



ВОДИЧ ЗА РОДИТЕЛИ

Здравје, раст и развој
на детето (0 - 3 години)

Водичот за родители е одобрен од:



МИНИСТЕРСТВО ЗА ЗДРАВСТВО
НА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА



ЗДРУЖЕНИЕ НА
ПЕДИЈАТРИТЕ НА
МАКЕДОНИЈА
СИГУРНОСТА НА НАШИТЕ ДЕЦА



ЗДРУЖЕНИЕ НА
НЕОНАТОЛОЗИТЕ
НА Р. МАКЕДОНИЈА



ЈЗУ ЗДРАВСТВЕН ДОМ СКОПЈЕ

CIP – Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека „Св. Климент Охридски“, Скопје

612.65/.66(036)
613-053.2(036)

ВОДИЧ за родители : раст и развој на детето (0-3 години) : што треба да знае секој родител за потребите на своето дете / [илустрации Наташа Андонова]. - Скопје : Здружение на медицинските сестри, техничари и акушерки на Република Македонија, 2015. - 79 стр. : илустр. ; 21 см

ISBN 978-9989-696-05-3

а) Новородено – Раст и развој – Водичи
б) Деца – Раст и развој - Водичи

COBISS.MK-ID 99512074

Изработката на Водичот за родители ја координираше Здружението на медицински сестри, техничари и акушерки на Република Македонија



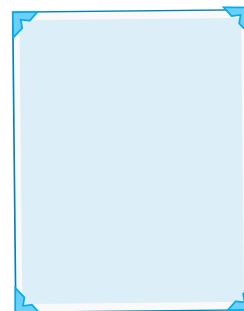
ЗДРУЖЕНИЕ НА МЕДИЦИНСКИ СЕСТРИ,
ТЕХНИЧАРИ И АКУШЕРКИ
НА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА

Водичот е изработен со финансиска поддршка на Канцеларијата на УНИЦЕФ, Скопје. Ставовите изнесени во овој водич се на авторите и не мора да се совпаѓаат со ставовите и политиките на УНИЦЕФ.

unicef 

ОСНОВНИ ПОДАТОЦИ ЗА ВАШЕТО ДЕТЕ

Презиме	
Име	
Пол:	<input type="checkbox"/> М <input type="checkbox"/> Ж
Дата на раѓање	
Начин на раѓање	
Гестациска возраст	<input type="checkbox"/> Ангар
Родилна тежина	<input type="checkbox"/> Должина <input type="checkbox"/> Обем на глава
Тежина при испис од породилиште	
Број на здравствена картичка	



Слика од вашето дете

ВАЖНИ ИНФОРМАЦИИ ЗА ЗДРАВСТВЕНАТА ГРИЖА ЗА ВАШЕТО ДЕТЕ

Одговорна патронажна сестра

Контакт телефон

Адреса на здравствена установа
во која работи патронажната
сестра

Контакт телефон

Избран лекар (педијатар)

Контакт телефон

Адреса на здравствена установа
во која работи матичниот лекар

Контакт телефон

Избран заболекар

Контакт телефон

Адреса на здравствена установа
во која работи заболекарот

Контакт телефон

ВОДИЧ ЗА РОДИТЕЛИ

Кога ќе добиете нов член во семејството, сосема е очекувано да имате безброј прашања за тоа како е да се биде родител и како, на најдобар начин, да се грижите за вашето новородено дете, особено во првите неколку недели или месеци.


Родителите понекогаш ги потценуваат своите способности за тоа како можат да придонесат во правилниот раст, развој и грижа за своето дете. Имајте предвид дека сè што правите е важно и може да има улога во соодветната поддршка и во развојот на вашето дете. Зборувањето, пеењето песни, заедничките игри, заедничките оброци, се само неколку примери за активности што имаат стимулативен ефект врз правилниот развој.

Целта на овој водич е да ви биде од корист во најраниот период од вашето ново искуство како родител. Во него се дадени совети што ги опфаќаат најважните аспекти на здравјето, правилниот раст и развој, здравата исхрана, имунизацијата и безбедноста на детето. Исто така, водичот содржи корисни информации и контакти за одредени здравствени и социјални услуги.



СОДРЖИНА

- 7 ВАШАТА ПАТРОНАЖНА СЕСТРА
- 11 ВАШИОТ ИЗБРАН ЛЕКАР (ПЕДИЈАТАР)
- 15 ВИЕ И ВАШЕТО ДЕТЕ ВО ПРВИТЕ ДЕНОВИ
- 25 ИСХРАНА НА ДЕТЕТО ВО ПРВИТЕ 6 МЕСЕЦИ
- 33 ИСХРАНА НА ДЕТЕТО ПО ПРВИТЕ 6 МЕСЕЦИ
- 43 ШТО ТРЕБА ДА ЗНАЕ СЕКОЈ РОДИТЕЛ ЗА ПРАВИЛНИОТ РАЗВОЈ НА ДЕТЕТО И КАКО ДА ГО ПОТТИКНУВА
- 57 БЕЗБЕДНОСТ И ЗАШТИТА НА ДЕЦАТА
- 65 ИМУНИЗАЦИЈА
- 71 ПРЕГЛЕДИ ЗА СЛЕДЕЊЕ НА РАЗВОЈОТ НА ВАШЕТО ДЕТЕ
- 77 ЕВИДЕНЦИЈА НА РАЗВОЈОТ НА ВАШЕТО ДЕТЕ



**Вашата
патронажна
сестра**

ПОСЕТА ОД ВАШАТА ПАТРОНАЖНА СЕСТРА ШТО ТРЕБА ДА ОЧЕКУВАТЕ



- Патронажните сестри се **обучени медицински сестри** што имаат квалификации за грижа и промоција на здравјето на децата, бремените и породените жени, како и за семејствата во целина;
- Патронажните сестри се **дел од тимот за примарна здравствена заштита**;
- Патронажните сестри се **одговорни за грижа** на семејствата во општината каде што живеете;
- Патронажната сестра, **планирано е да ве посети** вас и вашето семејство дома, во првата недела од раѓањето на вашето дете;
- Во текот на посетата **имате можност да разговарате** со патронажната сестра за вашето здравје, како родилка, како и за грижата околу здравјето на вашето дете и на семејството;
- Патронажната сестра може **да ви понуди стручни и практични совети**. Доколку е потребно, да ве упати на други извори на

информации и други здравствени и социјални служби;

- Патронажната сестра **ќе ве посети двапати во првиот месец** и, дополнително, на возраст од 4, 7 и 12 месеци. Дополнителни 2 посети се планирани за семејствата со социјален и здравствен ризик.

ВАЖНО!

При првата посета на патронажната сестра пожелно е да ја покажете вашата мајчина книшка и документацијата од породилиштето, за вас и за вашето новородено дете. На тој начин, заедно ќе имате увид во наведените фактори на ризик поврзани со бременоста и породувањето. Заедно ќе може да дискутирате за препораките дадени по исписот од породилиште, за вас и за новороденото дете.

ЛИЧЕН ПОТСЕТНИК



Датум на следната посета



Теми што сакате да ги дискутирате со патронажната сестра, а кои сметате дека ќе ви бидат корисни

Form with horizontal lines for writing, divided into two columns by a vertical dotted line. The left column is pink and the right column is light blue.

**Вашиот
избран лекар
(педијатар)**

ПОСЕТА КАЈ ВАШИОТ ИЗБРАН ЛЕКАР–ПЕДИЈАТАР

ШТО ТРЕБА ДА ОЧЕКУВАТЕ?



Вашиот избран лекар може да биде специјалист по семејна медицина што се грижи за здравјето на семејството, вклучително и за децата, или специјалист - педијатар. Изборот на лекар - педијатар е личен, а пожелно би било да го изберете уште пред да се породите. Листата на матични лекари - педијатри кои работат со Фондот за здравствено осигурување е достапна на следната интернет страница:

www.fzo.org.mk.

Подолу се наведени некои од темите што може да ви бидат од интерес, набрзо по породувањето, а би сакале да ги дискутирате со избраниот лекар (педијатар):

- Редовни и планирани здравствени прегледи;
- Доење и исхрана;
- Имунизација;
- Правилен раст и развој на детето;
- Рано препознавање и ран третман на отстапувањата од правилниот раст и развој на детето;
- Совети при одредени состојби кај детето - правилна нега, хигиена, третман на папчето, грчеви, спиење, причини за плачење, „дали моето дете добро напредува“, „дали и кога да го вакцинирам моето дете“ и слични состојби и дилеми на родителите.

ВАЖНО!

При првата посета кај вашиот избран лекар (педијатар) пожелно е да ја покажете вашата мајчина книшка и документацијата од породилиште, за вас и за вашето новородено дете. На тој начин заедно ќе имате увид во наведените ризик-фактори поврзани со бременоста и породувањето. Заедно ќе може да дискутирате за препораките дадени по исписот од породилиште, за вас и за новороденото дете.

ЛИЧЕН ПОТСЕТНИК



Датум на следната посета



Теми што сакате да ги дискутирате со избраниот лекар (педијатар), а кои сметате дека ќе ви бидат корисни

**Вие и
вашето дете во
првите денови**

КОРИСНИ ИНФОРМАЦИИ ЗА ПРВИТЕ ДЕНОВИ

Пристигнувањето на новиот член е радост за целото семејство, но отвара и и голем број на прашања. И пред да пронајдете одговор, детето почнува да плаче. Што ли сака сега да ми каже, дали е гладно, дали имам доволно млеко, дали има грчеви. Прашања многу, а “советници “уште повеќе. Баби, соседи, роднини, пријатели-сите тие сакаат да го споделат своето знаење и искуство со вас и секој има по некој “паметен” совет. Но, како да знаете дека тој совет е „правиот“.

Собравме искуства од мајки и татковци ширум светот, собравме знаења од лица чија професија е поврзана со мали деца во еден пакет и од сето тоа извлековме она што е најважно и што сакаме да го споделиме со вас.

Без амбиции да понудиме решенија за сите ситуации со кои се соочувате дома со вашето дете во првите денови по породувањето, ќе се обидеме да одговориме на најважните прашања и дилеми поврзани со негата, исхраната и развојот на вашето дете.

Но едно е сигурно, нема единствен прирачник за родители кои ќе ги разреши сите ваши дилеми, родителството е процес во кој постојано се стекнуваат нови искуства и знаења кои му помагаат на вашето дете безбедно да расте и да се развива.



ШТО ТРЕБА ДА ПОДГОТВИТЕ ПРЕД ПОРОДУВАЊЕТО?

- ☉ чиста и светла просторија, во која ќе престојувате вие и вашето новородено дете;
- ☉ место за пресоблекување на детето (практично, добро организирано и безбедно);
- ☉ креветче со чиста и тврда подлога;
- ☉ постелнина од памук; не се препорачува перница;
- ☉ облека од памук, претходно испрана и испеглана;
- ☉ капчиња, чорапи, лигавчиња, соодветни на големината на детето;
- ☉ пелени за еднократна употреба, соодветни на тежината на детето;
- ☉ козметика за бебиња – гел за капење, млеко, масло, крем;
- ☉ беби стапчиња со граничник;
- ☉ солен раствор за чистење на носот, евентуално и пумпичка за чистење на носот;
- ☉ стерилни гази, со помали димензии и 70% алкохол за чистење на папчето;
- ☉ кадичка за капење;
- ☉ топломер за мерење на температурата на водата;
- ☉ витамин Д за антирахитична заштита; обликот и дозата на препаратот се назначува при испис од породилиште.

Можеби ќе ви требаат и други работи, но тоа ќе ви го препорача, дополнително, вашиот педијатар при исписот на новороденото од породилиште.

ВАЖНО!

Потребен ви е транспортер со соодветна големина за вашето новородено дете. Се препорачува да го имате при излегување од породилиште, бидејќи тоа обезбедува најсигурен транспорт.

ШТО ТРЕБА ДА ЗНАЕТЕ КОГА ЌЕ ДОЈДЕТЕ ДОМА?



Облекување и просторија

- се препорачува комотна и памучна облека;
- пожелно е користење на пелени за еднократна употреба;
- просторијата каде што престојува детето треба да биде светла, често да се проветрува, а температурата треба да биде околу 22 - 23 Целзиусови степени;
- треба да се избегнува претоплување на детето; тоа може да доведе до поспаност, плачливост, вознемиреност, потење и исипување на нежната детска кожа;
- во просторијата каде што престојува новороденото дете НЕ треба да се пуши;
- детето НЕ треба да биде изложено на провев или директно на клима уред.

ВАЖНО!

Во овие први денови, кога за вас и за вашето дете е се ново, потпрете се на подршката која може да ви ја даде вашата реонска патронажна сестра. Таа ќе ви помогне при првото бањање, ќе провери дали средината во која престојува детето е поволна и безбедна, може да ви даде совети за исхрана и хигиена и да ви помогне во одржување на хигиена на папчето.

