

KIDSinfo[®]

CARSKI REZ
& DOJENJE

VODIČ
ZA LJETO

ŠTA PONIJETI
BEBI NA PLAŽU

PRVO LJETOVANJE
BEZ RODITELJA

COVID PRAVILA
ZA PUTOVANJA

ZAŠTITITE DJECU
OD SUNCA



Najla Bojinakova

**SVAKA MAJKA
TREBA VRIJEME ZA SEBE**

MARIJA HUDOLIN

SLAĐANA IKIĆ

STRAHINJA ĆALOVIĆ

ultra



ultra

Dobra svima!



www.bhtelecom.ba

bh
Moja priča.

IZDAVAČ:
EKIPA d.o.o.

UREDNIKA:
Milica Brčkalo Gajić

AUTORI:
Dženana Alađuz
Adin Šabić
Zagorka Vidović

SARADNICE:
Ilhana Miketek
Aida Čorbo
Lejla Suljić

DIZAJN I DTP:
Denin Šehović

MARKETING:
marketing@kidsinfo.ba
+387 33 200 538
+387 61 525 054
www.kidsinfo.ba

FOTOGRAFIJA
NA NASLOVNOJ STRANI:
Jasmin Fazlagić

Svi podaci koji su objavljeni
u ovom online broju
KIDSinfo magazina podliježu
izmjenama i dopunama.

Ovo također važi i za sve
objave na web portalu
www.kidsinfo.ba. Sva prava
zadržava izdavač.
Zabranjeno je prenošenje
fotografija i tekstova bez
navođenja izvora.

Naslovna priča



8

NAIDA
BOJNAKOVA
*Svaka majka
treba vrijeme
za sebe*



4

SLAĐANA
IKIĆ
*Šta ponijeti
bebi na plažu*

16

STRAHINJA
ČALOVIĆ

*Roditeljstvo je i
ljepše i napornije nego
što sam očekivao*

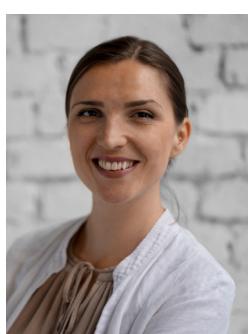


20

ZDRAVLJE
*Carski rez i
dojenje*

34

MARIJA
HUDOLIN
*Majčinstvo je
postalo najteži posao
modernog vremena*



30

PSIHOLOGINJA
ASIMA BRATANOVIC

*Kada je dijete
dovoljno zrelo za
ljetovanje bez roditelja*





SLAĐANA IKIĆ

Šta ponijeti bebi na plažu

Priprema, tačnije pakovanje za ljetovanje na moru postaje posebno izazovno kada se ostvarite u ulozi roditelja, a naročito ukoliko odlučite da putujete s bebom. Roditelji se u tim situacijama često nađu u dilemi šta je ono što treba da ponesu kako djetetu ne bi ništa nedostajalo, a da to ne budu potpuno bespotrebne stvari

O tome šta treba ponijeti bebi na plažu za naš magazin govori poznata influencerica [Sladana Ikić](#), majka jednogodišnjeg Lazara. Iako je sa sinom ljetovala u Neumu kada je imao samo četiri mjeseca, porodično ljetovanje ove godine podrazumijeva put u Egipat, a samim tim i detaljniju pripremu.

PORODIČNO LJETOVANJE

- Kada smo išli u Neum Lazar je imao samo četiri mjeseca i mislim da je to putovanje dosta različito od ovog kada je riječ o onome što ćemo nositi. Počevši od igračaka koje prošle godine nismo ni imali, pogotove ne one za plažu. Sada smo se opremili svim tim nekim igračkama za pijesak. Tu je i mali bazen, te šator u kojem će biti zaštićen od sunca na plaži – kaže Sladana.

Ona ističe da joj je upravo zaštita od sunčevog zračenja primarna.

- Na plaži ćemo biti samo rano ujutru i kasno poslijepodne, ali nam je krema sa zaštitnim faktorom za bebe i za odrasle nešto što definitivno nosimo. I to kremu koja ima maksimalan zaštitni faktor, znači 50 za bebu, a izabrali smo Uriage kremice.

Lakiju sam pripremila kupaći koji prekriva cijelo tijelo, kao i šeširić pošto se baš brinemo oko sunca, ali trudit ćemo se da što manje будемо izloženi tom najjačem zračenju. Imamo kremu sa zaštitnim faktorom, šešir, kupaći i šator – objašnjava.

PUTNA APOTEKA

Putna apoteka je nešto o čemu je, kako objašnjava, posebno vodila računa.

- Ja iskreno nemam puno iskustva s tim pa sam pitala mame koje me prate, koje imaju stariju djecu i koje su već putovale da mi preporuče šta treba da nosim. Tu su probiotici, neki sirupi za temperaturu, paracetamol čepići, kapi za nos, kapi za uši, kapi za oči, lijekovi koji mogu pomoći kod dijareje i povraćanja, kao i nešto za nadoknadu vitamina i eletrolita ukoliko dođe do tih nekih tegoba – kaže ona.

Bitno je i, kako ističe, ponijeti gomilu odjeće jer vjeruje da mora biti spremna na češće prljanje i presvlačenje, a ne treba zaboraviti ni na hranu.

- Ponijećemo i nekoliko kupovnih kašica za koje znam da ih voli, čisto ukoliko mu se tamo ne dopadne hrana, pogotovo u početku dok se malo svi ne naviknemo. Dakle nekoliko kašica, smoki za bebe koji jede i tako još neke sitnice koje bi on mogao da pojede, a koje se mogu ponijeti – zaključuje Sladana.

KALENDAR IMUNIZACIJE

ZA DJECU/MLADEŽ OD 0 DO 18 GODINA U 2021. GODINI

Vrsta cjepiva	Na rođenju	1 mjesec	2 mjeseca	4 mjeseca	6 mjeseci	12 mjeseci	2 godine	5 godina	6 godina	14 - 18 godina
BCG protiv tuberkuloze za novorođenčad	1 doza									
HEPATITIS B	1. doza	2. doza			3. doza					
DTaP - IPV - Hib difterija, tetanus, veliki kašalj, dječja paraliza, hemophilus influenza tip b			1. doza	2. doza	3. doza		revakc.*			
MRP morbili, rubeola, zaušnjaci						1. doza			2. doza	
DTaP - IPV difterija, tetanus, veliki kašalj i dječja paraliza								revakc.**		
dT adultis difterija, tetanus za odrasle										revakc.

*revakc - revakcinacija, docjeljivanje. **prva revakcinacija za djecu cijepljenu prema ranijem Kalendaru.

Redovna imunizacija je najdjelotvornija i najsigurnija mjeru u sprječavanju zaraznih bolesti.

Vakcine/cjepiva u Federaciji Bosne i Hercegovine su kvalitetne, učinkovite i sigurne.

КАЛЕНДАР ВАКЦИНАЦИЈЕ

У РЕПУБЛИЦИ СРПСКОЈ ЗА 2021. ГОДИНУ

Рођење	Један мјесец	Два мјесеца	Три мјесеца	Четири мјесеца	Шест мјесеци	12 мјесеци	18 мјесеци	Шест година	14 година
BCG									
									dT
HB	HB				HB				

BCG Вакцина против туберкулозе

HB Вакцина против хепатита Б

DtaP Вакцина против дифтерије, тетануса и великог каšља (ацелуларна)

IPV Инактивна вакцина против дјечије парализе

Hib Вакцина против *Haemophilus influenzae* tip b

MRP Вакцина против морбила, рубеле и паротитиса

dT Вакцина против дифтерије и тетануса за одрасле

Za više informacija o redovnoj imunizaciji, posjetite stranice:
Zavod za javno zdravstvo Federacije Bosne i Hercegovine: <https://www.zzzfbih.ba/>
JZU Institut za javno zdravstvo Republike Srpske: <https://www.phi.rs.ba/>
<https://vakcine.ba/>

LEJLA SULJIĆ

Ne navikavamo bebu "na ruke", već na ljubav!

Lejla Suljić je diplomirana pedagoginja, majka uskoro jednogodišnje kćerke i vlasnica Instagram profila [@trudnice.mame.bebe](#) putem kojeg nastoji da olakša mamama i trudnicama kada je riječ o njihovim dilemama. Za naš magazin piše o tome trebamo li navikavati bebu "na ruke"

Ako ste mama, do sada ste barem jednom čule famoznu rečenicu: „Ne navikavaj bebu na ruke“. Ono što je fascinantno je da to čujemo od bliskih ljudi, ali i potpunih stranaca koji nam stalno maženje i uzimanje djeteta u ruke predstavljaju kao negativnu stvar. Nakon rođenja bebin prvi način komunikacije je plakanje. Bebe plaču zbog različitih razloga, a svaka majka u tim trenucima poseže za metodom uzimanja djeteta u ruke i eliminacije uzroka plača.

Beba, uz zadovoljavanje osnovnih fizioloških potreba, u prvim daniма života ima potrebu za blizinom i dodirom majke. Ta potreba se zadržava još dugo i to je sasvim u redu. Donedavno je beba bila u majčinom stomaku, potpuno sigurna i zaštićena od svega, a sada se mora navići na boravak u svijetu punom zvukova, boja i drugih stvari koje je okružuju i koje su za nju nepoznate. Upravo zbog toga ne trebate slušati rečenicu: „Ne navikavaj bebu na ruke“. Navikavanje na ruke nije negativna stvar.

Kada god za to imate priliku, uzmite svoju bebu u ruke. Mazite je, pričajte joj, pjevušite ili bilo šta drugo što je potrebno da se beba umiri i bude zadovoljna.



zadovoljna. To će ojačati i poboljšati vezu između vas. Od svih potreba koje bebe imaju, ogromna im je i ona za osjećajem ljubavi i sigurnosti. Mamino toplo tijelo, otkucaji srca i pokreti koji nastaju uslijed disanja bebi mogu pomoći kada je u pitanju brži razvoj i napredovanje.

Nemojte primjenjivati metodu ignorisanja bebe kako je ne biste razmazili. Ne dozvolite da plače jer su vam rekli da će vam to pomoći ili da joj se plakanjem „razvijaju pluća“. Zbog pretjeranog stresa i plakanja dijete može da doživi negativne fiziološke

promjene poput povišenog pritisika, nepravilnog rada srca i nepravilnog disanja, pada imuniteta i slično. Osim toga, to na bebu može ostaviti posljedice koje se očituju tek u budućnosti i to na emotivnom i socijalnom planu.

“

Kada god za to imate priliku, uzmite svoju bebu u ruke. Mazite je, pričajte joj, pjevušite ili bilo šta drugo što je potrebno da se beba umiri i bude zadovoljna. To će ojačati i poboljšati vezu između vas



Preljep je osjećaj kada shvatite da ste svojoj bebi potrebni i da u vama vidi sigurnost i ljubav. Zato pustite šta drugi kažu i navikavajte svoje bebe na ruke. Mazite ih, ljubite, grilite i mirišite kad god možete. Proći će umor i neprospavane noći, dječa će porasti, a onda ćete ih gledati i maštati o tome da još koji put uz sebe privijete njihova sićušna tijela jer znate da su tu bili najsigurniji.

Fisher-Price®



Knjiga za sveznalice podučava dijete prvim riječima, slovima, brojevima, oblicima i više! Okreni stranicu i poslušaj jednu od omiljenih pjesmica - Jedan mali pauk, Pekaru maleni, Ljulja, ljulja, ljulja se brod i druge. Stranice se lako okreću, a njihovo okretanje potiče razvoj finih motoričkih vještina. Ručka na vrhu omogućava lagano nošenje.





