



МАЈЧИНО МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ

Разговори што значат.

France



ВОДИЧ ЗА РОДИТЕЛИ НЕГА, ГРИЖА И УНАПРЕДУВАЊЕ НА ЗДРАВЈЕТО ЗА НОВОРОДЕНЧЕ, ДОЕНЧЕ И ПОМАЛО ДЕТЕ (ОД РАЃАЊЕ ДО 3 ГОДИШНА ВОЗРАСТ)

ВО ПЕРИОДОТ НА ПРВИТЕ 6 МЕСЕЦИ

- основна цел е емотивното поврзување со бебето, доење и обезбедување на чувство на безбедност.

Како да постапите:

- **нахранете го бебето на негово барање** - идеално би било да го доите во текот на првите 6 месеци, но во колку тоа не е возможно, нахранете го со прилагодена млечна формула бидејќи најважно е детето да биде нахрането.
- **не го игнорирајте плачот на бебето** - во овој период тоа е единствен начин на кој што бебето разговара со вас. Земете го во прегратка и утешете го. Тоа нема да го разгали вашето бебе, туку ќе му помогне во неговиот раст и развој заради чувството на безбедност и доверба во вас.
- **гушкајте го вашето бебе и зборувајте му што почесто** - со тоа ќе му помогнете во развојот на неговиот мозок.
- **секојдневно вежбајте, поставувајќи го на подот свртено на стомак** - со тоа ќе му помогнете да го зајакне држењето на вратот и главата.
- **воспоставете смирена рутина за спиење** - доволен сон во текот на денот ќе овозможи време за игра со бебето, а во текот на ноќта негов одмор, две нешта неопходни за соодветен раст и развој на вашето бебе.

ВО ПЕРИОДОТ ОД 6 ДО 12 МЕСЕЦИ

- основната цел е бебето да истражува, да го открива опкружувањето и ја развива моториката, односно движењата.

Како да постапите:

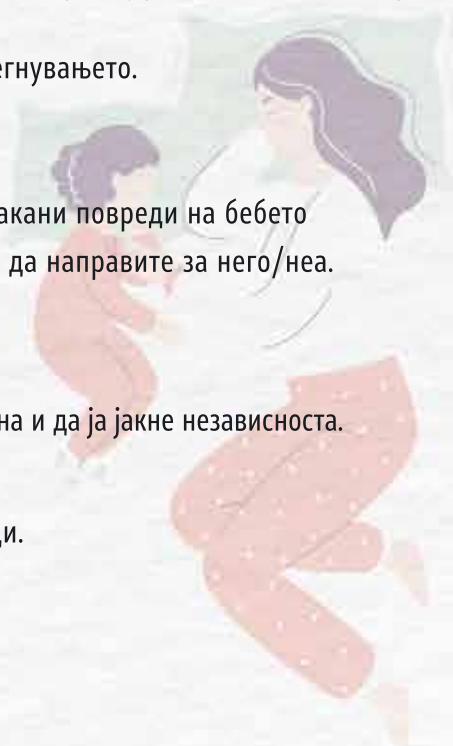
- По шестиот месец почнете да воведувате цврста храна во исхраната и дајте му ја на детето во пасирана форма (зеленчуци, овошје, житарки).
- Поттикнете го движењето на бебето: лазењето, превртувањето, истегнувањето.
- Зборувајте му и кажете му сè со име.
- Читајте му секој ден.
- Безбедноста е пред сè - приспособете го домот за да избегнете несакани повреди на бебето
- Битно е да му дозволите на вашето бебе да истражува, а не Вие сè да направите за него/неа.

ВО ПЕРИОДОТ ОД 1 ДО 2 ГОДИНИ

- основната цел е детето да почне да зборува, да воспостави секојдневна рутина и да ја јакне независноста.

Како да постапите:

- Кога му зборувате на бебето, користете кратки, едноставни реченици.



→ Понудете му да направи избор - тоа ќе ги намали неговите изливи на бес, кога не може да се справи со своите чувства. Во овие случаи, потрудете се да останете смирени, во негова непосредна близина и да му го свртите вниманието со некоја активност.

→ Дозволете му и поттикнете го да проба нови работи.

→ Не му дозволувајте изложеност на екрани или пак ограничете му го времето на престој пред нив.

→ Поттикенете го секој ден да си игра - за тоа не се потребни скапи играчки, може да си игра со предмети од домаќинството кои не се опасни.

ВО ПЕРИОДОТ ОД 2 ДО 3 ГОДИНИ

- основната цел на детето е да почне да разговара и воспостави социјални вештини, односно да научи како да решава проблеми

Како да постапите:

→ Што повеќе зборувајте му на детето, поставувајќи му едноставни прашања.