Послушајте ги советите на патронажната сестра, искористете го нејзиното знаење и искуство и прашајте ја се што ве интересира. Имајте го при рака телефонот на патронажната сестра и на матичниот лекар кој се грижи за вашето дете и потражете совет секогаш кога имате било каква дилема во врска со негата и исхраната на вашето дете.

Капење

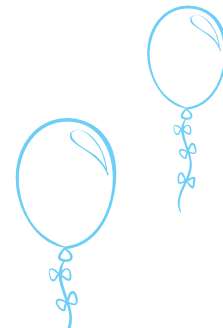
- ☉ температурата на просторијата во која се капи детето треба да биде меѓу 24 и 26 Целзиусови степени;
- ☉ температурата на водата за капење треба да биде околу 37 Целзиусови степени;
- ☉ на почеток, додека не се засуши папчето, препорачливо е влажно пребришување со памучна крпа или капење на проточна вода. По засушувањето и комплетното затворање на папчето, новороденото дете може да се капи и во кадичка;
- ☉ **Секојдневно капење не е неопходно** – честото капење ја суши кожата на детето, а употребата на сапуни и шампони ја намалуваат природната влажност на кожата;
- ☉ избегнувајте употреба на разни хемикалии за бањање и премачкување на кожата. Кожата на детето е осетлива и добро е во првите денови да се ослоните на чиста вода или колекција за чувствителна детска кожа
- ☉ времето за капење е избор на мајката и на другите членови од семејството, во зависност од организираноста и објективните можности;
- ☉ Не пропуштајте да ги измиете рацете пред било каква манипулација со детето – Новороденчињата немаат развиен одбрамбен систем и тие се многу подложни на инфекции вклучително и инфекции на кожата. Погрижете се сите кои имаат директен контакт со детето да ги измијат рацете пред тоа;
- ☉ Пред да започнете со капењето на детето, подгответе се што е потребно и поставете се во близина (пешкир или бањарка, чисти пелени и облека за пресоблекување на детето);
- ☉ Никогаш не го оставајте детето само во кадичката;
- ☉ додека детето се капе, се препорачува да му се пее и да му се зборува, а капењето треба да биде пријатен чин како за детето, така и за целото семејство.

Нега на папочето

- ☺ папочето, дел од папочната врвка што е подврзан при раѓањето, се очекува комплетно да се исуши и да отпадне до крајот на втората недела од животот;
- ☺ папочето треба да се одржува чисто и суво;
- ☺ пред да почнете со нега на папочето, добро измијте ги вашите раце; на тој начин ќе го намалите ризикот од инфекција;
- ☺ пелената НЕ треба да го покрива папочето за да се обезбеди негово побрзо сушење, а штипката со која е подврзано, пожелно е да се извади, најмалку 48 часа по раѓањето;
- ☺ еднаш до двапати на ден, и задолжително по капење, папочето се чисти со стерилна газа и 70% алкохол; негата на папочето со друг тип препарати, треба да биде само по препорака на лекар или патронажна сестра;
- ☺ доколку има присутно крвавење или друг тип секрет, потребна е консултација со лекар или патронажна сестра.

Плачење

- ☺ новороденото дете може да плаче од повеќе причини: влажни и полни пелени, гасови и грчеви во stomachето, потреба од храна, потреба од заштита или друштво;
- ☺ потребно е да се исклучат СИТЕ можни причини за плачење на новороденото дете, на пример, да се сменат пелените, да се надои, да се стави да ждригне по доењето, да се затопли и благо да се масира stomachето за полесно да ги испушти гасовите, да се гушка, да се нишка, да му се пее и да му се зборува, за да се релаксира;
- ☺ доколку, и покрај преземените постапки, новороденото дете продолжува интензивно да плаче, потребна е консултација со лекар или патронажна сестра.



Грчеви во stomачето

Некои бебиња имаат периоди со интензивен и непрекинат плач познат како “грчеви” кои типично се појавува неколку недели после раѓањето и се губат во текот на третиот и четвртиот месец.

Грчевите се дефинираат како плачење повеќе од 3 часа во текот на денот, во траење од три недели или подолго кај здрави бебиња кои добро напредуваат.

Плачот може да започне ненадејно без некоја посебна причина. Многу е тешко па дури и невозможно да го смириете детето.

Која е причината за појава на грчеви не е со сигурност разјаснета, а ефектите на третманот се различни.

Ако сте загрижени, консултирајте се со вашиот матичен лекар кој може да ве разубеди дека вашето дете е здраво и да ви даде дополнителни совети како да се справите со тоа.

Грчевите не може да се спречат, но може да се намалат со следните постапки:

- ☺ држете го новороденото дете во поисправена положба, секогаш кога го доите, односно храните;
- ☺ овозможете му да жригнепо оброкот;
- ☺ мајките кои дојат, треба да избегнуваат внесувањето голема количина кравјо млеко, пијалаци со кофеин, зачини, зеленчуци и овошје

(грав, зелка, цвекло, зелена салата, кајсии, сливи, цреши и сл.), бидејќи поттикнуваат создавање гасови;

- ☺ затоплување и благи масажи на stomачето;
- ☺ давање чаеви од билки кај мајката (камилица, анасон, ким, нане и сл.).

ВАЖНО!

Давањето медикаменти и билни чаеви што ги намалуваат грчевите во stomачето на новороденото дете, треба да биде во консултација и по препорака на лекар или патронажна сестра.

Во овие ситуации побарајте помош и совет од лекар или патронажна сестра:

- ☺ доколку грчевите во stomачето се придружени со зголемена температура, чести столица, повраќање, или отсуство на столица;
- ☺ доколку детето не добива во тежина, одбива да цица и се храни редовно;
- ☺ доколку мајката е преморена и истоштена, секако и е потребна и стручна помош.

Спиење и сон

- новороденото дете во првите недели може да спие повеќе часови;
- особено се поспани предвреме родените деца и новородените деца што имаат жолтица;
- доколку детето спие повеќе од 2 до 3 часа, мајката треба да го пресоблече, да му смени пелена и да се обиде да го надои;
- најсигурно место за спиeње е подлога со цврст, чист душек, без перница, без прекривки над главата и без меки играчки поставени околу детето;
- новороденото дете треба да спие на грб, а НЕ на стомак; положбата на страна е дозволена на почетокот, но да се внимава детето да не се преврти;

Жолтица кај новороденото дете

- жолтицата е честа појава кај новороденото дете; вообичаено се јавува по 48 часа од раѓањето, најизразена е околу петтиот ден, а трае 6 до 7 дена;

- кај предвремено родени деца се јавува порано, може да биде поинтензивна и трае околу две недели;
- оваа жолтица НЕ е заразна, а третман е потребен доколку се јави многу рано и /или има високи вредности на жолчна боја (билирубин) во крвта;
- во овој период, пожелно е детето да се буди и да се дои почесто.

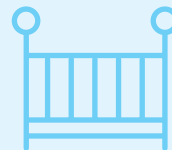
ВАЖНО!

Потребна е задолжителна консултација со лекар доколку новороденото дете е поспано и доколку цица слабо, кратко и незаинтересирано.

Пасивно пушење

- за новороденото дете е опасно ако престојува во просторија во која возрасните пушат;
- пасивното пушење доведува до оштетување на белите дробови и ризик од инфекции;
- пасивното пушење го зголемува ризикот од ненадејна смрт на новороденото дете.

ШТО ТРЕБА ДА ЗНАЕТЕ АКО ВАШЕТО ДЕТЕ Е ПРЕДВРЕМЕНО РОДЕНО?



Предвременно родени (недоносени) деца се децата што се родени пред завршување на 37-мата недела од бременоста. Ним им е потребен посебен третман и грижа и, веројатно, подолг престој во болница. Овие деца може да имаат зголемен ризик од инфекции, проблеми со дишењето поради незрелост на белите дробови, новороденечка жолтица, отежнато хранење поради незрел рефлекс на цицање и голтање, како и проблеми со одржувањето на телесната температура.

Благодарение на интензивната грижа и напредокот во медицинската технологија, најголем број од овие деца остваруваат нормален раст и развој, и израснуваат во здрави индивидуи.

Имајќи ги предвид ризик-факторите со кои се соочуваат овие деца, се препорачува поинтензивно следење на нивниот развој и тоа на крајот на 1-от, 3-от, 4-от, 6-от, 9-от, 12-от, 18-от, 24-от и 36-от ме-

сец, заради рано откривање и навремена интервенција на одредени отстапувања.

Покрај консултациите со вашиот избран лекар (педијатар) и вашата патронажна сестра, контактирајте го и Развојното советувашиште при **Здравствен дом Скопје, на тел: 02/3134-661 и 02/3134-539 локал 409**. Во Советувалиштето, покрај здравствените совети, се прават и најголем дел од редовните прегледи за следење на развојот на вашето новородено дете, доколку е родено предвреме.

Исто така, може да контактирате и да се консултирате со здруженијата на родители што овозможуваат поддршка и совети за грижа на новородени деца. Едно од таквите здруженија е **Ресурсниот центар на родители на деца со посебни потреби; тел: 078 449 852 и веб страница: <http://resursencentar.mk/>**

Исхрана на детето во првите 6 месеци

Исхраната на вашето дете во првата година од животот има големо влијание врз неговото здравје во текот на целиот живот. Мајчиното млеко е идеална храна што на детето му ги обезбедува сите хранливи состојки потребни во првите 6 месеци, и со тоа му овозможува нормален раст и развој.

Ексклузивно доење значи исхрана само со мајчино млеко во првите 6 месеци, без додавање на друга храна или течности. Мајчиното млеко овозможува заштита на децата од инфекции и болести, како и од појава на алергии. Исто така, доените деца многу побрзо закрепнуваат во случај на болест.

Мајката која дои го намалува сопствениот ризик од настанување на одредени хронични болести, како на пример рак на дојка, депресија поврзана со породувањето и др. Да потсетиме: доењето ви помага да остварите поблизок емоционален однос со вашето дете.

За разлика од мајчиното млеко, вештачкото млеко НЕ ги содржи состојките што помагаат вашето дете да се заштити од инфекции, болести или алергии. Вештачкото млеко се користи по препорака на избран лекар (педијатар).



Која е соодветната подготовка на мајката и на новороденото дете за доење?

Стручна помош за започнување на доењето побарајте уште во породилиштето, каде што постои обучен персонал што ќе ви даде практични совети и соодветна помош. Доењето претставува стекнување нова вештина и за мајката и за новороденото дете; за успешно доење потребно е трпение и време.

ОПКРУЖУВАЊЕ

Чиста, умерено затоплена просторија, без присуство на многу луѓе;

ПРЕПОВИЕНО ВО ЧИСТИ ПЕЛЕНИ

Пред да се почне со доење, пожелно е новороденото дете да биде преповиено во чисти пелени; тоа ви овозможува да следите колку добро цица детето, и колку често ги мокри пелните;

ПОЛОЖБА НА МАЈКАТА И ДЕТЕТО

Положбата на мајката треба да биде УДОБНА, може да е легната или седната, во зависност од нејзината здравствена состојба; положбата на детето треба да обезбеди добар контакт со градата на мајката;



Доење во седечка положба – „лулка“ облик



Доење во седечка положба – „рагби“ топка



Доење кога мајката е во лежечка положба

ПРАВИЛЕН КОНТАКТ СО ГРАДАТА

Со правилниот контакт се овозможува успешно и ефикасно цицање, се избегнува голтање воздух, а истовремено се избегнува болка и оштетување на брадавиците на мајката.



ПРАВИЛНА положба
„добар“ контакт -
опфаќање на целата
ареола и брадавицата



НЕПРАВИЛНА положба/
„лош“ контакт -
опфаќање
само на брадавицата

ФРЕКВЕНЦИЈА НА ДОЕЊЕТО

Новороденото дете се дои толку често и толку долго колку што сака самото. Тоа овозможува создавање доволно млеко во градите на мајката и тоа според индивидуалните потреби на секое дете.

ПРОЦЕНКА НА КОЛИЧИНАТА МЛЕКО КОЕ ДЕТЕТО ЈА ИСЦИЦАЛО ВО ТЕК НА ДОЕЊЕТО

Многу ретко се случува мајката навистина да нема доволно млеко. Тоа најчесто е поврзано со самиот почеток на доењето, но и со здравствени проблеми на мајката, како на пример, намалена функција на штитната жлезда, претходни операции на дојките, емоционална напнатост и стрес и др.

Најдобро е да се остави новороденото дете само да покаже дека примило доволна количина млеко во текот на доењето. Некои од знаците за задоволување на неговите потреби се отпуштање на брадавицата или заспивање. Мајката треба да провери дали детето ја испразнило едната града, па дури тогаш да го стави на другата града, со цел да се исцита и погустото масно млеко кое го има во „втората“ порција. При секое следно доење, се препорачува да се почне со градата која претходно била втора.