NAIDA BOJNAKOVA

Svaka majka treba vrijeme za sebe

Ne bih rekla da sam stroga majka, ali nisam ni popustljiva. Sina pokušavam naučiti da neke granice postoje i da se neka pravila moraju poštovati.

Želim biti majka koju će on da voli i uz koju se osjeća sigurno

Razgovarala: Milica Brčkalo Gajić / Fotografije i postprodukcija: Jasmin Fazlagić

Iako sa članovima porodice, suprugom Baranom i sinom Arasom, trenutno živi u Antaliji, poznata influenserica [Naida Bojnakova](#) (Pehilj Bocnak) rado posjećuje rodno Sarajevo. U glavnom bh. gradu Naida je boravila početkom juna što je bila sjajna prilika

za ugodan razgovor o roditeljstvu, životu u Turskoj, putovanjima, te za zabavni photoshooting u kojem smo uživali svi, kako oni ispred, tako i oni iza fotoaparata.

Kidsinfo: Sa suprugom i sinom živite u Turskoj. Kada govori-

mo o kontekstu majčinstva i rodičnog života, u čemu su Turci i ljudi iz BiH najsličniji?

Naida: Mislim da smo jako slični kada je riječ o roditeljstvu. Mladi roditelji, kako u BiH tako i u Turskoj, se trude da odgajaju djecu

uzimajući u obzir neka saznanja koja, možda, nisu bila dostupna našim roditeljima.

Kidsinfo: Šta je ono što, kada je riječ o odgoju sina, primjenjujete iz kulture i okruženja u kojem živite, a šta ste zadržali iz svoje kulture?

Naida: Trudim se da odgajam sina onako kako suprug i ja mislimo da je ispravno i smatram da se ne vodimo kulturom ili običajima kada je roditeljstvo u pitanju.

Kidsinfo: Mnogi smatraju da vrijednosti koje su dio našeg vaspitanja zavise od okruženja u kojem odrastamo, no može li se govoriti o njihovoj univerzalnosti?

Naida: Svakako da na naše vrijednosti, ali i ponašanje utiče naše okruženje. To ne možemo ospori-

ti, ali mislim da je kuća najbitnija. Kako naši ljudi kažu: „Od kuće sve kreće“ i mislim da je to u većini slučajeva istina. Bitno je koje vrijednosti mi njegujemo u našoj kući, kako se mi ponašamo i kakav smo primjer našoj djeci.

Kidsinfo: Vaš sin je u, kako to popularno zovu, toddlerskom uzrastu. Koji su to najveći izazovi koje je ovaj uzrast stavio pred Vas kao majku?

Naida: Aras je energično dijete i ovaj period predstavlja veliki izazov za mene kao majku. Tantrumi nam nisu nepoznanica i to je trenutno naš najveći izazov. Iako on ima samo dvije i po godine, nekada mi se čini da je puno stariji s obzirom na to da dobro zna šta želi i od toga ne odustaje. Izazov nastaje kada vaše dijete želi nešto što nije dobro za njega i vi mu to trebate objasniti. Moram reći

da se puno preispitujem i tražim najbolji način kako da reagujem.

Kidsinfo: Kakav je Aras dječak?

Naida: On je jako odlučan i zna šta želi. To je njegova najistaknutija osobina do sada. Ne zaboravlja i ne odustaje. Velika je maza i uživa da se igra, grli i ljubi. Oduševi me svaki put kada nešto sam shvati. Nešto što je možda jako komplikovano ili nešto što mu čak nisam ni objasnila, on sam poveže, shvati i kaže mi.

Kidsinfo: Jeste li stroga majka? Kakva majka nastojite biti?

Naida: Ne bih rekla da sam stroga, ali nisam ni popustljiva. Pokušavam ga naučiti da neke granice postoje i da se neka pravila moraju poštovati. Želim biti majka koju će on da voli i uz koju se osjeća sigurno. To je sve.

“

Tantrumi nam nisu nepoznanica i to je trenutno naš najveći izazov. Iako on ima samo dvije i po godine, nekada mi se čini da je puno stariji s obzirom na to da dobro zna šta želi i od toga ne odustaje. Izazov nastaje kada vaše dijete želi nešto što nije dobro za njega i vi mu to trebate objasniti

”



Kidsinfo: Sigurno je da Vi njega učite većini stvari koje zna, ali šta je ono čemu on svakodnevno uči Vas?

Naida: Strpljenju. Dug je put koji moram preći. Uvijek sam bila osoba koja nije baš strpljiva. Sa djecom morate biti strpljivi. Za njihovo dobro, ali i vaše.

“

Mislim da je najbitnije napraviti dobar plan i organizovati vrijeme na odmoru na osnovu djetetovog ritma spavanja, jela i slično. Kada napravite dobru organizaciju za svaki dan, velike su šanse da će odmor bar malo da liči na odmor



Kidsinfo: Šta za Vas predstavlja porodica?

Naida: Smisao ovog života.

Kidsinfo: Kada pogledate na period od Arasovog rođenja do danas, šta je ono najljepše što Vam je majčinstvo donijelo?

Naida: Nekada poželim biti sama, poželim da provedem nekoliko sati u tišini... Onda ga muž odvede negdje da šetaju i igraju se, da bih ja mogla odmoriti. I odmorim pola sata do sat i onda ih zovem da dođu jer je zaista njegovo prisustvo nešto najljepše što mi se desilo. On je, sam po sebi, nešto najljepše što mi se desilo.



Kidsinfo: Koliko je za jednu ženu, posebno majku, bitno da pronađe vrijeme samo za sebe? Kako Vi to vrijeme volite provesti?

Naida: Bitno je da bitnije ne može biti. Zbog prirode posla mog supruga i činjenice da živimo daleko od naših porodica, ja mnogo vremena provodim sama sa sinom. Treba mi nekada samo sat, dva da se odmorim, čitam knjigu i da odem u shopping sama, a kako bih se sinu vratila zadovoljnija, sretnija i raspoloženija za igru. Svako na ovom svijetu treba vrijeme za sebe. Svaki put kada nađem vremena da sama s prijateljicom popijem kafu, makar i samo sat vremena, ja budem duplo raspoloženija i spremnija za igru s njim.

Kidsinfo: Kakvi su Vam planovi kada je riječ o porodičnim putovanjima ovoga ljeta?

Naida: S obzirom na to da živimo na moru, nama je odmor u Antaliji. Kada je riječ o destinacijama za djecu u antalijskoj rivijeri postoje mnogi hoteli koji su, prvenstveno, napravljeni da se djeca dobro zabave.

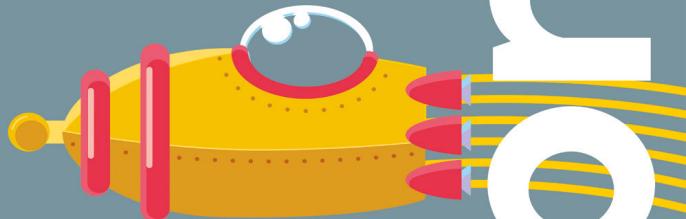
Kidsinfo: Često možemo čuti da je ljetovanje s malim djetetom više umor nego odmor. Na šta u tom kontekstu trebaju biti spremni roditelji koji odluče da ove godine po prvi put krenu na ljetovanje s malim djetetom?

Naida: Zavisi kojeg uzrasta je dijete. Svaki uzrast ima svoje izazove i nešto na šta treba obratiti pažnju, ali mislim da je najbitnije napraviti dobar plan i organizovati vrijeme na odmoru na osnovu djetetovog ritma spavanja, jela i slično. Kada napravite dobru organizaciju za svaki dan, velike su šanse da će odmor bar malo da liči na odmor (smijeh).

UPIS U TOKU!

Za prvih 10 prijava obezbjeden popust od 20% na prvu članarinu.
Pridružite se **Brainobrain** porodici,
čekamo vas.

- Učimo kroz zabavu i kreativnost
- Nudimo program za djecu od **4 do 14 godina**
- Radimo u malim grupama **5 do 10 osoba**
- Nudimo **10 nivoa** programa
- Nivo traje **3 mjeseca**
- Časove održavamo jednom sedmično po **120min.**
- Program zastavljen u **42 zemlje svijeta**
- Program vode licencirane trenerice



KAKO NAS KONTAKTIRATI?

- ☎ 033 637 290
- www.brainobrain.ba
- brainobrain@mladi.org
- www.instagram.com/brainobrain.sa
- www.facebook.com/BrainobrainBiH





ILHANA MIKETEK

Vodič za uvođenje nemliječne ishrane bebamа

Ilhana Miketek, sertifikovana savjetnica za ishranu i suplementaciju, na svom Instagram profilu [@hanamamakana](#) govori o ishrani beba. Upravo toj oblasti pripada i tema o kojoj piše za naš magazin

Uvođenje nemliječne ishrane pred mnoge majke stavlja dileme. Kome vjerovati? Kada početi? Sa čime početi?

Ukoliko pedijatar, zbog zdravstvenih razloga, ne odluči drugačije, preporučujem da s uvođenjem nemliječne ishrane počnete s navršenih šest mjeseci bebinog života. Prema posljednjim smjernicama Svjetske zdravstvene organizacije, bebi možete uvesti sve namirnice odmah na počet-

ku nemliječne ishrane. Također, ne odgađa se uvođenje alergena i fermentisanih mliječnih proizvoda.

Moje iskustvo, do kojeg sam došla kroz pisanje planova ishrane za bebe, je pokazalo da majke, većinom, bebi prvo daju pirinčanu kašu, što je, po mom mišljenju, velika greška. Moja preporuka je da na početku nemliječne ishrane bebi date lako varljivo, sezonsko i ukoliko je moguće domaće, netretirano voće i povrće.

Kada su u pitanju fermentisani mliječni proizvodi, s obzirom na to da oni ometaju apsorpciju željeza, moja preporuka je da njihovo uvođenje odgodite do desetog mjeseca bebinog života.

S KOJIM NAMIRNICAMA POČETI?

- Namirnica treba da bude prikladna dobi djeteta (šest mjeseci bebine starosti);

- Ukoliko dojite bebu, namirnica treba da je dio vaše svakodnevne ishrane;
- Namirnica treba biti sezonska;
- Ukoliko je moguće, namirnica treba imati poznato porijeklo, odnosno da je riječ o domaćem, netretiranom voću i povrću;
- Počnite s lako probavljivim povrćem (naprimjer tikvica).

Trebate znati da se svaka nova namirnica uvodi tri dana. Samo se prva namirnica daje sama, a sve ostalo se kombinuje s već uvedenom namirnicom. Nova namirnica se uvijek daje u kasno prijepodne, podne ili rano poslijepodne, kako bi se do večernih sati ispratila moguća alergijska reakcija.

“

Prema posljednjim smjernicama Svjetske zdravstvene organizacije, bebi možete uvesti sve namirnice odmah na početku nemliječne ishrane. Također, ne odgađa se uvođenje alergena i fermentisanih mliječnih proizvoda

”

Beba ima jedan nemliječni obrok, tačnije doručak tokom prvih mjeseci i po do dva. Nakon toga se uvodi ručak, a večera se uvodi mjesec i po do dva od uvedenog ručka. Važno je zapamtiti da je

majčino mlijeko ili adaptirana formula osnovna hrana tokom prve godine dana, te u slučaju faze odbijanja nemliječne hrane majka ne bi trebala da brine.

NA ŠTA TREBA OBRATITI PAŽNJU?

