite ruke, udobno se namestite, zatim postavite levak na svoju bradavicu vodeći računa da bude dobro obuhvaćena. Okrenite prekidač električnog aparata na najmanju brzinu. Zatim postepeno povećavajte brzinu, jer izvlačenje mleka ne sme biti bolno.

③ i ④ Ručna pumpica za izvlačenje mleka

Pogodnija za češće izvlačenje mleka, ručna pumpica je laka i nije glomazna. Operite dobro ruke pre svake upotrebe.

Sačuvati svoje mleko

Savetuje se da se mleko izvlači ujutru, jer ga tada ima više. Majčino mleko se čuva oko deset sati na sobnoj temperaturi (19–22°C), osam dana u frižideru (0–4°C), a šest meseci u zamrzivaču (na -19°C). Mleko čuvajte u plastičnim posudama ili specijalnim kesicama koje se mogu nabaviti u apoteci. Posle svake upotrebe brižljivo operite pribor, ali nije neophodno da ga sterilizujete.

⑤ Namestite pumpicu za izvlačenje mleka

Smestite se udobno, zatim postavite levak na svoju bradavicu tako da bude dobro pokrivena. Pritiskajte pumpu i tada mleko treba da poteče u bočicu.