Нокно доење

Во текот на нокта новороденото дете може да добие толку млеко колку и во текот на денот. Нокното доење, исто така, го стимулира лачењето хормони кај мајката што се важни за создавањето на млеко. Сепак, секое новородено дете има различен однос кон нокното доење. Ритамот на доење најчесто се воспоставува во првите четири недели по раѓањето.

Индириктни знаци за успешно доење

Доењето е динамичен процес кои се менува со тек на време. Постојат неколку знаци кои можете да ги препознаете а ви помагаат да се убедите дека доењето е успешно

1. Во првите недели по породувањето бебињата бараат да цицаат 8-12 пати во текот на 24 часа
2. Почнувајќи од четвртиот ден по породувањето, бебињата имаат 5-6 добро натопени со урина пелени во текот на 24 часа
3. Од четвртиот ден па приближно до 6 недели по породувањето, имаат најмалку 3-4 светло жолти столици во тек на 24 часа. Покасно се намалува нивниот број.
4. Брадавките и градите не ве болат додека го доите детето.
5. Цицањето на детето може да го осетите со ритам од 1 повлчевање во секунда
6. Голтањето на детето е гласно и вие може да го слушнете
7. Вашето дете цица од едната града се додека само не ја отпушти брадавката. После мал одмор можете да му ја понудите и другата града.
8. Вашите гради се меки по завршување на подојот
9. Вашето дете изгледа задоволно по завршување на подојот.
10. Во текот на следните 1- 2 недели вашето дете ја враќа родилната тежина која ја изгубило во по породувањето

ЗАБЕЛЕШКА:

- ако новороденото дете не добива во тежина и не расте во должина, ако постојано спие, или тешко се буди, постои веројатност дека не добива доволно млеко;
- појава на потечниии зелено обоени столици, исто така, може да покаже дека детето не цица доволно.
- Во овие ситуации, потребно е да се направи консултација со вашата патронажна сестра и со матичниот лекар – педијатар.

ВАЖНО!

Ова е важен период за приспособување на мајкатаи на детето, затоа секој пар мајка-дете треба да се проценува индивидуално.

Измолзување

- измолзување на градите се прави само ако има потреба, и тоа при: застој на млеко, преполнетост и тврдост на градите, отежнато цицање; измолзувањето е со цел да се испразнат и омекнат градите во пределот околу брадавката; пожелно е измолзеното мајчино му се даде на новороденото дете со,лажиче.;
- измолзеното мајчино млеко може безбедно да се чува до 4 часа, на собна температура, 24 часа во фрижидер, а дури 3 до 6 месеци во фрижидер за длабоко замрзнување, во стерилен, соодветно затворен сад/шише.

ВАЖНО!

- Мајките што дојат НЕ ТРЕБА да пушат
- Мајките кои дојат, а примаат лекови, треба да се консултираат со својот лекар. Постои листа на Светска Здравствена Организација на лекови кои влијаат на доењето и им помага на здравствените работници да даваат правилни совети за примена на лекови и доење

Исхрана со вештачко млеко (адаптирано)

Доколку мајката не е во можност да дои, од кои било, објективни или субјективни, причини, новороденото дете може да се храни со вештачко млеко. Тоа претставува индустриски адаптирано кравјо млеко.


- ☉ Доколку детето се храни со вештачко млеко, постапете според упатството на лекарот за количината што треба детето да ја прими согласно возраста или телесната тежина (во просек 150 мл на еден килограм телесна тежина).
- ☉ Растојанието меѓу оброците треба да биде најмалку 3 часа, период потребен за негово потполно преработување во желудникот.

ВАЖНО!

Заменување на мајчиното или вештачкото млеко, со кравјо, козјо или овчо млеко НЕ треба да се прави пред првата година. Доколку се воведо порано, тоа може да биде причина за здравствени проблеми, како што се: недоволна исхранетост, анемија, нарушувања во правилниот раст и развој, појава на алергии и други ризици по здравјето на детето.

Превенција на рахитис

- ☉ Се препорачува давање на витамин Д од втората недела на животот. Стандардна почетна дневна доза на витамин Д изнесува 400 ИЕ.
- ☉ Индивидуалната доза на витамин Д и изборот на препаратот треба да ги одреди матичниот лекар-педијатар. Тоа зависи од повеќе фактори: начинот на исхрана (мајчино или вештачко млеко), како и од изложеноста на сончеви зраци.
- ☉ Витамин Д се препорачува во тек на првите 12 до 18 месеци, со цел коските да добијат на цврстина и да не дојде до нивно деформирање во текот на интензивниот раст.
- ☉ Витаминот Д се препорачува и во зимските месеци, во првите 5 години од животот, како и подоцна во периодот на интензивен раст.



**Исхрана на
вашето дете
по 6 месеци**

ИСХРАНА НА ДЕТЕТО ПО ШЕСТИОТ МЕСЕЦ

За новородените деца, односно за децата што се на мајчино млеко и што добро напредуваат, најдобро е да се почне со дополнителната исхрана околу 6-месечна возраст. За новородените деца /децата што се хранети со вештачко млеко, дополнителната исхрана може да почне од 4 до 6-месечна возраст, индивидуално, по препорака од лекар.

Знаци дека детето е подготвено за дополнителна исхрана:

- почнува да покажува интерес за храна, сака да џвака и става предмети во уста;
- способно е да седне, иако сè уште му треба некаква помош и потпирање;
- способно е да посегнува и почнува да фаќа координирано;
- изгледа дека е гладно и по доењето или хранењето со млеко.

ВАЖНО!

- Воведување на дополнителна исхрана треба да започне кога детето е здраво и може да соработува.
- Како родител, треба да знаете дека навикнувањето на друга храна, освен млеко, за секое дете е различно искуство. Некои деца може да бидат одушевени и со радост да прифатат нови вкусови, но други тешко се привикнуваат. Потребно е време и трпение.
- Со почетокот на воведување на новата храна ќе се појави и промена во конзистенцијата и честотата во столицата на детето, што е сосема нормално и зависи од видот на храната што е вклучена.
- Пожелно е хранењето да биде во семејна атмосфера. Со тоа детето ќе почне да се привикнува и јадењето да го доживува како социјален момент.
- Храна која НЕ треба да му се дава на детето пред да наполни 6 месеци поради недоволно развиениот имунолошки систем: житарки со глутен, јајце, риба и школки (можен ризик за алергии), како и некои меки и непастеризирани сирења (може да содржат бактерии).

Децата имаат мало stomache и затоа им се потребни мали оброци. При воведување на нова храна дадете само 1-2 супени лажици, и постепено зголемувајте ја количината ако детето ја прифаќа. При воведување на нова храна продолжете да ја нудите онаа храна која детето веќе ја пробало и добро ја поднесува. Оставете доволно време за хранење на детето.



ШТО ТРЕБА ДА НАПРАВИТЕ

Поставете го вашето лице кон лицето на детето

Дозволете му на детето ја има главната улога во текот на хранењето

Дозволете му на детето да го одредува ритамот на хранењето

Дозволете детето да си игра со храната

Воведувајте нова храна постепено

КАКО ДА ГО ИЗВЕДЕТЕ ТОА

Седнете го детето на висока столица, исправено со лицето кон вас. Зацврстете го со појас за да биде безбедно и седнете со вашето лице свртено кон него во иста висина.

Дозволете му на детето да го води процесот. Чекајте додека детето не ја отвори устата и тогаш понудете му ја храната

Хранете го полека или брзо во зависност од знаците на детето. Прекинете кога детето ви кажува дека е сито. Никога не го хранете со сила

Бебињата сакаат да ја допираат храната за да ја запознаат. Оставете го детето да прави неред додека учи да јаде со прсти.

Не се грижете ако детето ја одбива понудената храна. Понудете му ја повторно после неколку дена. Некои бебиња се многу претпазливи, им треба време да стекнат “доверба” во новата храна. Продолжете да му ја нудите новата храна заедно со таа за која сте сигурни дека ја јаде со задоволство.

ЗНАЦИ ДЕКА ДЕТЕТО Е ГЛАДНО

- ☺ Возбуден/а е кога го /ја поставувате на столче
- ☺ “мљацка” со устата
- ☺ Ја отвара устата кога ја здогледува храната
- ☺ Го става палецот во уста или почнува да плаче
- ☺ Се протега да ја дофати храната

ЗНАЦИ ДЕКА ДЕТЕТО Е СИТО

- ☺ Ја врти главата спротивно од лажицата
- ☺ Ја затвара устата кога му се нуди лажицата
- ☺ Ја затвара устата со рацете
- ☺ Се вознемирува и плаче
- ☺ Може да заспие

Исхрана на детето по шестиот месец



Возраст

Развојни показатели на детето

Цврстина на храната

6 месеци

- Ја држи главата исправено
- Седи со мала поддршка или самостојно
- Ја отвара устата кога му се нуди храна
- Се посега по храна
- Може да ја земе храната од лажицата
- Може да ја придвижи храната со јазикот кон назад и да ја голтне

- Потечно пасирана
- Мазна и хомогена

7 месеци

- Почнува да прави движења со устата како да жвака

- Погусто пасирана
- Ситно исецкана

8 -9 месеци

- Сака да јаде со прсти
- Седи самостојно
- Почнува да лази
- Може да ја затвори устата на ивицата од чашата
- Показува интерес сам да се храни

- Рендано
- Мелено
- Ситнето
- Ситно сецкано

10-12 месеци

- Се храни сам/а со прсти
- Се обидува сам/а да се храни со лажица
- Се обидува да ја држи чашата кога пие
- Може да испие 4-5 голтки
- Ја гриза и жвака храната

- Мека храна
- Fino исецкана
- Храна која се омекнува или раствара во устата- на пример суво лепче, несолени крекери

Почетна фаза во дополнителната исхрана



- Најдобар период од денот за воведување нова храна е претпладне, кога детето е наспано и спокојно.
- Новата храна се дава постепено. Може да се започне со овошни кашички (богати со витамини) во кои може да се додаде мајчино или вештачко млеко.
- Секогаш се почнува со мала количина, која постепено се зголемува и за 2 до 3 недели претставува замена за еден подој или за едно хранење со шише.
- Се препорачува во тек на 3 дена да се дава исто овошје заради подобро навикнување на различните вкусови.
- На 2 до 3 недели се воведува нов оброк, а со тоа делумно се заменуваат млечните оброци (доење или вештачко млеко). Така најдобро може да се набљудува како детето реагира на дадената храна.
- Житарките, за почеток без глутен (ориз, пченка) и зеленчук без многу целулоза (морков, тиквичка) може да се вклучат за ручек и вечера.
- Постепено се воведуваат два или најмногу три obroka со овошје, зеленчук, житарки без глутен.
- За време на оваа фаза, детето сè уште најголем дел од своите потреби за храна ги задоволува преку доење или вештачко млеко.

**Втора фаза во дополнителна исхрана
(од 7 до 9 месеци)
1-3 оброка на ден**

Храната што е пожелно да се додава во оваа фаза вклучува:

- ☺ пире од зеленчук со пилешко, телешко или друг вид посно месо; пире од зеленчук со мешункасти плодови (на пр. грашок); леб, ориз, пченка и тестенини (најдобро интегрални);
- ☺ полномасни млечни ферментирани производи како јогурт, кисело млеко, путер или несолено сирење;
- ☺ цврстата храна треба постепено да се воведува во процесот на дохранување; прво блендирана, а потоа и покрупно изгмечена;
- ☺ надецата сè уште треба да им се дава мајчино или вештачко млеко и млечни производи не помалку од 500 мл/ден;
- ☺ доењето може да продолжи и по 12-тиот месец, но многу е важно детето да внесува и друга разновидна храна.

ВАЖНО!

ЗА БЕЗБЕДНОСТ НА ХРАНАТА

- ☺ измијте ги рацете пред подготвување на храната
- ☺ исчистете ја површината каде ќе ја подготвувате храната
- ☺ користет по можност посебни садови
- ☺ темелно измијте го овошјето или зарзаватот со проточна вода
- ☺ измијте ги рачињата и на детето пред хранење.
- ☺ храната не ја оставајте на собна температура
- ☺ ако користете готова храна – проверете го датумот

Трета фаза
(од 9 до 12 месеци)

2-3 оброка и
1-2 ужинки на ден

Во оваа фаза децата би требало да имаат 2 до 3 оброци на ден и 1 до 2 ужинки на ден.

Храната треба да биде добро исечкана, пасирана или измешана, да не биде мека како пире, за децата да се навикнуваат да џвакаат.

Храната треба да вклучува:

- ☺ храна која содржи јаглехидрати (леб, компир, ориз, тестенини), 2 до 3 порции дневно;
- ☺ овошје и зеленчук - може да се даваат свежи или термички обработени, заедно со оброкот или како одделна храна;
- ☺ полномасно млеко и млечни производи (сирење, јогурт и слично), како важен извор на витамин А;
- ☺ една или две порции варено месо (телешко), риба, јајца (добро сварени) или мешункасти растенија (грав, леќа и сл.), како важен извор на железо;
- ☺ наредбата до 12-месечна возраст сè уште треба да им се дава мајчино или вештачко млеко, најмалку 500 - 600 мл дневно;
- ☺ доењето може да продолжи и по 12-тиот месец, но многу е важно детето да внесува и друга разновидна храна.