- U prvoj godini djetetovog života nemojte koristiti šećer i so;
- Kada su u pitanju jogurt i sir važno je da u sastavu nemaju mlijeko u prahu, ni dodatnu so;
- Kada kupujete suho voće, bitno je da ono bude bez sumpora i konzervansa;
- Žitarice i mahunarke se potapaju zbog toga što sadrže fitinsku kiselinu. Žitarice cijelog zrna se potapaju minimalno dva sata prije kuhanja, a grašak i boranija, odnosno mahune, se ne potapaju.

KADA BEBI UVESTI VODU?

Beba do šestog mjeseca treba isključivo da doji ili da pije adaptiranu formulu. Kada bebi uvedete nemliječnu ishranu počnite joj davati vodu iza obroka, kao i tokom dana.



Preporučeni dnevni unos sa šest mjeseci bebine starosti je 60 mililitara. Svaki mjesec povećavajte unos vode za 10 mililitara, tako da sa 12 mjeseci beba piće 120 mililitara na dan. Kada je u pitanju beba koja doji, sve dok doji na zahtjev nije zabrinjavajuće ako popije manju količinu vode od preporučene.

KAKO SIGURNO HRANITI BEBU?

Hranite bebe isključivo u sjedećem položaju i to tako da uvijek može da vidi lice osobe koja je hrani, a poželjno je da beba jede za vrijeme obroka ostalih članova porodice.

Ukoliko beba još nije samostalno sjela, hranite je tako što vi sjednete u „turski“ položaj, a bebu stavite da sjedi vama u krilu. Bebu nemojte hraniti dok plače, leži, hoda, trči, priča ili se igra.

ZAGORKA VIDOVIĆ, PEDIJATRICA

Pravilna zaštita djece od sunčevog zračenja



Malo sunca je dobro za svakoga jer je prirodni izvor vitamina D, ali previše sunca može biti štetno i čak povrijediti bebinu kožu, kao i oči. Bebine oči nisu u mogućnosti tako dobro blokirati sunčeve zrake kao oči odraslih. Većina oštećenja očiju uzrokovanih suncem skupljaju se tokom dužeg perioda i mogu dovesti do ozbiljnih problema u odrasloj dobi. Ipak, nemojte misliti da bebe moraju sve vrijeme biti unutar četiri zida. Samo se trebate pridržavati nekoliko pravila kojima ćete zaštiti svoje najmlađe, kako bi skupa mogli uživati u boravku na moru ili u prirodi.

Bebina koža je tanka i može puno lakše izgorjeti od kože starijeg djeteta. To se pogotovo odnosi na bebe mlađe od šest mjeseci. Kad sunčeve zrake uspiju doprijeti do bebine kože, mogu prouzrokovati opekotine, čireve i druga oštećenja. Bez obzira je li vaše dijete svjetlijе ili tamnije puti, morate ga primjereno zaštiti.

ZAŠTITA BEBA

Stavite bebi šešir širokog oboda i sunčane naočale. Potražite naočale koje imaju 99% UV zaštitu. Obucite bebu u laganu, prozračnu odjeću koja joj može

Pedijatrica prim. dr. Zagorka Vidović za naš magazin piše o zaštiti djece, prije svega beba, od sunca. Otkriva nam kako izabrati odgovarajuću kremu za zaštitu, te kada i kako je nanositi

prekrivati ruke i noge. Kako bi vidjeli štiti li odjeća dobro od sunca, lagano je zategnute iznad svjetla. Što manje svjetla prolazi kroz tkaninu, bolja je zaštita. Možete i kupiti odjeću s UV zaštitom. Ova vrsta odjeće ima utkane niti s UV zaštitom ili je premazana UV zaštitnim filmom. Izrađena je od Lenzing Modal sun materijala, a UV zaštita je u obliku pigmenta koji je utkan u materijal.

Ako je beba mlađa od šest mjeseci, najbolje je ne izlagati je direktno suncu. U prvih šest mjeseci se baš ne preporučuju zaštitne kreme, a u drugom dijelu prve godine ko-

riste se zaštitne kreme koje u sebi sadrže isključivo mineralnu zaštitu.

Mineralne kreme za sunčanje u svojoj formuli sadrže cink oksid, odnosno titanijum dioksid, koji su nježniji za dečiju kožu. Titanijum i cink su dva minerala koja se nalaze u prirodi. Kada se nanose na kožu, imaju sposobnost da blokiraju UVA i UVB radijaciju, tako da zraci ne prodiru u kožu. Mineralne kreme stvaraju fizičku barijeru koja sprječava sunčevu radijaciju da prodre. Hemijske kreme su formulisane na bazi sintetičkih sastojaka, koje možete videti na listi sastojaka na etiketi proizvoda. One se upijaju u kožu, apsorbuju UVA i UVB zrake i konvertuju ih u toplotu. Za razliku od hemijskih preparata, koji mogu izazvati iritacije i alergijske reakcije, mineralne kreme su prilično nježne za dečiju kožu.

Ako je beba starija od šest mjeseci, možete namazati kremu po cijelom tijelu. Najbolji proizvodi za bebu štite i od UVA i UVB zraka. Većina zraka s kojima naša koža dolazi u kontakt su UVA zrake, koje mogu ošteti kožu. UVB zrake mogu ošteti i kožu i oči i oslabiti imunitet, pa je najbolje dobro pročitati opis proizvoda kako bi bili sigurni u visinu zaštite. Svaka krema ima označen faktor zaštite od sunca (SPF). Što je viši, zaštita je bolja. Nemojte zaboraviti nanijeti kremu na usnice koje zahtijevaju posebnu njegu s obzirom na to da im nedostaje melanin, uši i

stražnji dio vrata. Do prve godine pazite da krema nema konzervansa i parabena, što bi u ranoj dojeničkoj dobi moglo biti štetno. Nakon navršenih šest mjeseci bebinog života koriste se kreme koje u sebi sadrže isključivo mineralnu zaštitu. Takve kreme stvaraju barijeru i sprječavaju da UV zrake uopšte dođu do kože. To su kreme koje su dosta gусте, teško se razmazuju i Peru, ali su vrlo učinkovite.

PRAVILNO NANOŠENJE

Ako je vani oblačno, nemojte misliti da ne morate zaštiti bebu. Iako vaše dijete nema na oko vidljive opekotine, ipak može imati oštećenja kože. Većina oštećenja nastaje tokom svakodnevnih aktivnosti, a ne na plaži kao što se često misli. Naime, kada roditelji idu s bebom na plažu, više su svjesni štetnog utjecaja sunca i redovno ih mažu kremom za sunčanje. Ne zaboravite zaštiti dijete i prilikom odlaska u jaslice, vrtić, park, u šetnju...

Upravo u djetinjstvu leži najveći rizik od pretjeranog izlaganja suncu. Više od polovine izlaganja suncu kroz život događa se prije 18. godine, a prve tri godine koža je najranjivija. Za bebe je najbolje smanjiti izloženost suncu u vrijeme kad je sunce najviše, između 10 i 16 sati. SPF, odnosno zaštitni faktor od sunca, ukazuje na učinkovitost



krema za zaštitu od štetnih zraka sunca. Ako koža vašeg djeteta pocrveni unutar 10 minuta bez kreme za sunčanje, SPF 15 to vrijeme produži za 15 puta. To znači da će vaše dijete biti zaštićeno od opeklina u trajanju od otprilike 150 minuta. Naravno, to zavisi od adekvatnog i redovnog nanošenja kreme za zaštitu od sunca. Viši SPF-ovi pružaju veću zaštitu, ali samo do određene tačke. Naprimjer, SPF 30 blokira 97 posto UVB zraka. Kremu je potrebno nanijeti barem 30 minuta prije nego što dijete izade van na sunce, kako bi koža imala vremena da je upije. Kremu sa zaštitnim faktorom nanosite na dijete barem svaka dva sata.

Sve kreme imaju određene hemikalije, bez obzira da li su označene kao "prirodne" ili ne. Kreme koje imaju u najvećem procentu prirodne sastojke, su često previše gусте i teško se nanose, što sa malim djetetom može biti pravi izazov. Zato je najbolje naći kompromis, provjeriti sastojke na etiketi i dati prednost provjerenim kozmetičkim brendovima.

“

Do prve godine pazite da krema nema konzervansa i parabena, što bi u ranoj dojeničkoj dobi moglo biti štetno. Nakon navršenih šest mjeseci bebinog života koriste se kreme koje u sebi sadrže isključivo mineralnu zaštitu

”

STRAHINJA ĆALOVIĆ

Roditeljstvo je i ljepše i napornije nego što sam očekivao

Kada dobijete dijete od tog trenutka više sigurno niste najbitniji na svijetu jer postoji jedno biće koje zavisi od vas i zavisiće bar naredne dvije decenije. U suštini biti otac znači nikada ne biti na prvom mjestu, ali ne mislim da je to nešto loše, već u smislu da se pojavio prioritet koji će zauvijek biti na pijedestalu u odnosu na ostale

Razgovarala: Milica Brčkalo Gajić



Instagram profil koji je brojnim korisnicima adresa kada su u potrazi za simpatičnim objavama, punim humora svakako je „[Tatin dnevnik](#)“. Naime, riječ je o digitalnom dnevniku koji svjedoči o avanturama i svakodnevici četverogodišnjeg Vukana i trogodišnje Višnje, a iza kojeg stoji njihov tata Strahinja Ćalović.

Strahinja za naš magazin govori o porodici, s posebnim aspektom na ulogu oca. Na početku razgovora otkriva koliko je izazovno odgajati djecu koja su generacijski bliska s obzirom na činjenicu da je razlika između Vukana i Višnje 16 mjeseci.

Strahinja: Ako mene pitate, a pitate jer je ovo intervjue sa mnjom, vrlo je izazovno. Glavna prednost je to što imaju nekoga kraj sebe i što se Vukan ni ne sjeća perioda kada je bio jedinac. Navikli su jedno na drugo i vjerujem da će im to kasnije u životu biti korisno da imaju prisnije kontakte s bliskim ljudima i da lakše zasnivaju odnose na međusobnom povjerenju.



“

Uče nas da budemo kreativni i da svijet posmatramo iz njihove vizure. To je jako zabavno, a nerijetko i duhovito. Osim toga, oboje spadaju u emotivce pa nas često grle i ljube i onda se sjetimo da to može da se radi na redovnoj bazi bez povoda

”



Kidsinfo: Vukan je u, takozvanoj, todlerskom uzrastu. Šta je ovaj uzrast Vama i Mariji kao roditeljima donio?

Strahinja: Osim što je todler, Vukan je todler u doba novih tehnologija i to je možda najveći izazov trenutno. Iako se trudimo, kao i svi roditelji, da djeci ograničimo vrijeme pred ekranima uopšte, to postaje sve teže. Vrlo je lako zaključiti da su impulsi koje dobijaju sa digitalnih platformi, bilo da je to TV, računar ili konzola za igrice, dosta jači od svih ostalih impulsa koje mogu da dobiju ako ne računamo one koji podrazumijevaju i fizičku aktivnost. Pored toga, iako je razlika mala, Vukan svakako ide par koraka ispred

Višnje pa mu je često dosadno da se igra samo s njom, a opet ni mi odrasli mu nismo previše zanimljivi u svakom trenutku. I to je OK.

Kidsinfo: Čemu Vas djeca svakodnevno uče?

Strahinja: Uče nas da budemo kreativni i da svijet posmatramo iz njihove vizure. To je jako zabavno, a nerijetko i duhovito. Osim toga, oboje spadaju u emotivce pa nas često grle i ljube i onda se sjetimo da to može da se radi na redovnoj bazi bez povoda.

Kidsinfo: U kojim situacijama Vas najlakše izbace iz takta?

Strahinja: Vukan kada luta u mi-

slim i ne sluša šta mu pričam iako je u pitanju nešto krajnje jednostavno, a Višnja kada želi da u sve mu bude prva, od pranja zuba do izlaska iz lifta (smijeh).