→ Поттикнете игра со преправање - тоа ја побудува неговата имажинација.

→ Во текот на денот, започнете со учење на едноставни рутина - тоа ја јакне сугурноста кај детето.

→ Штом препознаете дека е подготвено, подучете го да го користи тоалетот (нокширот) и да се ослободи од пелената.

→ Во однос на дисциплинираноста поставете јасни, но смирени ограничувања без да го карате и без да му викате на детето.

Општии правила за секоја возраст

• Љубовта и смиреноста доследно се поважни од инсистирањето за практикување на така наречено совршено родителство.

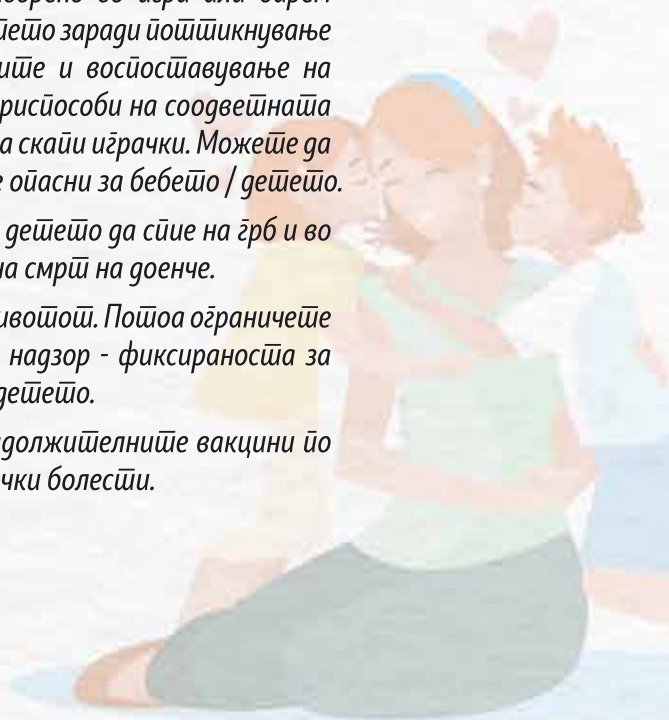
• Воспоставената дневна рутина му помага на детето да се чувствува сигурно.

• Секој ден со вашето дете поминете одредено време на отворено во игра или барем постојано. Играта е многу важна за правилан раст и развој на детето заради поттикнување на моторните вештини, на говорот, решавање на проблеми и воспоставување на емоционална сигурност. Играта треба да е секојдневна, да се приспособи на соодветната детска возраст, а за да се практикува не е потребно купување на скапи играчки. Може да играат и со предмети кои се наоѓаат во домаќинството, а не се опасни за бебето / детето.

• Обезбедете безбедна средина за негово спиење - поставете го детето да спије на грб и во соодветно креветче. Со ова ќе превенирате синдром на ненадејна смрт на доенче.

• Не изложувајте го детето пред екрани во првите 2 години од живото. Постоа ограничување ја изложеноста на екраните во период од 1 час и само под ваш надзор - фиксираноста за екрани го одложува или нарушува правилниот раст и развој на детето.

• Не ги пропуштајте редовните прегледи кај педијатарот и задолжителните вакцини по календар - тие го штитат вашето дете од живојно загрозувачки болести.



Што се развојни чекори или достигнувања кај децето

Развојните достигнувања на децето се универзални висшини за тоа како децата растат и учат. Тие објаснуваат зошто децето најчесто во одреден возрастен период, зошто некои негови вештини се појавуваат порано од другите и зошто на неговото раст и развој влијаат повеќе фактори освен вродениот, наследно пренесен потенцијал.

Клучни Достигнувања во Развојот на Детето:

- Развојот се одвива по однапред предвидлив и постојан редослед.
- Иако развојот е предвидлив и постојан, секое дете се развива со сопствена брзина.
- Развојните достигнувања - физички, мисловни, емоционални и социјални се меѓусебно поврзани и влијаат едни на други.
- Развојот е постојан процес и развојните вештини се градат постепено со текот на времето.
- Раниот развој на детето е клучен и претставува основа за подоцнежното учење. Развојот на мозокот во првите три години е важен за обликување на интелигенцијата и однесувањето на детето.
- Растот се одвива по две шеми - во склоп на развојот на моториката, детето ја стекнува контролата од главата до петите и од центарот на телото кон нанадвор. Ова ни објаснува зошто бебињата прво учат да ја контролираат поставеноста на главата, а пак подоцна како да ги користат прстите.
- Околината игра клучна улога - иако генетиката, односно вродениот потенцијал е важен, сепак надворешното опкружување, исхраната, образованието и емоционалната поддршка играат клучна улога во обликувањето на растот и развојот на детето.
- Учењето се случува преку меѓусебно поврзување - детето учи најдобро преку игра, истражување и социјализација со други лица.
- Развојот е под влијание на културата - културните вредности и традиции го обликуваат начинот на кој децата ја доживуваат околината, своите одговорности и ги градат своите односи.
- Развојот на детето е резултат на биолошкиот раст и/или на неговото созревање и искуствата што ги стекнува од реалниот живот.
- Растот и развојот на секое дете е индивидуален. Не е потребно детето да се здобие со сите вештини токму на одредена возраст. На патеката со здобивање на развојни вештини кај детето, напредокот и нивната меѓусебната поврзаност се многу поважни отколку совршенството во нивно достигнување. Сепак, постојат одредени нешта на кои што треба да обрнете внимание или пак да се загрижите во врска со развојните достигнувања на одредена возраст кај вашето дете и да побарате помош од педијатарот.

Задолжително консултирајте се со педијатар доколку забележите нешто од следното:

Од раѓање до 6 месеци - кога детето има многу вкочанет или многу млитав тонус на мускулите; детето не реагира на гласен звук.

Од 6 до 12 месеци - кога детето не џвака, не се смее или не се обидува да се движи.

Од 12 до 18 месеци - кога детето не чекори до 18 месечна возраст, нема целни звуци или зборови.

Од 1 до 24 месеци - кога детето воопшто не зборува, не реагира на вас и не воспоставува контакт со очите.

НАСОКИ ЗА ИСХРАНА ОД РАЃАЊЕ ДО 3 ГОДИШНА ВОЗРАСТ

Од раѓање до 6 месеци - главната исхрана идеално е исхрана само со мајчино млеко, но во колку не е достапно, исхраната е со прилагодена млечна формула. Бебето се храни кога ќе посака. До колку го доите бебето додадете витамин Д во консултација со педијатар, бидејќи го нема во доволна количина во мајчиното млеко. Ако бебето го храните со прилагодена млечна формула, следете ги точните упатства за припрема на млечната формула. Знаци дека бебето добро се храни се напредување, односно постојан пораст во тежината, шест (6) и повеќе мокри пелени во текот на денот и доколку бебето е задоволно по подојот.

Од 6 до 12 месеци - започнете со воведување цврста храна во исхраната на бебето околу 6 месечна возраст. Од цврста храна прво започнете со воведување на пасирани зеленчуци (сварен и сладок компир, тиква, морков), овошја (банана, круша, авокадо) и храна богата со железо: пире од леќа, грав, жолчка, ситно мелено месо. Текстурата на храната во почетокот треба да биде мека и мазна, постоа грутчеста и на крајот не многу цврста храна но сепак детето да може да јаде со прсти. Продолжете со доење или исхрана со прилагодена млечна формула. На бебето не му давајте мед, солена или зашеќерена храна.

Од 12 до 18 месеци - направете промени и воведете поцврста храна во исхраната на детето. Можете да продолжите со доењето или во исхраната да внесете кравјо млеко. Охрабрете го детето за самостојното хранење со помош на прсти и со лажица.

Од 18 до 24 месеци - воведената рутина во сервирањето на оброците и разновидноста во исхраната на детето се поважни отколку нејзиниот количински внес, бидејќи и апетитот кај детето варира. Не го присилувајте да ја дојаде целата храна што сте ја подготвиле и дозволете му на детето да избере што сака да јаде. Ограничете го внесот на сокови, бонбони, чоколада и пакувани грицки.

Од 2 до 3 години - Учете го детето на здрави навики во исхраната. Охрабрете го пиењето на вода како главен пијалок и ограничете го внесот на млеко во исхраната. Избегнувајте внес на слатки и газирани пијалоци, пржена храна и хранење на детето пред екрани.

ВАЖНИ ПРИНЦИПИ ЗА ИСХРАНАТА ЗА СИТЕ ВОЗРАСТИ

- Родителот одлучува што да понуди, а детето одлучува колку да јаде.
- Понудете му ја на детето новата храна повеќе пати пред истата да ја прифати во исхраната.
- Кога е можно, јадете заедно со детето - децата учат преку пример и набљудување.
- Оброците нека се случуваат во опуштена атмосфера, без брзање, принудување или со закани.



МАЈЧИНО МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ
Разговори што значат.

France 