ИСХРАНА ВО ПЕРИОДОТ НА РАНОТО ДЕТСТВО, ОД 1 ДО 3 ГОДИНИ

Во овој период, важно е детето да внесува разновидна храна, неопходна за неговиот правилен раст и развој.

- исхраната треба да биде базирана на 3 оброка и 2 до 3 ужини што содржат разновидна урамнотежена храна (јаглехидрати, протеини, масти, витамини и минерали);
- треба да се даваат полномасно млеко и млечни производи;
- треба да се обезбеди доволен внес на диететски влакна (храна богата со целулоза), интегрален леб, овошје и зеленчук.

ПРЕКИНУВАЊЕ НА ДОЕЊЕТО

Прекинувањето на доењето е индивидуално искуство. Оптимално, доењето треба да трае до крајот на првата година, а корисно е да продолжи до двегодишна возраст. Еве неколку совети:

- Одвикнување нека биде постепено, во текот на неколку недели и месеци.
- На почеток, замена на еден подој со оброк. По неколку дена заменете уште еден подој со оброк но, секогаш, оставете ги за крај вечерниот и утринскиот подој.
- Хранењето не треба да се прави на истото место каде што го доите детето. Препорачливо е во хранењето на детето да вклучите друг член од семејството (мајката асоцира на доење!).
- Воведете чаша од која ќе го учите да пие. Најдобро е со чашата на почетокот да му давате мајчино млеко, што му е омилен пијалак.
- Доколку постепено се прави намалување во подоите, ќе се избегнат и проблемите со градите, како преполнетост, болка и притисок.
- Мајката треба да го набљудува детето и неговите потреби. Имено, да не му ја нуди градата за подој тогаш кога не е заинтересирано, но и да не го одбива кога тоа ќе покаже желба. На овој начин, доколку мајката е подготвена, доењето може да се продолжи и до 2 години.

ВАЖНО!

Мајките не треба да го прекинуваат доењето кога децата се болни или имаат некакви други проблеми, особено при никнување на запчињата. Тогаш доењето е и храна и „лек“. Тоа се однесува и на најтоплите месеци во годината, кога е зголемен ризикот од цревни инфекции, а истовремено децата имаат и поголема потреба од течности.

Што треба да се избегнува:

- ☉ **обработена храна** - **надецата и малите деца** не треба да им се дава премногу мрсна храна, како ни преработена храна ни индустриски овошни сокови.
- ☉ **сол** –децата треба да примаат помалку од 1 грам сол, дневно.
- ☉ **шеќер** - честото консумирање храна богата со шеќер може да доведе до оштетување на млечните заби.
- ☉ **мед** - медот не треба да им се дава на деца под 1, односно под 2-годишна возраст затоа што постои ризик од алергија; покрај тоа, медот може да содржи и бактерии што можат да предизвикаат сериозни заболувања, како на пр. труење (ботулизам).
- ☉ **сирови јајца** - јајцата треба да се варат 10 минути (тврдо варени); треба да се избегнува давање храна што содржи свежи или делумно сварени јајца.
- ☉ **јаткасто овошје** - не треба да се даваат цели парчиња јаткасто овошје на деца под 1, односно под 2-годишна возраст, заради опасност од појава на алергиски реакции, но и заради опасност од нивно вдишување и задушување.

Алергии на храна

Поверојатно е дека алергии на храна ќе се развијат доколку има фамилијарна историја на алергија. Алергиите најчесто се предизвикани од млеко, јајца, соја, пченица, јаткасти плодови (кикирики, лешници, ореви, бадеми и сл.), семиња, риби и школки.



**Што треба да знае
секој родител за
правилниот развој
на детето и како да
го поттикнува**

ШТО ТРЕБА ДА ЗНАЕ СЕКОЈ РОДИТЕЛ ЗА ПРАВИЛНИОТ РАЗВОЈ НА ДЕТЕТО И КАКО ДА ГО ПОТТИКНУВА

Како родител вие најдобро го следите развојот на вашето дете. Вие ја забележувате првата насмевка на вешето дете, првиот обид да седи, да оди, да зборува, да придржува предмети со шаката. Она што вие го гледате е како вашето дете расте и се развива низ развојни етапи од своето детство. Секое дете е единствено. Некои бебиња проодуваат побрзо, некои пак побрзо прозборуваат, и затоа е многу тешко да зборуваме за единствена “развојна шема”.

Секое дете, барем еднаш во животот се запрашал како да го поттикне развојот на своето дете и дали е доволно успешен во тоа.

Овој дел од книгата ќе ви покаже дека со мала помош, родителството е едноставно, лесно, забавно и исплатливо. Вашето време, љубов и внимание е најскапоцениот подарок и најдолгорочната инвестиција која можете да ја му ја подарите. Немојте да трошите пари за скапи играчки, најскапата играчка за вашето дете сте токму вие.

Важно е развојот да се стимулира и да се следи индивидуално и да се евидентира дали е соодветен за возраста на детето. Ова е особено важно за децата родени пред термин и децата со одреден ризик.

0-1
МЕСЕЦ

РАЗВОЈНИ ПАТОКАЗИ

Ја крева главата

Краткотрајно гледа и со очите го следи лицето или предметот во негова близина

Реагира на звучни дразби

Се смее спонтано

Вокализира („зборува“)

НАЧИНИ ЗА СТИМУЛАЦИЈА НА РАЗВОЈОТ НА ВАШЕТО НОВОРОДЕНО ДЕТЕ

Зборувајте му на вашето новороден дете.

Поставете го вашето лице или некој светол / сјаен предмет (со големина од 20 до 30 см) пред лицето на вашето новородено дете.

Дајте му свончиња или тропалка.

Обесете подвижни предмети во неговото видно поле.

Поставете го новороденото дете на stomache (оставете го така додека сака).



2 МЕСЕЦИ

РАЗВОЈНИ ПАТОКАЗИ

Ја држи главата во исправена положба, со лесно нишање кога се придржува во седечка позиција

Со очите го следи лицето или објектот ако тоа се движи налево или надесно од средишната линија

Реагира со смеење

Гуга, се смее, писка

НАЧИНИ ЗА СТИМУЛАЦИЈА НА РАЗВОЈОТ НА ВАШЕТО ДЕТЕ

Зборувајте му на вашето дете.

Научете го вашето дете да го следи вашето лице или објектот во негова близина. Пожелно е тоа да биде некоја кукла или играчка во живописни бои, што се движи лево-десно, горе-долу.

Смејте се и правете весели звуци.

Пејте му песнички.

Дајте му на вашето дете да ги почувствува различни текстури (кадифени животни, пластични играчки, ткаенини).

3 МЕСЕЦИ

РАЗВОЈНИ ПАТОКАЗИ

Ги крева главата и градите кога лежи на стомак, и кога се потпира на раце поставени напред, во ширина на раменцата

Има подобрена контрола на главата

Покажува силни движење на телото

Распознава шише или дојка и реагира

Си игра со тропалка

Ги крева рацете кон предметите

Брзо свртува поглед од еден предмет кон друг

Гуга, се смее, писка

НАЧИНИ ЗА СТИМУЛАЦИЈА НА РАЗВОЈОТ НА ВАШЕТО ДЕТЕ

Зборувајте, смејте се, комуницирајте и играјте си со вашето дете.

Поставете го на стомак за да си игра; држете го во полуседечка позиција.

Нудете му играчки и предмети за да посегнува по нив со рацете.

Нудете тропалка или мала играчка што детето може да ја зграпчи со раката.

Тресете ја тропалката во детската рака, ако тоа не го прави само -децата учат преку практични искуства.

4

МЕСЕЦИ

РАЗВОЈНИ ПАТОКАЗИ

Има добра контрола на главата

Се превртува

Посегнува и може да ја зграпчи тропалката или пластичната палка, ако му се блиску до раката

Се повлекува во седечка позиција без да ја зафрла главата наназад

Кога е во седечка позиција го следи движечкиот предмет

Се завртува на звучни дразби

Гласно се смее

Ужива во игра и капење

НАЧИНИ ЗА СТИМУЛАЦИЈА НА РАЗВОЈОТ НА ВАШЕТО ДЕТЕ

Менувајте ги позициите при играта – седење, лежење на грб или стомак.

Охрабрувајте го превртувањето со нудење играчки на спротивната страна од положбата во која е детето.

Доведете ги двете негови раце во централна позиција на телото; дозволете му да си ги доведе рацете до устата.

Протресете ја тропалката или свончето за да предизвикате реакција.

6 МЕСЕЦИ

РАЗВОЈНИ ПАТОКАЗИ

Краткотрајно седнува дури и без придржување

Се превртува од грб на стомак

Пренесува предмети од рака на рака и од рака во уста

Ги протресува играчките

Мрмори

НАЧИНИ ЗА СТИМУЛАЦИЈА НА РАЗВОЈОТ НА ВАШЕТО ДЕТЕ

Поставете го на грб и ставете ја играчката покрај него, но надвор од неговиот дофат, за да го охрабрите превртувањето на стомак.

Дозволете детето да ја истражува околината со ставање на играчките и предметите во својата уста (сè додека тие се чисти и безбедни).

Охрабрете го тресењето на играчките, како и звучната стимулација.

Продолжете со зборување, пеење и смеење со вашето дете.

9

МЕСЕЦИ

РАЗВОЈНИ ПАТОКАЗИ

Мавта „ПА-ПА“

Игра „ракоплескање“

Кажува „МА-МА“ и „ДА-ДА“

Најавува желби

Седнува само, се обидува да дојде во стоечка положба, менува позиции без паѓање

Игра со две играчки во исто време

НАЧИНИ ЗА СТИМУЛАЦИЈА НА РАЗВОЈОТ НА ВАШЕТО ДЕТЕ

Играјте ги социјалните игри со вашето дете.

Именувајте ги предметите за да го охрабрите развојот на неговиот речник.

Ставете го на под со неколку играчки за да може безбедно да си игра со нив.

12 МЕСЕЦИ

РАЗВОЈНИ ПАТОКАЗИ

Поизразито мрмори; може да каже два или три збора

Пије од чаша

Може да собира играчки со употреба на палецот и показалецот

Сака да имитира

Ги врти страниците од книга

Стои и оди самостојно, иако донекаде нестабилно

Покажува наклоност кон луѓе

Следи едноставни упатства („команди“) придружени со гестикација

НАЧИНИ ЗА СТИМУЛАЦИЈА НА РАЗВОЈОТ НА ВАШЕТО ДЕТЕ

Продолжете со именување на предметите.

Нудете чаша со капак или делумно исполнета стандардна чаша.

Пофалете ги напорите за неговата имитација (повторување).

Читајте му на детето и дозволете му тоа да ги врти страниците (најдобри се детските книги со подебели страници).

Давајте едноставни „команди“ („Дај ја книгата на мама / тато“) и пофалете го ако го направи тоа.

15
МЕСЕЦИ

РАЗВОЈНИ ПАТОКАЗИ

Вокализира со подвикнување, како во разговор

Може да каже 4 или 5 збора

Оди стабилно без поддршка

Трча

Фрла топка

Помага во исхраната и пресоблекувањето (веројатно може само да ја соблече облеката)

Чкрта

НАЧИНИ ЗА СТИМУЛАЦИЈА НА РАЗВОЈОТ НА ВАШЕТО ДЕТЕ

Разговарајте со детето.

Нудете храна со прсти; дозволете малото дете да се храни и пресоблекува само без ваша помош и бидете трпеливи.

Пофалувајте ги напорите за помошта во пресоблекувањето и во исхраната.

Дозволете детето да бои со моливи во боја или обоени прсти, под надзор.

18
МЕСЕЦИ

РАЗВОЈНИ ПАТОКАЗИ

Може да каже 5 до 10 збора

Оди, трча, се качува и слегува по скали, со помош

Сака да ги влече играчките

Има желба да чита

Продолжува да се обидува самостојно да се храни, пресоблекува и мие

Покажува на деловите од телото кога ќе се побара тоа од него

Реди коцки по висина

НАЧИНИ ЗА СТИМУЛАЦИЈА НА РАЗВОЈОТ НА ВАШЕТО ДЕТЕ

Стимулирајте и охрабрувајте разговор со детето.

Играјте топка: фрлање и шутирање.

Нудете коцки.

Читајте книги заедно.

Охрабрувајте и пофалете ги напорите за самостојно хранење, пресоблекување, миење раце и заби.