Kidsinfo: Koje su Vam bile najveće zablude o roditeljstvu prije nego što ste se ostvarili u ovoj ulozi?

Strahinja: Nisam imao neke velike zablude niti sam roditeljstvo doživljavao mnogo drugačije nego sada. S druge strane, ono što mogu da kažem je da je istovremeno i ljepše i napornije nego što sam očekivao. Naporno u smislu da pauze nema dok ne odrastu, a kako čujem od starijih, ni tada. Ovo ljepše ne moram da objašnjavam.

Kidsinfo: Šta za Vas znači biti otac i šta ste novo naučili o sebi od trenutka kada ste postali otac?

Strahinja: Kada dobijete dijete od tog trenutka više sigurno niste najbitniji na svijetu jer postoji jedno biće koje zavisi od vas i zavisiće bar naredne dvije decenije. U suštini biti otac znači nikada ne biti na prvom mjestu, ali ne mislim da je to nešto loše, već u smislu da se pojavio prioritet koji će zauvijek biti na pijedestalu u odnosu na ostale.

Kidsinfo: Kakav tata nastojite biti?

Strahinja: Neskromno, trenutno sam prilično zadovoljan odnosom koji sam, za sada, izgradio s djecom. Volio bih da imam više strpljenja za njih na kraju dana, kada smo već svi umorni, a oni vrlo raspoloženi za igru.

Kidsinfo: Kako su očevi i očinska uloga percipirani u današnjem društvu? Jesmo li i dalje skloni onom tradicionalnom pristupu

Kidsinfo: koji podrazumijeva da je mama zadužena za „sve“?

Strahinja: Skloni jesmo, ali moram da istaknem da očevi iz moje generacije to mijenjaju. Sve češće ih viđam svuda, od parkova na otvorenom do igraonica za djecu. Vjerujem da je to trend i da će samo jačati u narednim godinama.

Kidsinfo: O kojim stvarima vezanim za roditeljstvo se ne priča puno, a trebalo bi?

Strahinja: Ne priča se o psihološkim problemima roditelja i djece. Tu već zaostajemo za razvijenim svijetom, a podjednako je bitno kao i fizičko zdravlje.

Kidsinfo: Bliži nam se sezona ljetnih godišnjih odmora. Kako su Vam planovi kada je riječ o putovanjima ovog ljeta?

Strahinja: Plan nam je da odemo bilo gdje na ljetovanje. Bukvalno. I da sve bude kako treba, kao i inače.

Muslim da je to za ovu godinu, koja je naslijedila onu onaku, sasvim dovoljno.

Kidsinfo: Kojim parametrima se inače vodite kada birate destinacije koje ćete posjetiti s Vukanom i Višnjom?

Strahinja: Lično volim, odnosno volimo da to bude što veće mjesto u slučaju nekih bolesti ili nepredviđenih okolnosti. Dakle, što civilizovanije okruženje, sve dok ne dođu do dobi tinejdžera.

Kidsinfo: Porodični život u stvarnosti u odnosu na ono što se može vidjeti na IG profilu „Tatin dnevnik“. Koliko se jedno razlikuje od drugog?

Strahinja: Ne razlikuje se mnogo. Zapravo, Tatin dnevnik jesu crtice iz života, ali one zabavne. Uživo postoje one još zabavnije, ali naravno ne može se svaki trenutak zabilježiti, a i ne treba. Više se smijemo nego na objavama, ali tada nam telefoni nisu ni na kraj pameti.

Kidsinfo: Zbog prirode posla imate mogućnost da radite od kuće, a svjedoci smo da je brojnim roditeljima rad od kuće donio određenu vrstu frustracije tokom lockdowna. Šta biste savjetovali roditeljima koji se nađu u situaciji da rade od kuće?

Strahinja: Moj prijedlog je da rade u naletima. Da probaju da optimizuju svoje radno vrijeme tako da ono ne bude skroz fiksno, a da posao rade kada su najenergičniji ili u naletu produktivnosti. Zato što će sigurno biti i perioda u toku dana kada nisu produktivni ili zbog djece ne mogu da budu.



Birajte najbolje
za vašu djecu.

www.tuspas.ba



TUSPAS



ZDRAVLJE

CARSKI REZ I DOJENJE

*Dojenje nakon carskog reza može u početku biti otežano i popraćeno poteškoćama.
To je zbog specifičnosti situacije, kakvu sa sobom nosi ovaj operativni zahvat*

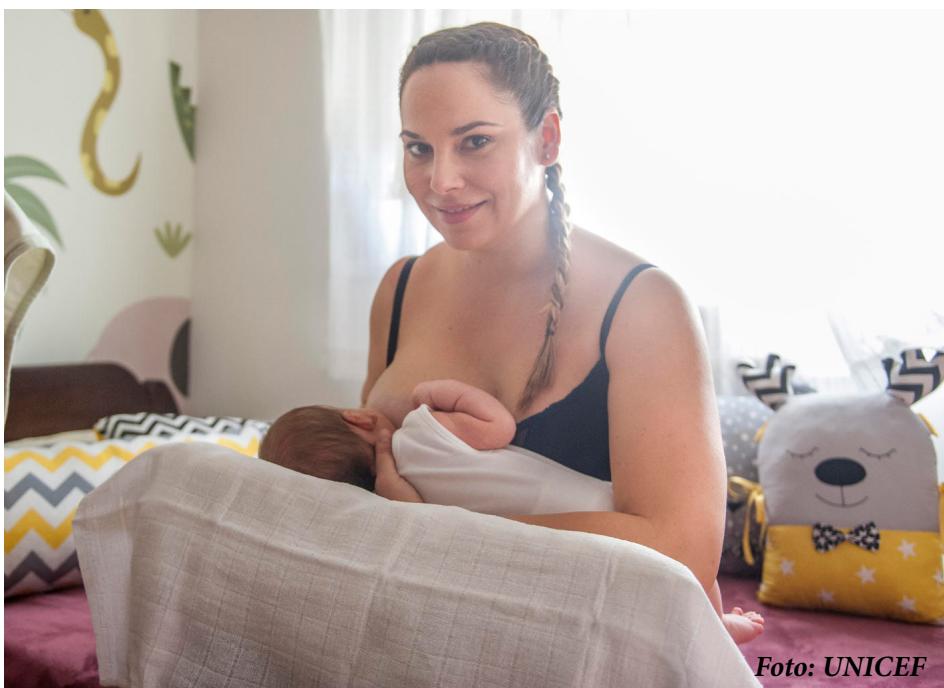


Foto: UNICEF

Dojenje je idealna prirodna hrana za Vaše dijete. Kad iz bilo kojih medicinski opravdanih razloga nije moguće da se dijete rodi prirodno, carski rez je opcija poroda operativnim putem. Majke koje su rodile carskim rezom uspješno mogu da doje svoju djecu.

Dojenje nakon carskog reza može u početku biti otežano i popraćeno poteškoćama. To je zbog specifičnosti situacije, kakvu sa sobom nosi ovaj operativni zahvat. Kod opće anestezije majka neće uvijek biti dovoljno budna da doji di-

jete u prvom satu nakon rođenja. Kod djelimične anestezije, majka je budna, ali operacijski rez čini da nije praktično lako dojiti dijete u prvima satima. Pored toga, dijete može biti pospano i nespremno za dojenje, ako je majka dobila određene lijekove prije operacije. Nekad bolničke procedure odvajaju djecu od majki nakon carskog reza, što takođe nepovoljno utiče na dojenje.

Učestalo stavljanje djeteta na dojku i uspostavljanje dojenja što je prije moguće nakon carskog reza, pomoći će smanjiti ove prepreke i do-

jenje će biti uspješno kao i kod majki koje su rodile prirodnim putem. Ohrabrujuće je znati da su mnoge majke nakon carskog reza obilato proizvodile mlijeko i uspješno dojile.

Novorođenčetu rođenom carskim rezom treba ponuditi dojenje čim to njegovo zdravstveno stanje dozvoli i čim se majka dovoljno razbudi i bude dobrog općeg zdravstvenog stanja i kad ona osjeti da može ponuditi djetetu dojku!

Nekoliko savjeta za dobar početak:

- staviti dijete da doji je važno što prije nakon što se probudite i budete u dovoljnoj snazi
- ponekad je u prvom pokušaju dovoljno da se golo dijete stavi na vaše tijelo, da Vas dijete osjeti i da uspostavite vezu
- ponudite dojku, ako dijete ne privhvati odmah ili bude zbumjeno, pokušajte kasnije. Strpljenje i upornost su sad presudni.
- dijete je najbudnije prvih sat vremena nakon poroda i idealno bi bilo da se tad desi prvo dojenje. Ako tad ne bude moguće, pokuša-

jte kasnije. Ali je veoma važno što skorije nakon poroda, u roku od par sati, da dijete doji – da osjeti i prihvati dojku. Vjerovatno će Vam trebati pomoći babice, pa je i tražite.

- tokom prvog dana je od momenta prvog uspješnog podoja važno da dijete često doji. Razmak između podoja treba da je najviše 2 sata, a nekad to bude i češće. Ne treba gledati na sat i dijete treba dojiti kad god želi.

- ukoliko se desi da niste dojili prvi dan, učinite to drugi dan. Može se desiti da dijete teže prihvata ili da bude hranjeno formulom, ali time razlog više da najkasnije drugi dan često dijete postavljate na dojku i da samo dojite. Drugi dan ćete se već puno snažnije i bolje osjećati, a dijete će dobiti Vaš kolostrum i čestim podojima stimulirati dojke za proizvodnju mlijeka.

- uvijek osobljju naglasite da želite dojiti svoje dijete i da je dijete s Vama u sobi (Rooming In) i u noćnim satima

Nekad je iz medicinskih razloga dijete odvojeno od majke i ona ga ne može direktno dojiti. U tom slučaju, da biste na vrijeme počeli sa stimulacijom dojki za proizvodnju mlijeka preporučuje se slijedeće:

- čim majka bude u stanju, početi sa izdajanjem (idealno, u roku prvih sati po porodu, a najkasnije u toku 6 sati po porodu)
- izdajati redovno i često (idealno, svaka 2 sata)
- izdajati obje dojke po 15-20 minuta
- izdajati i tokom noći na minimalno 3 sata razmaka

Izdojeno mlijeko se u dogовору са осobljem може dati djetetu.

ZAŠTO JE VAŽNO DOJITI

Osim što zadovoljava nutritivne potrebe dojenčeta na najoptimalniji način, dojenje ima i brojne druge prednosti za dijete i majku.

Za dijete:

1. Dojenje pomaže suzbijanju gojaznosti
2. Majčino mlijeko je probavljivije od dojenačke formule
3. Djevojčice hranjene formulom u većoj su opasnosti od raka dojke u kasnijoj dobi života
4. Prehrana adaptiranim mlijekom povezana je s nižim koeficijentom inteligencije
5. Majčino mlijeko pomaže izbacivanju mekonija
6. Majčino mlijeko pruža imunitet od bolesti i pomaže razvoju imunološkog sistema bebe
7. Dojenje zadovoljava bebine emocionalne potrebe i povećava povezanost između majke i djeteta
8. Majčino mlijeko je savršena hrana za dojenče

Za majku:

1. Rizik obolijevanja od raka dojke veći je ako majka ne doji
2. Bebino sisanje pomaže vraćanje maternice u prvobitno stanje
3. Dojenje smanjuje rizik za rak jajnika
4. Dojenje pomaže majkama pri gubitku viška kilograma stecenih tokom trudnoće

(Preuzeto iz knjige Dojenje: savjeti za dobar početak autorice dr sc med Emin Hadžimuratović, Sarajevo, 2015. godine)

POLOŽAJI ZA DOJENJE KOD CARSKOG REZA

Idealni položaji su oni kod koji se majka osjeća dobro, ugodno i sa što manje боли.