РАЗВОЈНИ ПАТОКАЗИ

Употребува два или три збора заедно за комуникациски потреби („уште млеко“)

Препознава семејни слики; може да покаже или да именува слика или предмети во книга

Може да побара предмети по име: топка, кукла, чаша

Може да ја каже разликата помеѓу предметите

Напредува во самостојното хранење, пресоблекување,

миење

Започнува да си игра со дводелни или троделни сложувалки

НАЧИНИ ЗА СТИМУЛАЦИЈА НА РАЗВОЈОТ НА ВАШЕТО ДЕТЕ

Охрабрете го малото дете да ги изговара потребите наместо да ги покажува.

Читајте заедно – детето нека ги покажува и именува сликите во книгата (куче, маче, топка, куќа).

Продолжете да го фалите за напорите во пресоблекувањето, миењето, хранењето.

Охрабрувајте употреба на лажица и виљушка.

Нудете едноставни сложувалки за да го охрабрите разликувањето на осетот за големина и форма.

Играјте игри што овозможуваат поголем развој на мускулите и интерактивните вештини („врвка“, „сокриј-пронајди“, топка).

Охрабрете ја комуникацијата и играта со други деца.

Планирајте заеднички излети, до продавница или зоолошка градина, заради стекнување повеќе информации и учење.

РАЗВОЈНИ ПАТОКАЗИ

На оваа возраст, детето е физички поактивно. Почесто и повешто ја користи едната рака, таа што ја презема доминацијата

Оваа возраст е важна за детето, затоа што тогаш учи да зборува и да ги разбира зборовите

На оваа возраст детето стекнува одредена емоционална зрелост

НАЧИНИ ЗА СТИМУЛАЦИЈА НА РАЗВОЈОТ НА ВАШЕТО ДЕТЕ

Стимулирајте го малото дете само да јаде, да се облекува, да црта, да игра со вода, да реди предмети.


Излегувајте надвор, за тоа да може да трча, да скока, да се искачува и да расте цврсто и силно.

Охрабрете го таквиот процес на учење, следејќи ги активностите на детето. Именувајте ги и повторувајте ги називите на предметите / активностите. Користете ја секоја можност да разговарате. Не зборувајте со „бебешки“ јазик. Поставувајте му едноставни прашања и соодветно реагирајте на неговите обиди да зборува.

Охрабрете го да ги повторува зборовите. Читајте му бајки пред спиење, така побрзо и правилно учи да зборува. Исто така, вашето пеење ќе го забрза учењето на говорот.

Дајте му на малото дете шанса самото да прави одредени работи. Пофалете го, радувајте му се на тоа што го прави, со цел да му помогнете да развие самопочит.

Детето може да се налути и да негодува доколку не го добие тоа што го сака. Запознајте го со неговите чувства. Правилата ќе ги научи многу побргу, доколку тие се јасни и доследно укажани од сите кои се грижат за него.



Ова е многу важен период за стекнување хигиенски навики, редовно миење на забите и период во кој детето треба да се одвикне од носење пелени и да почне да користи тоалет. Потребно е упорност од сите кои се грижат за детето, во поддршката за стекнување на овие навики.

Со наполнети 3 години, со стекнати хигиенски навики, со стекнат имунитет, со способност за говор и можност за вербална комуникација, малото дете може да се подготвува за одење во градинка.

Безбедност и заштита на децата

БЕЗБЕДНОСТ И ЗАШТИТА НА ДЕЦАТА ВО ДОМОТ

ЗАШТИТА ОД ПАЃАЊЕ

ПРЕПОРАЧАНИ ПОСТАПКИ ЗА ЗАШТИТА

- ☺ Да нема играчки и други предмети на скалилата и патеките што можат да го сопнат детето;
- ☺ Скалите редовно да се одржуваат, да не бидат оштетени или лизгави, и да бидат добро осветлени;
- ☺ Поставените мрежи на прозорите да бидат добро прицврстени;
- ☺ Да се обезбеди заштитна оградата на терасите;
- ☺ Да се постават соодветни седишта во автомобилот, според големина / возраста на детето;
- ☺ Секогаш да се користат сигурносни затегнувачи во детските колички и транспортери;
- ☺ Блокирање, заштита или отстранување на мебелот на кој детето може да се искачи и да се повреди;
- ☺ Не го оставајте детето без надзор на поткренати високи површини.



ЗАШТИТА ОД ПОЖАРИ И ИЗГОРЕНИЦИ

ПРЕПОРАЧАНИ ПОСТАПКИ ЗА ЗАШТИТА

- ☺ кибритите и запалките да се чуваат подалеку од дофат на детето;
- ☺ штекерите во домот да бидат со поклопки и заштитени;
- ☺ да се изолираат каблите, а тие без изолација да се отстранат;
- ☺ каблите во домот треба да бидат поставени без можност детето да ги повлече или да се сопне на нив;
- ☺ сад со врела течност, врел пијалак или храна, секогаш да се остава на безбедно место (не го држете истовремено детето во раце);
- ☺ не ги оставајте малите деца сами во бањата;
- ☺ секогаш проверете ја температурата на водата за капење;
- ☺ вклучените и врелите греалки, пегли и слично, да се чуваат подалеку од дофатот на детето;
- ☺ електричните уреди, фенови и сл. треба да се поставени подалеку од мијалникот.

ЗАШТИТА ОД ТРУЕЊА

ПРЕПОРАЧАНИ ПОСТАПКИ ЗА ЗАШТИТА

- прехранбените производи да се чуваат одвоено од непрехранбените производи, како на пример: спреј за инсекти, отров за глодачи, алкохол и слично;
- лековите и препаратите за чистење да се чуваат во оригиналното пакување;
- пред детето, да не се кажува дека лекот има убав вкус или наликува на бонбона;
- секогаш кога е можно, да се купуваат производи во кутии (контејнери) од отпорни материјали со кои не би можело да ракува дете;
- да се избегнува купување растенија со отровни листови или плодови, или оние што можат да ја надразнат кожата.

ЗАШТИТА ОД ЗАДУШУВАЊЕ

ПРЕПОРАЧАНИ ПОСТАПКИ ЗА ЗАШТИТА

- избор на играчки соодветни за возраста на детето;
- малите предмети - џамлии, ковани пари, зрнести плодови да се чуваат надвор од дофат на деца под 3-годишна возраст;
- жиците за повлекување завеси и ролетни треба да бидат пократки и да се чуваат надвор од дофат на децата;
- животните треба да се чуваат под надзор и подалеку од спалната соба на детето;
- пластични или други кеси да се чуваат подалеку од дофат на малите деца;
- не ги оставајте без надзор децата кога се капат во када; не оставајте полни чаши со пијалак, особено алкохолен, или полни кофи со вода, во домот и на места достапни на децата.

ЗАШТИТА ОД РИЗИК ОД НЕНАДЕЈНА СМРТ

**(позната уште како „СИДС“,
синдром на ненадејна смрт
кај децата)**

ПРЕПОРАЧАНИ ПОСТАПКИ ЗА ЗАШТИТА

- ☺ најбезбеден начин за детето е да спие на грб, а не на стомак или превртено на страна;
- ☺ во текот на првите шест месеци, креветчето, задолжително треба да биде во вашата соба, за детето да има постојан надзор;
- ☺ поставете го детето во положба „стапалата до долниот крај на креветчето“;
- ☺ главата на новороденото дете секогаш треба да биде откриена;
- ☺ ќебето или прекривката треба да бидат поставени во висина на раменцата на детето;
- ☺ не дозволувајте да се пуши во просторијата каде што престојува и спие детето;
- ☺ не спијте заедно со детето на кауч или фотелја;
- ☺ не дозволувајте на детето да му биде претопло;
- ☺ не спијте во истиот кревет со детето, доколку сте: пиеле алкохол, сте земале лекови за спиење, многу сте уморни, или доколку вашето дете е родено предвреме (пред 37 недели) или е со мала родилна тежина (помала од 2,5 килограми).

БЕЗБЕДНОСТ И ЗАШТИТА НА ДЕЦАТА ВО АВТОМОБИЛ

1 0 – 3 години



Седиште за автомобил
свртено наназад

- Секогаш користете седиште за автомобил што е соодветно на големината и на возраста на вашето дете, почнувајќи од првото возење на новороденото дете при исплис од породилиште.
- Запомнете, детето не е безбедно во вашите раце.
- Додека возите, никогаш не ставајте го детето во скут.
- Секое дете треба да користи појас за врзување, соодветен за неговата возраст и големина. Внимателно следете ги упатствата на производителот и следете го упатството со процедурите за поставување на седиштето.

2 2 - 7 години



Седиште за автомобил
свртено нанапред

3 4 - 12 години



Седиште за автомобил
за поголемо дете

- Седиштето за новороденото дете треба да се инсталира свртено кон задниот дел на автомобилот. Откако ќе наполни една година, детето може да седи во седиште што е свртено нанапред и што е безбедно за превоз на мало дете.
- Никогаш не го ставајте вашето дете во седиште што е поставено на предното, совозачкото место, каде што има поставено воздушно перниче.
- Внимавајте да нема предмети ставени зад задното седиште, на самото седиште или на подот на автомобилот, што можат, во тек на возењето, да го повредат детето.

4 8 години +



Автомобилски
појас

Имунизација

ДА НЕ ЗАБОРАВИМЕ: ВАКЦИНИТЕ СПАСУВААТ ЖИВОТИ



НАЈЧЕСТО ПОСТАВУВАНИ ПРАШАЊА И ДИЛЕМИ НА РОДИТЕЛИТЕ

Зошто е важно да го вакцинирам моето дете?

Вакцинирањето е едноставен, лесен и ефикасен начин да го заштитите вашето дете од болести што можат да предизвикаат сериозни последици. Вакцинираните деца може воопшто да не се разболат или ако се разболат, да имаат многу полесен тек на болеста. Вакцините го стимулираат целокупниот, општиот, имунитет кај децата.

Дали некои здравствени состојби може да ја одложат вакцинацијата?

Секогаш кога прима вакцина, детето треба да биде здраво и во добра општа состојба. Потребно е да го информирате вашиот избран лекар (педијатар) ако вашето дете е болно или има висока температура, ако имало силна реакција на претходната вакцина, ако има некој вид алергија, и ако зема лекови што влијаат на неговиот имунитет. Овие здравствени состојби не мора секогаш да бидат причина за одложување на вакцинацијата. Лекарот ќе процени кои вакцини и кога треба да ги прими вашето дете.

Дали е безбедно децата да примат повеќе вакцини истовремено?

Примањето неколку вакцини истовремено не го нарушува одбранбениот систем на детето. Важно е да знаете дека секоја серија вакцини треба да се прими навреме, според календарот за вакцинација со цел да се обезбеди најдобра заштита и имунитет.

Какви реакции може да се појават по примањето на вакцинаата?

Кај некои деца може да се јават реакции како што се: умерено покачена температура, црвенило, подуеност, оток или други локални реакции на местото на убодот, односно на местото каде што била ставена вакцинаата. Некои деца може да бидат плачливи, раздразливи и да се однесуваат невообичаено. Овие реакции не треба да ве загрижуваат бидејќи се минливи.

Доколку имате прашања или сте загрижени разговарајте со вашата патронажна сестра и со вашиот избран лекар (педијатар).

КАЛЕНДАР НА РЕДОВНАТА ИМУНИЗАЦИЈА НА ДЕЦАТА (Министерство за здравство на РМ)



*Возраст на лица што подлежат на задолжителна имунизација	ВАКЦИНИ	КОМЕНТАР	датум
24 часа од раѓање ¹	Хепатитис Б	Вакцинирање	
до 12 месеци ²	БЦГ	Вакцинирање	
2 месеци ³		Вакцинирање / шестовалентна или поединечна вакцина	
3,5 месеци ⁴	Ди Те Пер ХиБ Полио	Вакцинирање / петтовалентна или поединечна вакцина	
6 месеци ⁵	Де Те Пер ХиБ Хепатитис Б Полио	Вакцинирање / шестовалентна или поединечна вакцина	
12 месеци ⁶	МРП	Вакцина	
18 месеци ⁷	Ди Те Пер ХИБ Полио	I Ревакцинирање / петтовалентна или поединечна вакцина	
4 години ⁸	Ди Те Пер	II Ревакцинирање	



*Возраст на лица што подлежат на задолжителна имунизација	ВАКЦИНИ	КОМЕНТАР	датум
6 години ⁹	МРП	Ревакцинирање	
7 години ¹⁰	ДиТе-адултна Полио	III Ревакцинирање	
12 години ¹¹	ХПВ	Вакцинирање	
14 години ¹²	ДиТе-адултна ПОЛИО	IV Ревакцинирање	
18 години ¹³	ТТ	V Ревакцинирање	

* Појаснување – возраст во месеци – (се мисли наполнети месеци) возраст во години – (се мисли со наполнети години)


- 1 Во првите 24 часа од раѓање детето се вакцинира со Хепатитис Б вакцина.
- 2 До крајот на првата година детето се вакцинира со БЦГ вакцина без претходно туберкулинско тестирање.
- 3 Со полни 2 месеци детето се вакцинира со шестовалентна вакцина која содржи (ДиТеПер ацелуларна, ХиБ, Хеп Б и ИПВ) или со поединечни вакцини.
- 4 Со полни 3,5 месеци детето се вакцинира

со петтовалентна вакцина која содржи (ДиТеПер ацелуларна, ХиБ и ИПВ) или со поединечни вакцини.


- 5 Со полни 6 месеци детето се вакцинира со шестовалентна вакцина која содржи (ДиТеПер ацелуларна, ХиБ, Хеп Б и ИПВ) или со поединечни вакцини.
- 6 Со полни 12 месеци детето се вакцинира со МРП вакцина.
- 7 Со полни 18 месеци детето се вакцинира со петтовалентна вакцина која содржи (ДиТеПер ацелуларна, ХиБ и ИПВ) или со поединечни вакцини како I ревакцина.
- 8 Со полни 4 години детето се вакцинира со

ДиТеПер како II ревакцина.

- 9 Со полни 6 години детето се вакцинира со МРП ревакцина.
- 10 Со полни 7 години детето се вакцинира со Ди-Те адултна вакцина како III ревакцина и со ОПВ како II ревакцина.
- 11 Со полни 12 години се вакцинираат само девојчињата со ХПВ вакцина.
- 12 Со полни 14 години детето се вакцинира со Ди-Те адултна вакцина како IV ревакцина и со ОПВ како III ревакцина.
- 13 Со полни 18 години детето се вакцинира со Тетанус V ревакцина.

Вид/тип на имунизација/ тест	Вакцинација или ревакцинација	Статус/датум 
Друга имунизација тестови		
Друга имунизација тестови		
Друга имунизација тестови		
Друга имунизација тестови		

За дополнителни и најнови информации
за имунизација погледнете на:
www.zdravstvo.gov.mk/imunizacija/



**Прегледи за
следење на
развојот на
вашето дете**

ПРЕГЛЕДИ ЗА СЛЕДЕЊЕ НА РАЗВОЈОТ НА ВАШЕТО ДЕТЕ



Во првите 3 години од животот на вашето дете, избраниот лекар (педијатар) и патронажната сестра ќе вршат рутински превентивни прегледи и следење на здравјето, растот и развојот на детето. Со редовните прегледи се открива или исклучува постоење на одредени состојби што бараат навремена дијагноза и соодветен третман.

Избраниот лекар (педијатар) ќе овозможи превентивни систематски прегледи во третиот, шестиот, деветтиот месец, како и во втора и четврта година. **Патронажната сестра** ќе ве посети двапати во првиот месец, и дополнително на возраст од 4, 7 и 12 месеци. Дополнителни 2 посети се планирани за семејства со социјален и здравствен ризик.

Систематските прегледи вклучуваат:

- 1. СЛЕДЕЊЕ НА ФИЗИЧКИОТ РАСТ** - тука спаѓаат проверки на тежината, висината и обемот на главата. Нормално е новороденото дете да изгуби на тежина во првите неколку дена по раѓањето, максимум до 10% од родилната тежина. Важно е да има почести мерења во првите неколку недели по раѓање. Повеќето новородени деца, се враќаат на родилна тежина во првите 2 недели.

ВАЖНО!

Во наредниот период, вообичаено е тежината да се мери за време на редовниот преглед, освен доколку постои некаква промена и причина за загриженост.

Пречестото мерење на детето може да предизвика непотребна загриженост на родителите. Со патронажната сестра и вашиот избран лекар (педијатар) може да го следите напредувањето на вашето новородено дете и да разговарате за одредени дилеми.

Препорачани мерења (максимален број) за следење на растот:

- од 2 недели до 6-месечна возраст: се мери еднаш на 1 месец
- од 6 до 12-месечна возраст: се мери еднаш на 2 месеци
- над 12-месечна возраст: се мери еднаш годишно

1. **СЛЕДЕЊЕ НА ФИЗИЧКИОТ РАСТ** – тука спаѓаат проверки на тежината, висината и обемот на главата. Нормално е новороденото дете да изгуби на тежина во првите неколку дена по раѓањето, максимум до 10% од родилната тежина. Важно е да има почести мерења во првите неколку недели по раѓање, кога се одвива привикнувањето на доењето. Повеќето новородени деца со успешна адаптација, се враќаат на родилна тежина во првите 2 недели.
2. **СЛЕДЕЊЕ НА КРВНАТА СЛИКА** – поради интензивниот раст и развој во текот на првата година, се препорачува следење на крвната слика во 3, 6 и 9 месец. Ризикот за слабокрвност особено е нагласен кај предвремено родените деца (се препорачува контрола на крвна слика на еден и пол месец)
3. **ПРОЦЕНКА НА ФУНКЦИЈАТА НА ШТИТНАТА ЖЛЕЗДА** – со неколку капки крв земени од петата на новороденото дете се одредува вроден недостаток на хормоните од штитната жлезда. Овој преглед се нарекува уште и „тиреоиден скрининг“. Се прави во сите породилишта и на сите новородени деца по 48 часа од раѓањето. Датумот на направениот преглед е означен на исписното картонче од породилиште. Родителите ќе бидат известени од Универзитетската клиника за детски болести само во случај на отстапувања од нормалните вредности.
4. **ПРЕГЛЕД ЗА ОТКРИВАЊЕ НА МЕТАБОЛНИ БОЛЕСТИ** – единствено по препорака на лекар, по раѓањето се прави откривање и на наследни метаболни болести, како што се фенилкетонурија, цистична фиброза и други, во Универзитетската клиника за детски болести или во други референтни здравствени установи.
5. **ПРЕГЛЕД НА СЛУХОТ И ВИДОТ** – овие прегледи се прават најчесто при постоење на одредени ризик-фактори кај новороденото дете, како што се: предвремено родени деца (недоносени деца), тешко болни деца со потреба од подолготрајна терапија со кислород, или појава на одредени симптоми по раѓањето на детето. Според најновите препораки, прегледот на слухот се препорачува како рутинскиот кај секое новородено дете.

6. ОРТОПЕДСКИ ПРЕГЛЕДИ - децата интензивно растат во текот на првата година, а со тоа доаѓа до брзи промени во изгледот и активноста на детето. Редовните ортопедски прегледи се важни бидејќи нивна цел е рано да се откријат и навремено да се третираат отстапувањата во развојот на скелетниот систем.

Особено е важен првиот ортопедски преглед што се препорачува да се направи брзо по раѓањето (во породилиште), но најдоцна во првите 4 до 6 недели од животот. Во текот на овој преглед се откриваат вродените деформитети, а се прави и проценка на состојбата на колковите кај новороденото дете. Вежбање на колковите, нивно ширење и собирање во серија, им се препорачува на родителите да го прават неколку пати на ден, со цел да се сочува и да се развива еластичноста на детскиот колк.

Ортопедски вежби во консултација со вашиот лекар - ортопед

Од 2 до 4 месеци:

- ☺ широко повивање се користи само при спиење;
- ☺ детето подолго време лежи на стомак;
- ☺ со полни 4 месеци, детето се става во полуседечка положба од 45 степени.

Од 4 до 6 месеци:

- ☺ доенчињата во овој период се поактивни и треба да се подготвуваат за лазање и седење, а родителите треба да им ги овозможат овие активности.

Од 6 до 12 месеци:

- ☺ ова е период на исправување на детето. Тоа треба да биде спонтано и без форсирање;
- ☺ во првата фаза, детето се остава да се фати за креветчето или оградата, и да се обиде да застане колку што може, без помош;
- ☺ во следната фаза, детето ќе прави самостојни обиди за чекорење, прво со придржување, а потоа и без помош.

За проодување, се препорачува децата да се боси или со меки обувки за да бидат постабилни.

КОГА ТРЕБА ДА ПОБАРАТЕ СТРУЧНО МИСЛЕЊЕ ЗА РАЗВОЈОТ НА ВАШЕТО ДЕТЕ?

Секое дете остварува свој индивидуален развој. Предложените развојни патокази се само рамка за следење од страна на родителите. Доколку сте загрижени за правилниот развој на вашето дете, консултирајте ги вашата педнажна сестра и вашиот избраниот лекар (педијатар).

Потребно е да побарате стручно мислење во следниве ситуации:

- **со наполнети 2 месеца:** телото, односно мускулите на детето се премногу напнати или премногу млативи;
- **со наполнети 3 месеци:** не ја држи главата цврсто, не реагира на звук, не ја прати тропалката од еден до друг агол, не постои социјална насмевка, не продуцира звуци;
- **со наполнети 4 месеци:** детето не посега по предмети, не ја држи самостојно главата, не приближува предмети кон устата;
- **со наполнети 6 месеци:** не се смее, не гуга, не брбори, секогаш едната шака е стисната, не прави разлика меѓу познати и непознати, не префрла предмети од една на друга рака;
- **со наполнети 9 месеци:** не покажува знаци ниту на среќа ниту на вознемиреност, не држи два предмета истовремено, не успева да седи подолго од 1 минута;
- **со наполнети 10 месеци:** не реагира на своето име, користи една нога и една рака додека ползи, а спротивната страна ја влече;
- **со наполнети 12 месеци:** нема сигурно лазење, нема сигурна рамнотежа при долго седење, не стои со туѓа помош, не оди држејќи се за мебел, не мавта „па-па“, не покажува знаци дека му треба ваша помош, не исполнува лесни вербални наредби, нема фаќање во вид на клешта;
- **со наполнети 18 месеци:** Не трча и не оди три чекори наназад, не црта и не врти сликовница, не користи 2-3 збора, не покажува еден дел од телото, не ја држи чашата, не користи лажица, не соблекува само чорапи и капа;
- **со наполнети 24 месеци:** не се качува по скали држејќи се за една рака, не гради кула од две до три коцки, нема реченица од 2 збора, не мие раце самостојно;
- **со наполнети 36 месеци:** не слегува по скали држејќи се со една рака, не затвара капаче на вртење, не формира реченица од три различни збора, не разликува четири бои, не знае кој пол е, не знае да се соблече.

ЛИЧЕН ПОТСЕТНИК ЗА РОДИТЕЛИТЕ:

Теми што сакате да ги дискутирате со патронажната сестра или со лекарот



A large, light blue, rounded rectangular area with a vertical gradient, containing horizontal dotted lines for writing.



**Евиденција на
развојот на
вашето дете**





Важно е да знаете дека вашето дете најбрзо расте и учи во текот на првата година.

Бидете со него, следете го и евидентирајте ги неговите постигнувања и успеси!

НАБЉУДУВАЊЕ НА ДВИЖЕЊАТА КАЈ ВАШЕТО ДЕТЕ (секојдневно набљудувајте го вашето дете и напишете ја возраста на детето кога ќе забележите дека одредена вештина е совладана)



Ја подига главата кога е на стомак



Возраст

.....



Се превртува од грб на стомак и обратно

Возраст

.....



Седи со придржување

Возраст

.....



Седи самостојно

Возраст

.....



Се движи наоколу (лази)

Возраст

.....

НАБЉУВАЊЕ НА ДВИЖЕЊАТА КАЈ ВАШЕТО ДЕТЕ



Стои со држење



Стои само без
придржување



Оди со придржување



Оди само без
придржување



Возраст

.....

Возраст

.....

Возраст

.....

Возраст

.....

НАБЉУДУВАЊЕ НА АКТИВНОСТА СО РАЦЕТЕ



Ги гледа своите рачиња



Возраст

.....



Успева да фати и држи крупни предмети

Возраст

.....



Фаќа мали предмети

Возраст

.....



Се храни со прсти



Возраст

.....



Се храни со лажица

Возраст

.....



Успева да држи молив и чкрта

Возраст

.....

РЕГИСТРИРАЊЕ НА ВЕРБАЛНИОТ РАЗВОЈ - ЗБОРОВИ



Се насмевнува



Возраст

.....



Гуга

Возраст

.....



Копира звуци

Возраст

.....



Кажува „мама“



Возраст

.....



Кажува препознатливи
зборови

Возраст

.....



Спојува два
препознатливи збора

Возраст

.....



Зборува во реченици

Возраст

.....

РЕАКЦИЈА КОН НАДВОРЕШНИОТ СВЕТ - ВОЗРАСНИТЕ



Се фокусира на вашето
лице



Возраст

.....



Ве бара за да ве види

Возраст

.....



Се насмевнува на
одредени луѓе

Возраст

.....



Ги дига рацете за
да го кренат

Возраст

.....



Омилени игри:

Lined writing area for 'Омилени игри' with a wavy top border and a vertical wavy line on the right side.

Возраст:

Lined writing area for 'Возраст' with a wavy top border and a vertical wavy line on the left side.

Забелешки:

Lined writing area for 'Забелешки' with a wavy top border.