Odabratim pozicije u kojima se ne dodiruje rana i/ili dodatno postaviti neku zaštitu (jastuk, dekicu i sl.)

- Ležeći na leđima (kod djelimične anestezije je izbor) i kasnije sa povremenim uzglavljem
- Ležeći na strani
- Nogometna lopta
- Kolijevka i kasnije unakrsna kolijevka

Zapamtite!

- rani početak dojenja
- udobna pozicija majke
- pravilno postavljanje djeteta na dojku
- često dojenje
- jesti i piti dovoljno tečnosti
- odmarati i spavati
- okružiti se pozitivnim ljudima
- tražiti na vrijeme savjet i stručnu podršku

Uz dobar početak, već nakon kratkog vremena kod dojenja neće biti razlike između majki koje su rodile carskim rezom i majki koje su prirodno rodile.

U saradnji s partnerima iz sektora zdravstva i obrazovanja, UNICEF pruža podršku programima prevencije nepravilne ishrane kod djece i adolescenata, uključujući promociju dojenja kao temelja pravilne ishrane djeteta.



ROBERT DACEŠIN

3 bh. destinacije koje će oduševiti sve članove porodice

Nije tajna da Bosna i Hercegovina raspolaže brojnim prirodnim ljepotama, područjima s netaknutom prirodom, ali i građevinama koje oduzimaju dah. No, ukoliko ste u dilemi gdje da putujete sa članovima porodice, donosimo vam prijedloge Roberta Dacešina, putopisca koji stoji iza profila „[Rio priče sa putovanja](#)“. On za naš magazin otkriva tri bh. destinacije koje će oduševiti sve članove porodice

1. JAJCE

Bez dileme bih preporučio Jajce. Mislim da je Jajce super opcija ukoliko želite da putujete porodično jer se u njemu spajaju kulturno-istorijski i prirodni dio. Mlinčići, vodopadi, jezero, stari grad, katakombe... za svakoga ima po nešto. Grad je svima relativno blizu.



2. LIVNO

Livno je pravi izbor zbog divljih konja koje možete vidjeti. Mislim da će djeca biti oduševljenja zbog životinja, divljine i prirode. To je jedna od meni najdražih bh. tura, a mislim da mnogo ljudi nije upoznato s fenomenom divljih konja, tako da će bez dileme svima biti zabavno.

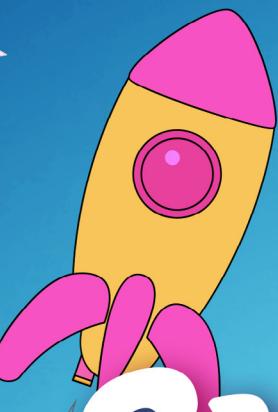


3. TREBINJE

Trebinje je super varijanta za vikend putovanje jer u ovom gradu ima puno toga da se vidi. Ima taj mediteranski šmek s maslinama i vinom, a i more je toliko blizu da bukvalno ima i miris mora. Grad je jako lijep. Ima taj gastronomski pečat koji je super, a ne treba zanemariti ni istorijski, kao ni religijski momenat s obzirom na to da u ovom gradu ima jako puno manastira.

BBICentar

Mjesto dobre zabave



Sve za vaše mališane



bimbo

Blukids
A PROVA DI BAMBINI

Joie™

DeFacto

LINDEX
kids

TROPIK
GIFTS AND GAMES

Juventa SPORT

MAGIC
baby

KANZ®

OKAIDI

Gulliver

carter's®



SPORT  **VISION**

AIDA ČORBO

Odgajajmo djecu za vrijeme u kojem će ona živjeti

Aida Čorbo je magistrica pedagogije, ali i majka troje mališana. Za naš magazin piše o odgojnim principima koji će vam pomoći na putu do uspješnog odgoja

Svoju djecu odgajajte za vrijeme u kojem će ona živjeti, a ne za vrijeme u kojem vi živite. Vodim se ovom mudrošću od početka, međutim to, naprimjer, ne znači da svojoj djeci dopuštам da koriste tehnologiju kada god to požele, iako je itekako znaju korisiti kada je potrebno. Govorim o djevojčici koja ima pet i dječaku koji uskoro puni četiri godine.

Suprug i ja se trudimo da djecu naučimo vrijednostima koje su univerzalne i koje nisu ograničene vremenom, nego su neophodne u svakom trenutku, a tu mislim na lijepo ponašanje, poštovanje, razumijevanje drugih i drugačijih, te na moralne vrijednosti. Uz to se trudimo da ih naučimo da budu samostalni. Oni imaju i brata od godinu i po dana i svi imaju svoje dužnosti koje trebaju obaviti, a koje su u skladu s uzrastom. Kada su učili kako da samostalno operu ruke obavezno bi se ukvasili, ali to je proces koji su prošli tako da im sada ne treba naša pomoć. Tako je i kada je riječ o odijevanju. Prvo djeca majicu i cipele obuku naopako, ali vremenom nauče. Ovdje je jako važno da ih mi nikada ne osuđujemo i da im se ne smijemo, nego trebamo da kažemo: „Bravo, obukla si se sama.

To je tako divno, tako brzo rasteš“. Ovakav način ophodenja pozitivno utiče na njihovo samopouzdanje.

ODGOJNE METODE

Svako od njih troje je individua za sebe i svako ima svoje osobine, te se

u skladu s tim razlikama razlikuje i način na koji ih odgajamo. Kada se osvrnem na prošlost shvatim da su njih troje prohodali u različito vrijeme. Djevojčica s godinu, stariji dječak s godinu i tri mjeseca, a mlađi sa deset mjeseci. Djevojčicu smo odvikli od pelene s dvije godine, starijeg dječaka nešto kasnije,



a najmlađi još čeka na taj proces. Sve ovo se desilo kada smo osjetili da su oni spremni. Tada smo i mi bili spremni, nije bilo forsiranja i zato je sve išlo prirodno i jednostavno.

U nastavku ću vam navesti nekoliko primjera koji vam, kao roditeljima, mogu pomoći kada je riječ o ophođenju prema djeci.

Važna stvar koju smo primjenjivali od njihovog rođenja, a koja je dosta pomogla da pričaju tečno i razgovjetno je to što im ne tepamo dok im se obraćamo, nego riječi izgovaramo kao i kada pričamo s odraslima. Naravno da kažemo „dušo“ ili „ljubavi“, ali to izgovorimo umilnim glasom, bez izostavljanja slova. To je dovelo do toga da su svo troje progovorili vrlo brzo, a riječi su im bile potpuno tačne, izgovorene bez nekih većih poteškoća.

USVAJANJE VRLINA

Kada je riječ o hrani, ovo zaista govorim u svoje ime, kao majka i kao odgajatelj, mi djeci nikada nismo pravili posebnu hranu, te su jeli što i mi. Osim toga, vrlo rano su počeli jesti nemlijecnu hranu, s otprilike pet mjeseci. Naravno da smo se trudili da hrana ne bude začinjena i slana zbog njihovog zdravlja, ali bismo im voće samo malo kašikom zgnječili i to je bilo to. Kada je došlo vrijeme da znaju držati kašiku, odmah su počeli sami jesti. Djeca će se umazati i prosuti, ali to je normalno jer će na taj način mnogo toga i naučiti. Kada možemo mi svi zajedno doručujemo, ručamo ili večeramo. Djeca znaju reći šta žele, a šta ne i koliko im je dosta. Mi to poštujemo bez ikakve prisile i, naravno, ne trčimo za njima kada kažu

da ne mogu jesti. Kada ogladne dodu i kažu da su gladni.

Naredna stvar je ta da naučite svoje dijete da čeka. Šta god dijete želi, nemojte mu to odmah dati. Neka vaše dijete doživi neugodan osjećaj čekanja. Na taj način ćete mu pomoći da se riješi svoje nestrpljivosti.

Učimo ih da imaju pravo izbora. Kada idemo u kupovinu mi se unaprijed dogovorimo šta žele kupiti, a kada dođemo u prodavnici igrača-



“ Budimo podrška našoj djeci, usmjeravajmo ih, obasipajmo ih ljubavlju i naučimo ih da trebaju i znaju sami misliti ”

ka razgovaramo o igračkama, tačnije o njihovoj namjeni i o tome da li će im koristiti i šta će naučiti ako se budu igrali s njima. Nekada se desi da hoće dvije ili tri igračke, ali ja im kažem da izaberu jednu ili dvije i da idemo na kasu. Oni budu zadovoljni jer su sami izabrali šta su željeli, a mi sretni jer su uradili onako kako smo, otprilike, od njih i očekivali.

Kada krenemo u goste dogovorimo se kako se treba lijepo ponašati i biti učitiv, a kada je riječ o odjeći, pripremim im nekoliko kombinacija i dam da izaberu šta žele da obuku. Oni budu zadovoljni jer su odabrali, a i ja jer sam im indirektno nametnula. Upravo u tome je slast roditeljstva, kada djeca misle da rade šta žele, a ustvari ste ih vi usmjerili da rade ono što vi želite.

Vaše dijete može mnogo toga. Ne uskraćujte mu to nego ga bodrite i ponavaljajte: „Ti to možeš“. Mi smo to našoj djevojčici ponavljali kada

god smo je vidjeli da je strah ili da misli da ne može, a bila sam presestra kada se prije nekoliko mjeseci njen brat krenuo penjati na drvo i ona ga je bodrila ovim riječima. Ja sam nju naučila da može, a ona sada bodri svog brata istim žarom i istim riječima.

Odnos u porodici gradimo na ljubavi, poštovanju i razumijevanju. Nemamo neki raspored kada ćemo šta raditi kada su oni u pitanju. Vrijeme za maženje se uvijek pronađe i to su nam najljepšti trenuci. Isto je i s vremenom za priče. Njihov otac i ja, većinom, izmišljamo priče u skladu s dešavanjima tih dana ili u skladu s onim što oni vole. Zajedno uživamo u ovim trenucima.

I za kraj, budimo podrška našoj djeci, usmjeravajmo ih, obasipajmo ih ljubavlju i naučimo ih da trebaju i znaju sami misliti i, što je najvažnije, odgajajmo ih za vrijeme u kojem će ona živjeti.



BEZBJEDNO LJETOVANJE

COVID pravila za omiljene destinacije

Ljeto je tradicionalno period kada većina ljudi planira porodična putovanja, a zbog situacije s korona virusom posebnu pažnju treba posvetiti izboru destinacije.

Naime, iako su države širom svijeta popustile mjere, te većinom ukinule karantin, i dalje nije moguće putovati bez ograničenja



Statistika kojom raspolažu putne agencije pokazuje da ljudi iz naše zemlje najčešće ljetuju u Crnoj Gori, Turskoj, Hrvatskoj, Albaniji i Grčkoj, a ove se godine kao „must visit“ destinacija nametnuo i Egipat.

Za vas smo prikupili podatke o uslovima koje je potrebno ispuniti ukoliko želite da ljetujete u nekoj od ovih zemalja uz napomenu da je

riječ o podacima koji su prikupljeni početkom juna 2021. godine, te su u skladu s tim podložni promjenama zavisno od epidemiološke situacije.

CRNA GORA



Bh. državljanji u Crnu Goru mogu ući preko svih graničnih prelaza bez PCR testa.

ALBANIJA



Ulazak u Albaniju je bh. državljanima dozvoljen bez PCR testa i karantina, a postoji mogućnost da ćete na aerodromu ili graničnom prelazu morati popuniti formular kojim potvrđujete da nemate simptome korona virusa. Osobe koje imaju boravišnu ili radnu dozvolu u Albaniju mogu ući bez ograničenja, a drugim licima je potreban odgovarajući dokaz o raspoloživom smještaju tokom boravka u ovoj zemlji. Tu se misli na potvrdu o rezervaciji smještaja, odnosno na potvrdu o uplati hotela, motela i slično.

HRVATSKA



Za ulazak u Hrvatsku potreban je negativan PCR test ili brzi antigenički test. Granicu bez testa mogu preći osobe koje su prije više od 14 dana primile drugu dozu vakcine protiv COVID-19, a neophodno je da imaju potvrdu o tome. Negativan PCR test nije potreban ni ukoliko je osoba nedavno prebolevala koronu, te ukoliko je primila barem jednu dozu vakcine. Ako pripadate ovoj skupini putnika, potrebna vam je potvrda ljekara, odnosno potvrda da ste primili vakcincu.

TURSKA



Državljeni Bosne i Hercegovine mogu ući u Tursku ukoliko imaju negativan PCR test, a na aerodromu će svakako proći dodatni zdravstveni pregled. U martu je uvedena i obaveza popunjavanja putnog obrasca „Traveler Entry Form“ koji je potrebno ispuniti 72 sata prije ulaska u zemlju, a na osnovu tih informacija će vam biti određen takozvani HES kod koji je potreban za ulaz u ugostiteljske i uslužne objekte, kao i trgovacke centre.

EGIPAT



Bh. državljanima je za ulazak u Egipat potreban negativan PCR test koji nije stariji od 72 sata, a ova odluka se ne odnosi na djecu mlađu od šest godina. Potvrda o rezultatima testa mora biti na arapskom ili engleskom jeziku, a morate imate originalni dokument.

Putnici koji dolaze u turističku posjetu moraju popuniti poseban medicinski obrazac, a ukoliko imate test koji nije validan, postoji mogućnost testiranja na nekom od aerodroma. U tom slučaju ćete biti izolovani u hotelskoj sobi dok ne stignu rezultati testa, a u slučaju da je test pozitivan onda izolacija traje do kraja putovanja.

GRČKA



Ukoliko želite da ljetujete u Grčkoj, za ulazak u ovu zemlju vam je potreban dokaz da ste vakcinisani protiv korone ili negativan test.

MAJA PILAV KUHA ZA KIDSINFO**ZDRAVO, UKUSNO I JEDNOSTAVNO**

Maja Pilav, iz Bistro Zdravo kuhinje, za naš magazin predlaže ukusne recepte koji se jednostavno spremaju. Riječ je o slatkim, a prije svega zdravim obrocima koje možete spremiti za doručak ili užinu

**AROMATIČNA GRANOLA****SASTOJCI**

- 300 g krupnih zobenih pahuljica
- 250 g orašida
- 80 g sjemenki
- 80 ml javorovog sirupa
- 60 ml kokosovog ulja
- 1 kašikica muškatnog oraščića

PRIPREMA

Pomiješajte sve suhe sastojke u zdjeli. Po želji, prethodno ih malo usitnite u sjeckalici. Umjesto muškatnog oraha upotrijebite 1 kašiku cimeta ili rogača u prahu. Ulijte javorov sirup i kokosovo ulje, pa dobro izmiješajte. Prebacite smjesu u pleh, ravnomjerno u tankom sloju. Pecite 20 minuta u rerni zagrijanoj na 170 stupnjeva. Kad izvadite iz rerne ostavite da se ohladi prije nego premjestite u staklenku. Servirajte uz biljno mlijeko, jogurt, chia puding ili pečeno voće. Dodajte grožđica ili malo kikiriki putera.

INTEGRALNI GRIZ**SASTOJCI**

- 1l zobenog mlijeka
- 150-200 g integralnog griza od pira
- 60 g kokosovog šećera
- 1 kašika cejlonskog cimeta u prahu
- 6 kašika putera od badema
- 3 kašike meda

PRIPREMA

Dovedite mlijeko trenutak pred vrenje, smanjite vatru i pomalo sipajte griz stalno miješajući. Ubacite i kokosov šećer, te nastavite miješati na slaboj vatri. Za dodatak od bademovog putera sve sastojke u zdjeli dobro izmiješajte spatulom. Rasporедite jednakе količine u posudice prije ili poslije sipanja griza, ili formirajte rukama kuglice i utisnite u griz. Servirajte toplo ili hladno.

**ZLATNI SMOOTHIE BOWL****SASTOJCI**

- 100 ml punomasnog kokosovog mlijeka
- 100 g ananasa
- 1 kašikica meda ili javorovog sirupa
- 1/4 kašikice kurkume
- vrlo malo bibera
- malo ribanog ili u prahu đumbira
- 3 smrznute banane
- ukras za serviranje: kokos čips, brusnice, polen, svježi ananas

PRIPREMA

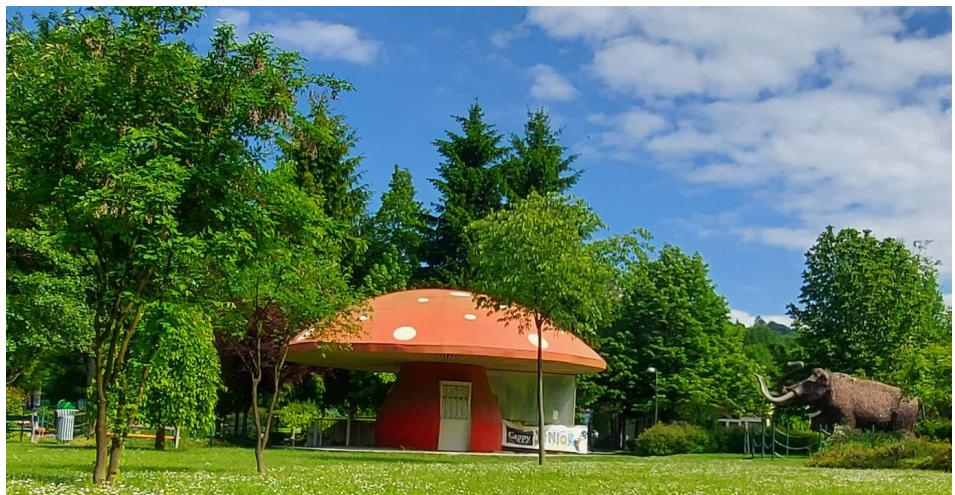
Tri banane ogulite, izrežite na kolotove i zaledite preko noći. Izvadite ih iz zamrzivača, neka se odlede tri ili četiri minute dok pripremitate prvi dio recepta. Ubacite u posudu blendera kokosovo mlijeko, ananas, med, kurkumu i biber. Sve kratko izblendajte. Dodajte u blender smrznute banane i izmiksajte sve u jednoličnu kremu. Servirajte sa svježim voćem, suhim kokosom i polenom.

Mjesto za edukaciju, odmor i zabavu

Pionirska dolina i zoo vrt i ovog ljeta omiljena je destinacija mladih generacija. Riječ je o mjestu starom više do šest decenija na koje nane, bake i djedovi dovode svoje unuke da zajedno uživaju u oazi njihovog djetinjstva i odrastanja. Ova zelena, dječja oaza smještena u sjeveroistočnom dijelu Sarajeva, na obalama Koševskog potoka.

Pionirska dolina dom je 250 životinja. Najmlađi, ako je suditi po stanovanju u jedinstvenoj oazi djece i mladih, jesu majmuni giboni koji su stigli u februaru ove godine. Odmah su postali omiljeni stanovnici Pionirske doline. Od maja njihove igrarije i nestasluci na ostrvu jednog od dva vještačka jezera prave su predstave za posjetioce, a oni su sarajevskoj Pionirskoj dolini i zoo vrtu donijeli pravi svjetski prestiž s obzirom na to da je bh. zoo vrt postao 44. u svijetu koji uzgaja i provodi program zaštite ove ugrožene životinske vrste.

Tu je još mnogo zaštićenih vrsta, pa su gibonima prve komšije lemuri s Madagaskara. Ima Pionirska dolina i svog kralja životinja, lava, ali i dvije lavice, kao i tigrigu Ninu, te risa. Tu je i autohtonu vrstu, koja se također nalazi na crvenoj listi ugroženih vrsta, mini sestrinstvo mrkih medvjeda. Vukovi su također prava atrakcija za djecu, kao i američki rakuni, mare, alpake sa svojim čudnim frizurama koje redovno ljeti friziraju, te mladi bizon Ivan, škotska goveda, eland antilope, zebre, klokani, jeleni, lame i brojni drugi. Zapravo,



tu je prava životinjska zbirka iz svih dijelova svijeta o kojoj vaša djeca mogu naučiti mnoštvo zanimljivosti.

Pionirska dolina jedinstvena je i po tome što osim edukacije nudi prostor za dječiju igru na nekoliko igrališta, kao i uvijek atraktivni dječiji gradić od autodroma, električnog vozića, trampoline i autića sa mini karting stazom. Ovo je jedino mjesto u gradu gdje sa mališanima možete odigrati partiju golfa na mini terenu. Od prošle godine ovaj prostor ima i adrenalinski park na 2.500 kvadrata izgrađen na proplanku obrasлом visokim drvećem. Stijena za penjanje, adrenalinske

staze s preprekama i zipline čekaju na vaše mališane, a uslov je da imaju od 7 do 15 godina. Pionirska dolina čuva i znanje na davno Ledeno doba i izumrle životinske stanovnike naše planete.

U Pionirsku dolinu možete svratiti i ukoliko želite uživati u prirodnom ambijentu uređenom brojnim botaničkim vrstama. U tim ljepotama možete uživati udobno smješteni u hladu ljetne bašte, na obali Koševskog potoka. Možete doći i trolejbusom ili autobusom.

Cijene ulaznica vrlo su simbolične i potrebne su samo onima koji su stariji od pet godina.



**ASIMA BRATANOVIĆ,
PSIHOLOGINJA I PSIHOTERAPEUTKINJA**

Kada je dijete dovoljno zrelo za ljetovanje bez roditelja

Ukoliko dijete ne pokazuje strah, neizvjesnost i nesigurnost prilikom pripreme za odlazak na izlet ili ekskurziju, te ne pokušava da na neki način izbjegne, to može biti dovoljan znak roditeljima da je spremno i sposobno za kraće putovanje bez njihovog nadzora

Piše: Dženana Aladžuz

Putovanje bez roditelja, posebno ono prvo, djeci donosi neizmjernu sreću, a roditeljima još veću brigu. Naime, nerijetko se nameću dileme oko toga da li je dijete spremno i dovoljno zrelo za razdvajanje od roditelja, a s vremenom i za samostalno putovanje bez nadzora odrasle osobe.

Na ova, ali i druga pitanja kada je riječ o ovoj temi, za naš magazin odgovara psihologinja i psihoterapeutkinja Asima Bratanović.

Kidsinfo: Kako možemo znati da je dijete spremno za prve vrtićke i školske izlete i ekskurzije koje, u većini slučajeva, podrazumijevaju i prvo duže razdvajanje od roditelja?

Asima: Već dosta ranije počinje lagani proces separacije djeteta od roditelja i već tada roditelji imaju priliku da s djetetom prođu kroz iskustva odvajanja u kojima će se dijete osjećati zaštićeno i sposobno da ostane s nekim drugim, a roditelj će, s druge strane, biti siguran u to da je dijete OK i da ima kapacitete da

funkcionise normalno bez njihovog prisustva. Ukoliko dijete ne pokazuje strah, neizvjesnost i nesigurnost prilikom pripreme za odlazak na izlet ili ekskurziju, te ne pokušava da na neki način izbjegne, to može biti dovoljan znak roditeljima da je spremno i sposobno za kraće putovanje bez njihovog nadzora.