ЗДРАВИ ЗАБИ



Здравите и негувани заби имаат придонес за психо-физичкото здравје, посебно кај децата. Поради лошата хигиена на устата и неправилната исхрана, млечните и трајните заби заболуваат од кариес што ги разорува забните ткива, а влијае штетно и на општото здравје. Млечните заби никнуваат во периодот од шестиот месец до крајот на третата година. Иако времени, тие ги извршуваат истите функции како и нивните заменици – трајните заби. Заболените млечни заби можат да го нарушат здравјето на детето. На графиконот подолу внесете ја возраста на која на вашето дете му никнува ново запче. По никнувањето на првото запче, пожелно е да го однесете вашето дете кај заболечар, за да се направи првична консултација и регистрација. Оваа здравствена заштита е бесплатна и може да се оствари кај матичниот стоматолог, во најблиската здравствена установа.

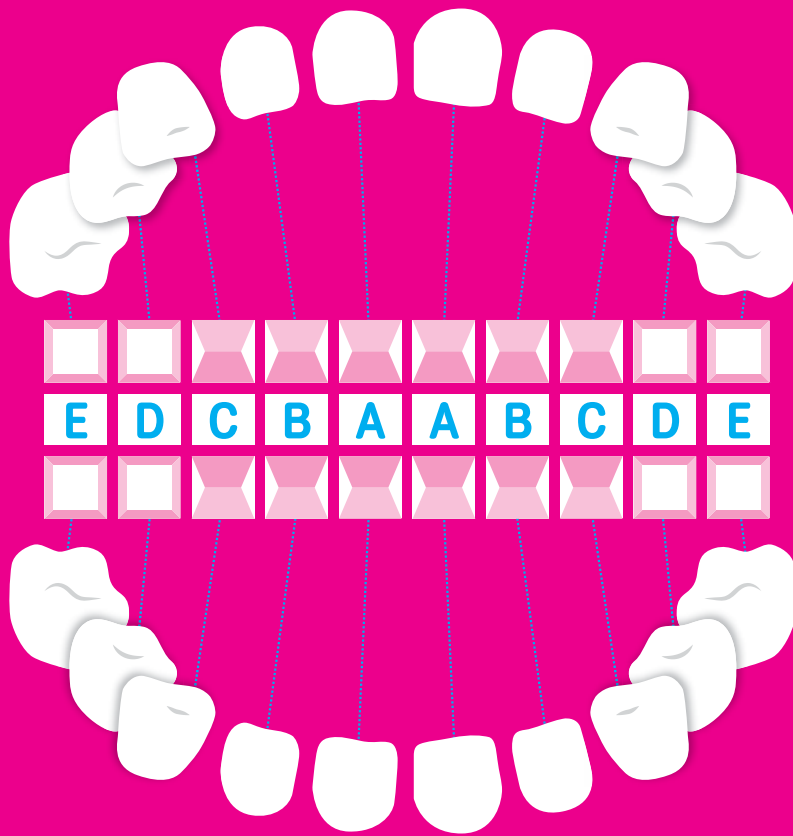
Кога растат запчињата?

Кога ќе почнат да му никнуваат запчиња, детето може да има силни болки во непцата, што го прави плачливо и пораздражливо од вообичаено. Во овој период тоа многу ќе се „лигави“, ќе џвака сè што ќе му биде на дофат и може да има проблеми со спиењето.

За да се смират болните непца, надецата им се даваат да џвакаат мазни, цврсти, разладени и некршливи играчки.

На сликата подолу запишете ја возраста (во месеци) на вашето дете при секое појавување на ново запче. Заболечарот ќе ви помогне правилно да го одржувате здравјето на забите на вашето дете; прашајте го како да ги негувате!

ЗАПИШИ ГО
МЕСЕЦОТ НА
ПРОБИВАЊЕ
НА СЕКОЕ
ЗАПЧЕ



Горни заби

Долни заби

СЛЕДЕЊЕ НА РАСТОТ

Следењето на растот на детето се врши преку периодични мерења на тежината и должината односно висината на детето, кои се обавуваат во текот на систематските прегледи. Запишете си ги податоците од мерењето и и разговарајте со вашиот матичен лекач-педијатар за резултатите од мерењето.



Датум на раѓање _____ Родилна тежина _____ кг Гестациски _____ ели



Датум	Возраст	Тежина (кг)	Должина(см)	Обем на глава(см)	Име или иницијали
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ЕВИДЕНЦИЈА НА МЕРЕЊАТА

Вашата патронажна сестра и избраниот лекар (педијатар) ќе ви помогнат околу пополнување на следните графикони за висина и тежина и ќе ви дадат објаснување на резултатите од графиконите.

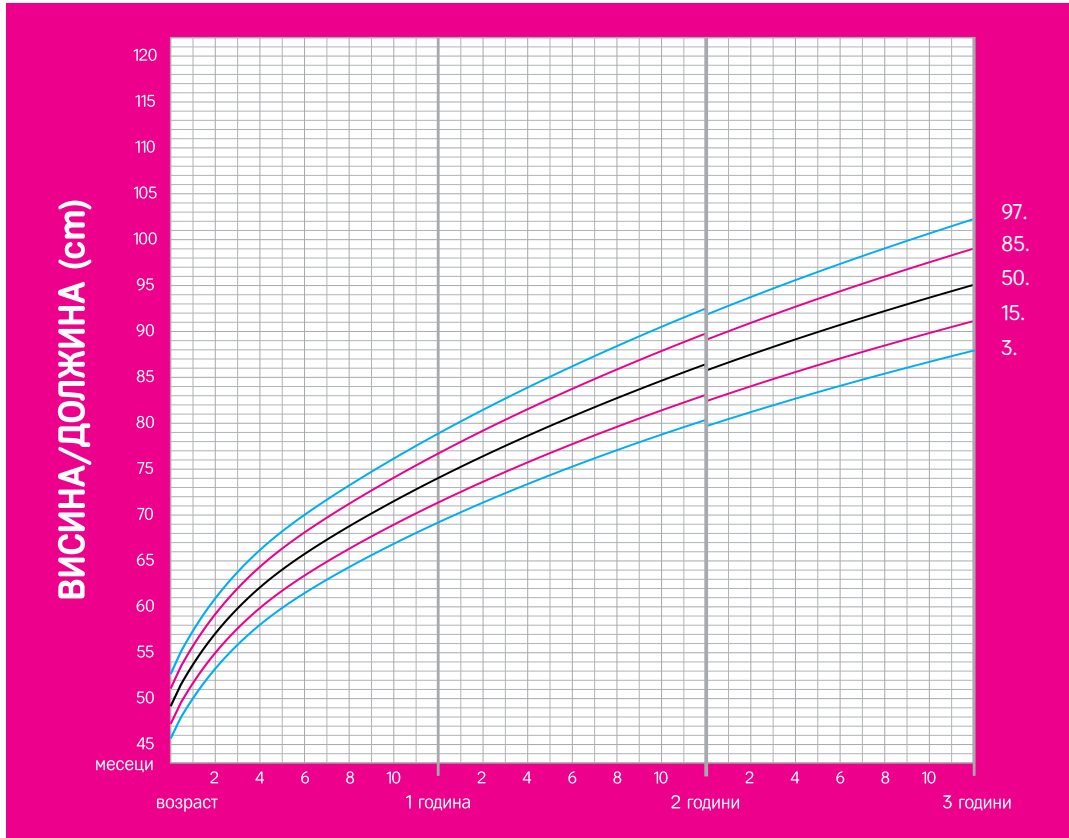
Графиконот на вашето дете покажува тежина во килограми и висина во сантиметри. Кривите на графиконот се нарекуваат линии на перцентили. Тие го покажуваат опсегот на тежина и на висина или должина за определената возраст. Црната линија на графиконот ја покажува 50-та перцентила, што означува **просечна средна вредност** за тежината и висината за дадената возраст. Вредностите под неа се „под просек“, а над неа се „над просек“.

ВАЖНО!

Ако вашето дете е родено предвремено (пред 37 недела), потребно е да се смета од терминот кога детето требало да се роди (да наполни 40 недели). Тоа се вика „коригирана“ возраст. Ова се прави до наполнети 12 месеци, заради објективната проценка на растот на предвремено роденото дете.

ДИЈАГРАМ НА РАСТ ВО ВИСИНА/ДОЛЖИНА ЗА ЖЕНСКИ ДЕЦА

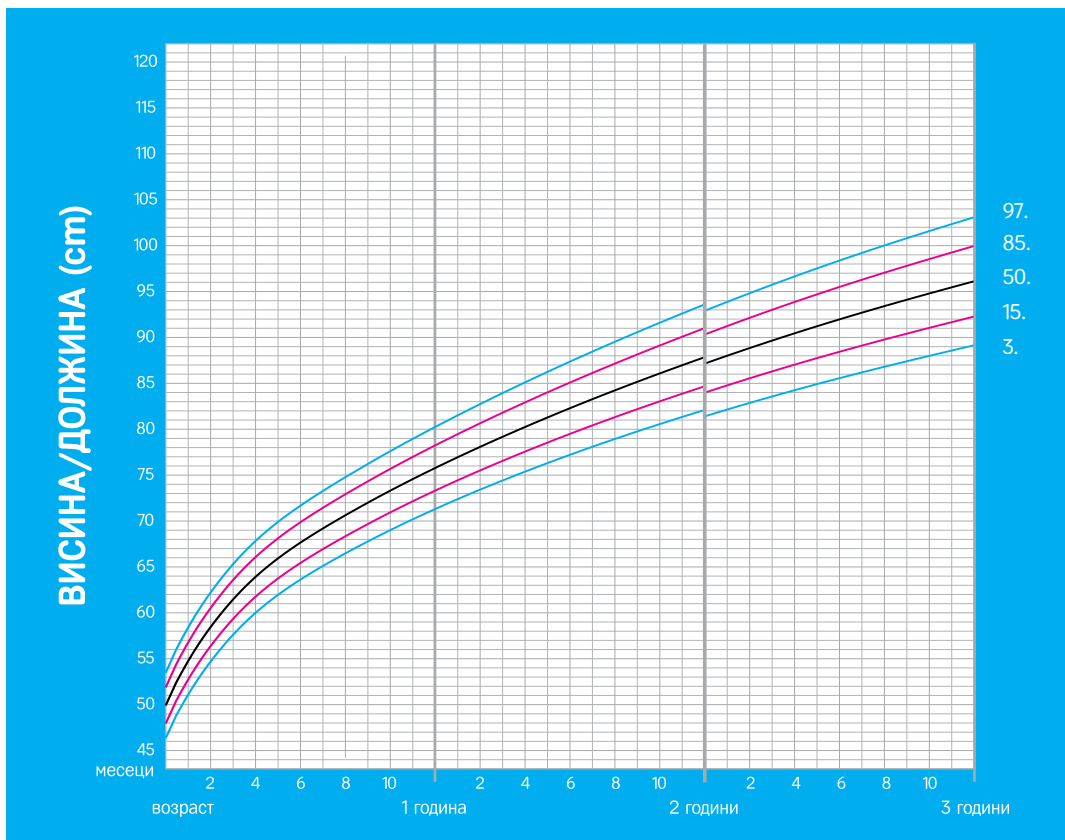
Од раѓање до 3 годишна возраст (во перцентили)



Извор на податоци: Светска Здравствена Организација

ДИЈАГРАМ НА РАСТ ВО ВИСИНА/ДОЛЖИНА ЗА МАШКИ ДЕЦА

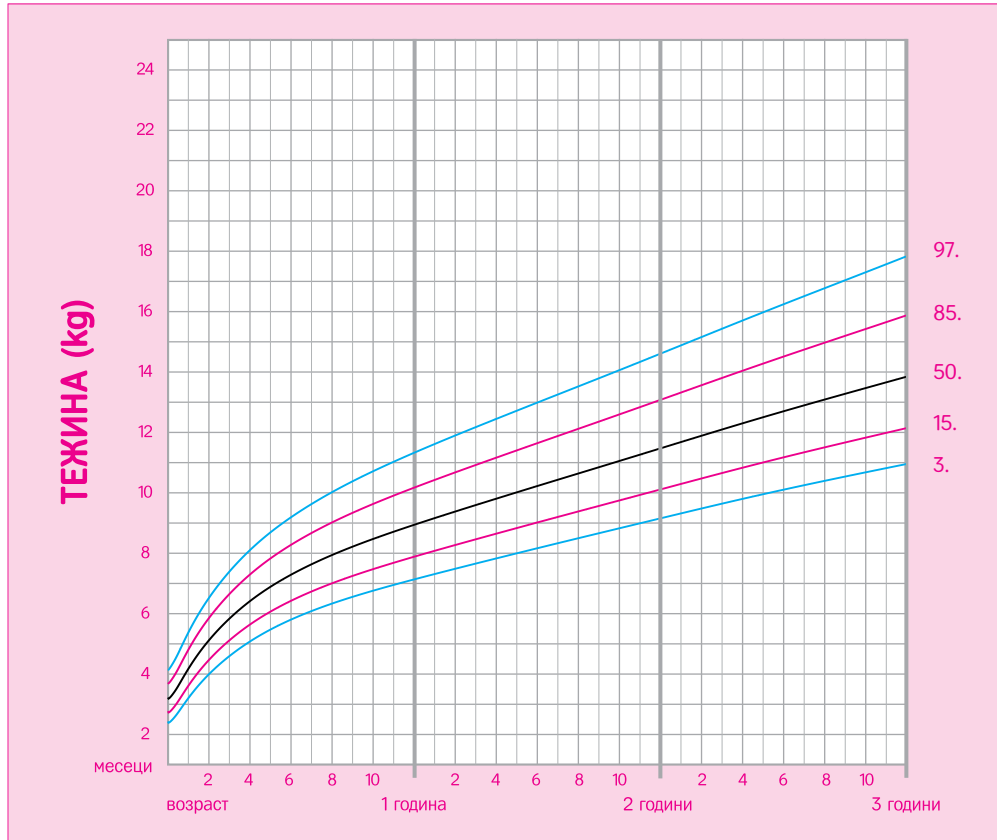
Од раѓање до 3 годишна возраст (во перцентили)