Kidsinfo: Kako pogrešan pristup temi odvajanja može uticati na dijete?

Asima: Pogrešan pristup bi bio ukoliko roditelji ne pripremaju dijete spontano i prirodno na samostalnost i izlazak iz simbioze već ga previše štite, plaše se za njega i ne vjeruju da se može snaći samo u bilo kojoj situaciji, a nakon toga razgovaraju s djetetom o tome kako treba da negdje ide samo i ponaša se odgovorno i sposobno. S druge strane, dijete se može ponašati i odgovorno, ali to će raditi samo iz osjećaja potrebe da zadovolji roditeljska očekivanja i zahtjeve, a pri tom neće uživati u druženju s prijateljima i u putovanju. Roditelji svojim vjerovanjem u

sposobnost djeteta, odnosno nevjerovanjem, reflektuju svoje osjećaje na dijete, a da bismo vjerovali u njih i njihove mogućnosti, potrebno je da im pružimo priliku u kojoj će nam to i pokazati na primjeru.

Kidsinfo: Kako da znamo da je naše dijete dovoljno zrelo da ide samo na putovanje s drugovima bez nadzora odrasle osobe?

Asima: Djelinjstvo i odrastanje u kojem je dijete i ranije imalo priliku da boravi bez roditelja (da spava kod nane i djeda, kod prijatelja, da odlaže u šetnje i park s drugim odraslima ili s djecom) i na taj način samo istražuje granice svoje samostalnosti i osjećaja sigurnosti bez roditeljskog nadzora doprinose tome da i kada malo poraste dijete odlazi na kraće putovanja bez roditelja, a da pri tom nema osjećaj i želju da konačno osjeća slobodu da radi sve što mu roditelji ne dozvoljavaju ili još gore da se ponaša neodgovorno i prelazi granice svojih mogućnosti u želji za uživanjem slobode. Ranije situacije u kojima je dijete boravilo samo

bez roditeljskog nadzora i kontrole, pružaju savršenu priliku u kojoj će roditelj imati uvid u dječije kapacitete i znati koliko je samostalno, odgovorno i u mogućnosti da brine o sebi i donosi odluke koje su primjerene.

Kidsinfo: **Ukoliko smo odlučili da pustimo dijete na ljetovanje s društvom, kako bismo se trebali postaviti kada je o kontroli riječ?**

Asima: Pretjerana kontrola najčešće, prije ili kasnije, dovodi do pobune ili do toga da dijete sve više stvari krije od roditelja. Ona će dovesti do toga da dijete ne uživa u putovanju i ne druži se na način na koji bi željelo, već ispunjava roditeljske zahtjeve na daljinu ili do toga da radi sve što želi nesigurno ili neprimjereno, a da pri tome roditelje izvještava o potpuno drugaćoj situaciji.

Kidsinfo: **Kakav razgovor bi svaki roditelj trebao obaviti s djetetom prije nego što ono ode na ljetovanje sa društvom?**

Asima: Djetu, sada već odrasloj osobi, je potrebno dati neke generalne smjernice i izraziti svoja očekivanja kao roditelja, ali potpuna kontrola nad njegovim ponašanjem kada otpituje je potpuno nemoguća i roditelji toga trebaju biti svjesni. Iz tog razloga se ne preporučuje da dijete, kojem do sada nismo dozvoljavali da ispunjava svoje potrebe za slobodom, samostalnošću i razonodom, odjednom pustimo na ljetovanje s društvom i da očekujemo njegovu odgovornost i samostalno snalaženje.

Kidsinfo: **Kako djetu objasniti odluku da mu ne dopuštamo da ljetuje s društvom?**

Asima: Ukoliko djetu branimo stvari koje su dozvoljene većini njegovih prijatelja i generalno djeci ili mladima njegovog uzrasta, rizikujemo da sve to što branimo dijete odluči raditi poslije ili čak da, iz želje da nadoknadi sve propušteno, ulazi u rizične situacije nepromišljeno, iz bunta ili da gradi odnos nepovjerenja i prešuti stvari za koje vjeruje da ih roditelji ne odobravaju ili da će ga za njih kritikovati. Negdje uvijek treba postojati granica koju su roditelji postavili, ali roditeljstvo se ne dešava samo u određenom uzrastu, ono počinje s djetetovim rođenjem i



Djetetu je potrebno dati neke generalne smjernice i izraziti svoja očekivanja kao roditelja, ali potpuna kontrola nad njegovim ponašanjem kada otpituje je potpuno nemoguća i roditelji toga trebaju biti svjesni

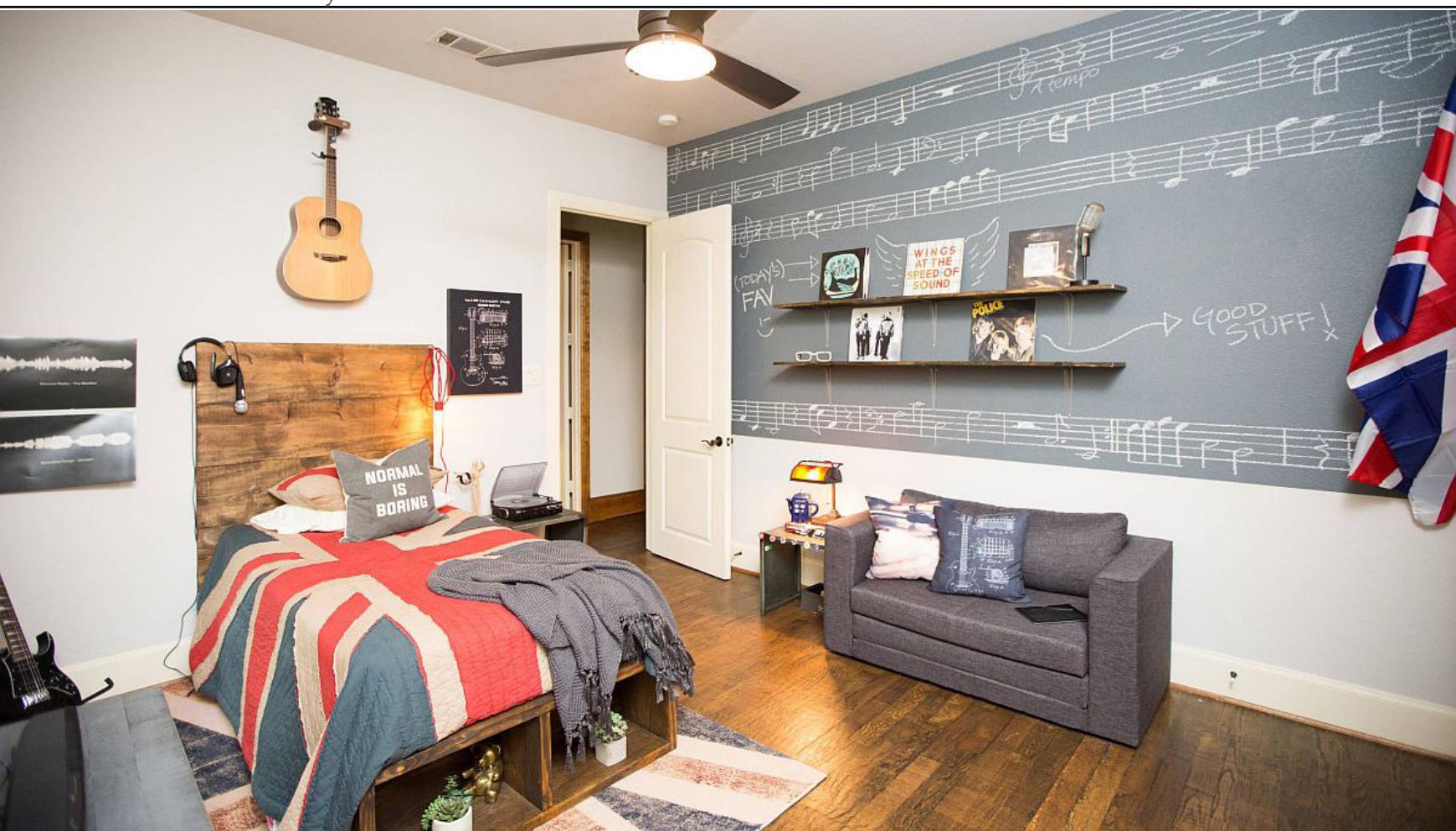
svaki period razvoja i roditeljskog odnosa je važan i predstavlja temelje za sve što dolazi kasnije.

Kidsinfo: **Preporučuje li se komunikacija s roditeljima djece koja su optuovala s našim djetetom?**

Asima: Ukoliko je dijete optuvalo samo s društvom na ljetovanje to podrazumijeva da je ono već punoljetno, a to znači i dovoljno odraslo da se ponaša odgovorno i da umije samostalno donositi odluke. Ukoliko ga kontrolišete stalnim pozivima i pitanjima to u njemu može izazvati bunt ili razočarenje zbog roditeljovog nepovjerenja u njegove odluke i obrasce ponašanja. Povremeni pozivi i komunikacija, jednom ili dva puta dnevno, na početku i kraju dana, preko koje će

roditelji znati da je sve u redu, da dijete uživa i da se ne dešava ništa što ih može zabrinuti je sasvim dovoljna. Roditelj može da komunicira i s drugim roditeljima, ali ukoliko osjeća sigurnost i ima odnos povjerenja s djetetom, onda je komunikacija s roditeljima ostalih prijatelja na putovanju suvišna. Kontakt se može ostvariti prije samog ljetovanja kako bi za svaki slučaj razmijenili kontakte.

Ukoliko smo ga pustili na ljetovanje bez ranijih slučnih iskustava u kojima je dijete imalo priliku da samostalno i odraslo odlučuje i pravi izvore, onda ljetovanje za njega može biti preveliki izazov i situacija u kojoj se neće snaći, a ni roditelj neće osjećati sigurnost i osjećaj kontrole nad situacijom.



TEEN SOBA

Fokus na funkcionalnosti, udobnosti i ličnom pečatu

Osim što u njoj spavaju, tinejdžeri sobu koriste i za druženje s prijateljima, a nerijetko im je i prostorija u koju se sklanjaju kada ih preplavi svijet prepun pravila i zahtjeva odraslih osoba. U skladu s tim se može slobodno reći da je to prostor u kojem provode najviše vremena i upravo bi zbog toga teen soba, kada je o uređenju riječ, trebala biti u skladu sa željama vlasnika

Sigurni smo da svi roditelji tinejdžera znaju da se njihove želje i interesovanja često mijenjaju što može dovesti do toga da im se soba koja je uređena onako kako su oni željeli nakon nekog perioda više ne sviđa. Upravo zbog toga se preporučuje da teen sobu sredite tako da ona bude funkcionalna i udobna, a da jedi-

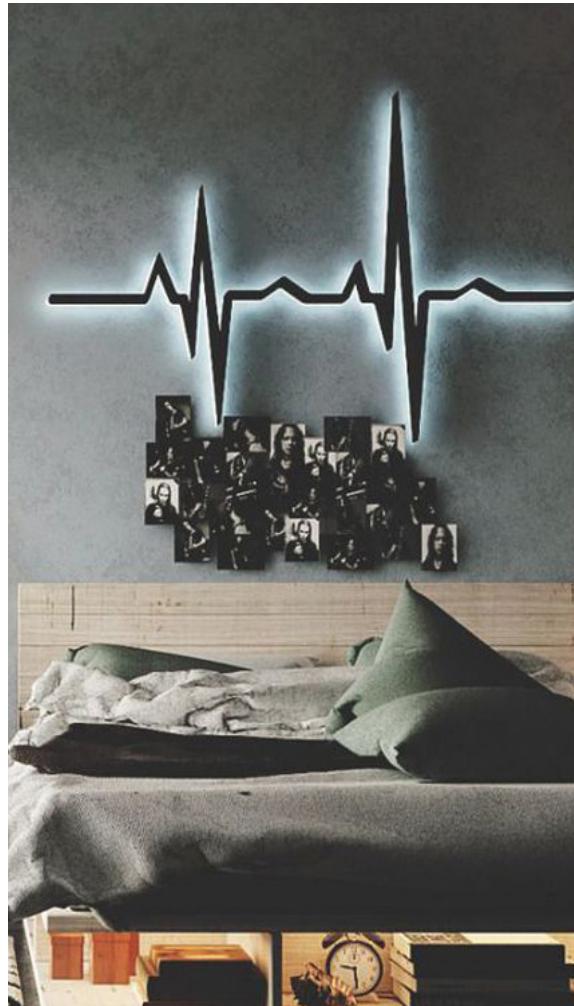
nstveni stil koji odgovara vlasniku sobe postignete pomoću detalja.