Извор на податоци: Светска Здравствена Организација

ДИЈАГРАМ НА РАСТ ВО ТЕЖИНА ЗА ЖЕНСКИ ДЕЦА

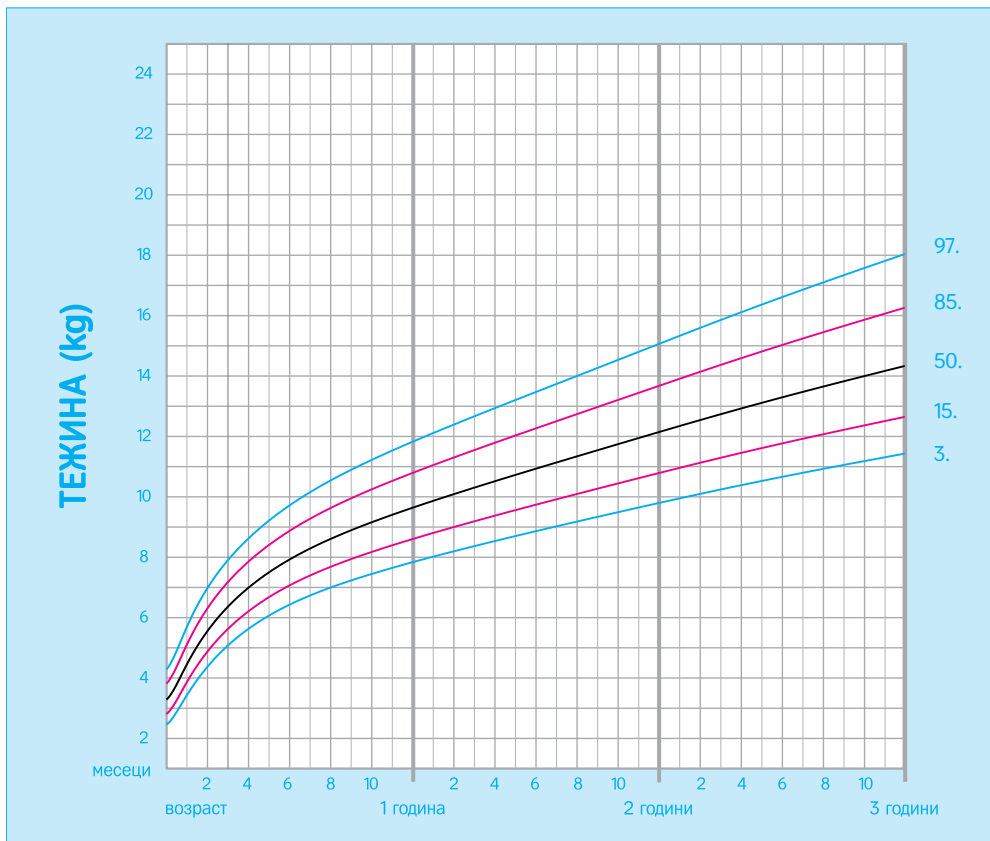
Од раѓање до 3 годишна возраст (во перценти)



Извор на податоци: Светска Здравствена Организација

ДИЈАГРАМ НА РАСТ ВО ТЕЖИНА ЗА МАШКИ ДЕЦА

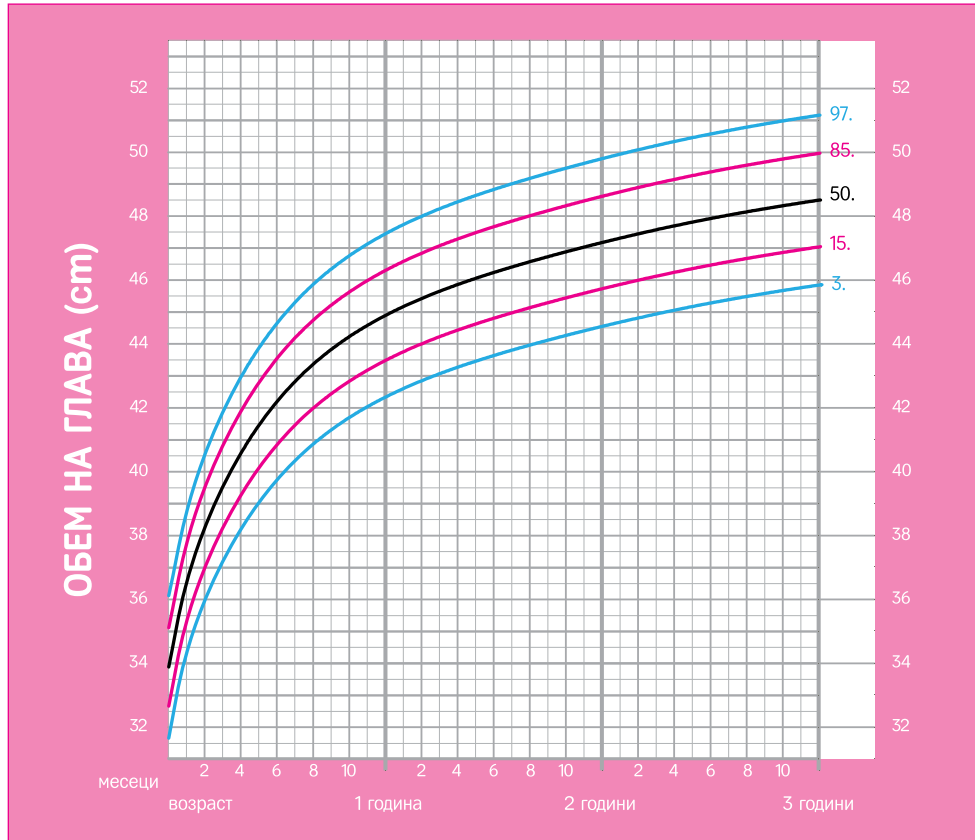
Од 0-3 години (во перцентили)



Извор на податоци: Светска Здравствена Организација

ДИЈАГРАМ НА ОБЕМ НА ГЛАВА ЗА ЖЕНСКИ ДЕЦА

Од раѓање до 3 годшна возраст (во перценти)

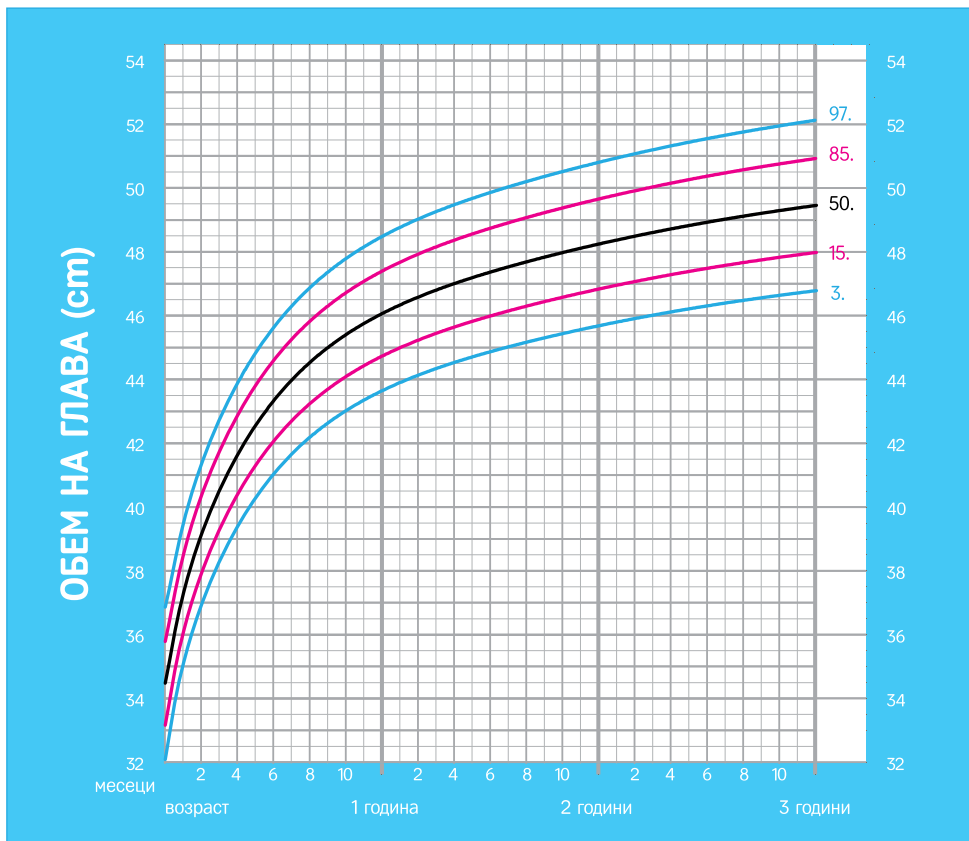


Извор на податоци: Светска Здравствена Организација



ДИЈАГРАМ НА ОБЕМ НА ГЛАВА ЗА МАШКИ ДЕЦА

Од раѓање до 3 годишна возраст (во перценти)



Извор на податоци: Светска Здравствена Организација

ВАШАТА ПАТРОНАЖНА СЕСТРА И МАТИЧНИОТ ЛЕКАР МОЖЕ ДА ВЕ ПОВРЗАТ СО ДРУГИ СЛУЖБИ.
ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ КОГА ВИ Е ПОТРЕБНА.

Здравство**Контакт/централа**

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---

ПАТРОНАЖНИ СЛУЖБИ

Патронажна служба

Контакт

ЗДРУЖЕНИЈА НА РОДИТЕЛИ / ЦЕНТРИ / НЕВЛАДИНИ ОРГАНИЗАЦИИ

Здружение / Центар / Невладина организација

Контакт

ДЕТСКИ ГРАДИНКИ/ЦЕНТРИ ЗА РАН ДЕТСКИ РАЗВОЈ**Установа****Телефон****Други податоци**

СОЦИЈАЛНИ СЛУЖБИ**Установа****Телефон****Други податоци**

ДРУГИ ПОВАЖНИ ТЕЛЕФОНИ

КОНТАКТ

ЗАБЕЛЕШКИ



РЕФЕРЕНЦИ:

Zaichkin, Jeanette. *Newborn Intensive Care*. 2nd ed. NICU Ink Book Publishers, 2002

Follow-up of Premature babies at Risk. Достапно на:
www.comeunity.com/premature/followup.htm

Guralnick, Michael J. *Why Early Intervention Works: A Systems Perspective*. Infants and Young Children (2011);24 (1)

World Health Organization (2007). *Planning Guide for National Implementation of the Global Strategy for Infant and Young Child Feeding*. Достапно на: <http://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/9789241595193/en/>

Ater JL, Kliegman RM, Behrman RE, Jenson HB, Stanton BMD, editors. Neuroblastoma. Nelson Textbook of Pediatrics. 18th ed. 2007. Saunders Elsevier, St. Louis, USA chapter 498.

British Nutrition Foundation 2009. Nutrition Science. *Nutrition Through Life. Infant Nutrition and Pre-school Children Nutrition*. Достапно на: <http://www.nutrition.org.uk/nutritionscience/life.html>

National Health Service of the United Kingdom (2013). *My Personal Child Health Record*/. Достапно на: <http://www.healthforallchildren.com/wp-downloads/79534v3.02-PCHR.pdf>

Дамовска Л, Шеху Ф, Јанева Н, Плачевска С, Панова СЉ. Стандарди за рано учење и развој кај деца од 0 до 6 години. Скопје. Министерство за труд и социјална политика, 2009

Сојуз на дефектолози на Република Македонија Водич за рана интервенција

Димитровска З, Спироски И, Мемети С, Кендровски В. Прирачник за правилна исхрана на доенчиња и мали деца. Институт за јавно здравје на Република Македонија. Скопје 2012

Carlberg C. *The physiology of vit.D-far more than calcium and bone*. Front.Phy soil. 2014;5:335
Norman A.W. *From VD to hormone D: fundamental of the VD endocrine system essential for good health*. Am J Clin Nutr.2008;88:491s-499.