U nastavku vam donosimo savjete za efikasno uređenje teen sobe.

BOJA SOBE

Kada je o boji zidova riječ, preporučuje se da izaberete bijelu jer je

bijeli zid poput praznog papira koji možete ukrasiti slikama, ukrasnim tapetama, ogledalima ili detaljima koji su usklađeni s hobijem djeteta, a mogu se i lako promjeniti. Ukoliko vam prostorija, zbog bijelih zidova, djeluje previše svijetlo, preporučujemo vam da boju dodate pomoću zanimljivog tepiha, roletni ili zavjesa.



NAMJEŠTAJ

Svaka tinejdžerska soba bi trebala da ima tri dijela, tačnije dio koji je posvećen odmoru, onaj koji je za učenje i treći za razonodu i druže-



NEOČEKIVANI ELEMENTI

Tinejdžeri vole prostorije koje su zabavne, kreativne i jedinstvene, što možete postići tako što ćete u sobu ubaciti ljljačku, viseću stolicu, akvarijum, okrugli krevet ili nešto slično.

OSVJETLJENJE

Trebate znati da postoji razlika između fukcionalnog i dekorativnog osvjetljenja prostorije. Naime, funkcionalne osvjetljenje osiguravate pomoću lustera i stonih lampi, a poželjno je da imaju i mogućnosti prilagođavanja boje (hladna svjetlost za učenje, a topla za odmor i razgovor). Dekorativna svjetlost se



ne. U skladu s tim je neophodno da se u sobi nalaze krevet, radni sto sa stolicom i dio koji podsjeća na dnevnu sobu, a koji podrazumijeva namještaj na kojem dijete može sjediti s drugarima. Ukoliko dimenzije sobe ne dozvoljavaju da se u njoj nalazi i krevet i dio za sjedenje, preporučuje se kupovina ležaja koji može poslužiti za oboje. Osim toga ne zaboravite da je ormara za odlađanje stvari neophodan u svakoj teen sobi.



pak, odnosi na, naprimjer, led sijalice koje služe da se istaknu pojedini detalji u sobi, te da se postigne efekt neobičnosti.

INTERESOVANJA

Bez obzira na to što tinejdžeri nose „titulu“ onih koji često mijenjaju mišljenje, nemojte ih isključiti iz samog procesa uređenja sobe. Preporučujemo vam da barem jedan zid u sobi prepustite tinejdžeru da ga uredi u skladu sa svojim interesovanjima, te da mu da lični pečat.



MARIJA HUDOLIN

Majčinstvo je postalo najteži posao modernog vremena

Odgajam djecu koja će u svijet donijeti svoja iskrena, dobra srca, šireći ljubaznost i prave vrijednosti. Želim usaditi u njih ljubav koja će im pomoći da, bez obzira koliko svijet oko njih bio mračan, oni i dalje žele tragati za svjetlošću u sebi i drugima

Razgovarala: Adin Šabić

Porodica je ono jedro koje nas vodi kroz okean života, sušta radost i pokretačka snaga. Suprug i ja ćemo se uvijek truditi da naša međusobna ljubav bude lijep primjer djeci o onome što želimo za njih. Porodica je čuvar srca i uspomena. Porodica je ljubav koja je glasna, nježna, sveprožimača i vječna – riječi su koji nam je Marija Hudolin, jedna od omiljenih regionalnih influenserica, objasnila šta za nju predstavlja porodica.

Naime, Marija je majka tri kćerke i sina; Sophie, Ele, Pie i Markusa, a sa suprugom Steffenom i djecom živi u Skoplju. Za naš magazin je, između ostalog, otkrila šta smatra ključnim faktorom dobrog odgoja.

Marija: Učestvovati u formiranju jednog ljudskog života je ozbiljan posao. Kroz moju, relativno kratku, karijeru mame shvatila sam da vaspitanje djeteta počinje od analize samog sebe kao roditelja. Kada sam dovela sebe u red, počela sam da analiziram moje ophodenje prema djeci i onda ponašanje samog djeteta. Ključni faktor dobrog odgoja je lični razvoj. Mislim da je to najbitnija tehnika u vaspitanju djece. Iz izgrađene ličnosti proizilazi prirodna vještina, ali i logika o tome u kakvoj su uzročno-posljedičnoj sprezi neka ponašanja, misli i odluke.

Kidsinfo: Kakav odnos nastojite graditi sa djecom?

Marija: Jedini način na koji razvijam povjerenje kod svoje djece je taj da se ne plaše mene kao roditelja. Zdrav autoritet kod nas počiva na jasno definisanim vrijednostima porodice, prirodnoj razlici u ulogama roditelj-dijete, davanju djetetu

tu na važnosti, sagledavanje djeteta kao individue čiji nismo vlasnik već mentor i komunikaciji u kojoj dijete ne osjeća strah. Ponekad mi se čini da bi svi roditelji htjeli poslušnu djecu, a kasnije kada odrastu onda bi najednom htjeli da ta ista djeca nekom čarolijom postanu samostalna i odgovorna, da vjeruju u sebe i da se znaju izboriti i zauzeti za sebe.

Odgajam djecu koja će u svijet donijeti svoja iskrena, dobra srca, šireći ljubaznost i prave vrijednosti. Želim usaditi u njih ljubav koja će im pomoci da, bez obzira koliko svijet oko njih bio mračan, oni i dalje žele tragati za svjetlošću u sebi i drugima. Kada ih pogledam, nadam se čistog srca, da je sve što činimo dovoljno kako bi ih načinili ljudima koje će ovaj svijet trebati u budućnosti.

“

Ja kao majka znam koliko je velika želja jednog para da se ostvare kao roditelji. A opet znam koliko nerado pričaju o tome da prolaze kroz jedan, njima, težak period. I zato, nemojte zaboraviti, da i ja i vi koji nemate ovaj problem možete biti podrška

”

Kidsinfo: O kojim stvarima vezanim za majčinstvo se ne govori dovoljno, a trebalo bi?

Marija: Hajde da pričamo o neplodnosti. Tema o kojoj se javno ne govori previše, a trebalo bi. Vrlo je važno govoriti o ovome jer parovi koji prolaze kroz ovaj problem su uplašeni, razočarani i često gube

nadu da će uspjeti osnovati porodicu. Prije nekoliko mjeseci bila sam dio kampanje „Jer mi znam važnost porodice“ u kojoj sam pričala o svom iskustvu i neuspjelim pokušajima za prvo dijete. Ja kao majka znam koliko je velika želja jednog para da se ostvare kao roditelji. A opet znam koliko nerado pričaju o tome da prolaze kroz jedan, njima, težak period. I zato, nemojte zaboraviti, da i ja i vi koji nemate ovaj problem možete biti podrška. Ponekad su samo potrebni ljubav, zagrljaj i lijepa riječ utjehe.

Kidsinfo: Gdje Vi tražite odgovore na roditeljske dileme?

Marija: Mame 21. vijeka nisu kao što su naše mame bile. One, u njihovim jednostavnijim vremenima, nisu imale strah od majčinstva. Bile su opuštenije, nisu imale pritisak sredine, nije bilo načina da ih neko uplaši i kaže da nešto ne rade dobro. Savjete su tražile od svojih mama. Danas vas svi nametljivo savjetuju, kritikuju i svi su sudije koje samo čekaju da vam izreknu svoju presudu o vašem majčinstvu.

Evo i mog stereotipa: „Imam dane kada se preispitujem da li sam dobra mama, kako djeci na pravi način raširiti krila da polete, da li im dajem dovoljno ljubavi... upoređujem moj način odgoja djece sa maminim“. Moja djeca nemaju jednake potrebe kao ja kada sam bila dijete. Oni su zrelijiji, radoznaliji, zahtjevniji i sve im je na dohvat ruke. U ovim dinamičnim vremenima punim izbora i prekretnica, brze ili spore hrane, organske ili genetski modificirane hrane, domaće ili tovljene koke, vode iz flaše ili česmovače, interneta i društvenih mreža, majčinstvo je evoluiralo i postalo je najteži posao modernog vremena.

Kidsinfo: Nedavno ste proslavili 13 godišnjicu braka. Postoji li „tajna“ za uspešan brak?

Marija: Nema tu posebne filozofije. Smijer kretanja smo birali sami, a komilo čvrsto držimo u našim rukama. Poštovanje, ljubav, tolerancija, timski rad i svijet je vaš. I nema te prepreke koju zajedno nećete moći riješiti. Zaljubljena sam u nježne načine na koje moj suprug voli našu djecu. Ovaj prostor među nama, ova bliskost... nemjerljiva je. Da poznam dovoljno lijepo riječi, mogla bih pjesmu o tom osjećaju napisati. Svaki put kada pogledam supruga i djecu pomislim: „Dobro došla kući“.

Kidsinfo: Kakvi su vam porodični planovi ovog ljeta kada je riječ o putovanjima?

Marija: „Ko prvi ugleda more dobiće sladoled! Odjeveni u šarene bermude od krep materijala, koje nam je mama sašila po zadnjem šnitu iz Burde ljetnjeg izdanja (a nikada nije primjetila naše kolutanje očima), moja braća i ja bismo se sa zadnjeg sjedišta žute Zastave 128, takmičili ko će prvi ugledati Jadransko more.

Iako smo znali da ćemo svi biti nagrađeni, uglavnom se ta igra završavala svađom. I tako svake godine. Sjećanje na more sa mamom i tatom su možda i najljepše spomenice iz mog djetinstva. I tako, kao i svake prethodne godine pred more sa djecom, u mozgovima mog supruga i mene upale se dva specifična područja: centar za strijepnju i centar za nadu. Strijepimo, jer znamo šta nas čeka; period intezivnog servisiran-

ja u vodi i na kopnu, a nadamo se da će baš ove godine biti drugačije i lakše. Upustili smo se u „ljetnu avanturu“ i došli na more kako bismo napunili baterije i pružili djeci još jedno ljeto za pamćenje“. Ovo je odlomak iz teksta „Sa djecom na (u) moru je odmor ili umor?“, koji sam na pisala prije pet godina.

Da li se od tada nešto promjenilo? Jeste! Kako su djeca starija sve je lakše... osim umijeća pakovanja koje još nisam savladala jer nosim puno više nego što nam treba. U opisu naše destinacije mora stajati „child friendly“ stavka jer djeca, ako nisu u vodi, traže druge organizovane aktivnosti. U hotelima i kampovima ovog tipa zabava i druženja sa drugom djecom su zagarantovana, a mama i tata mogu reći da su i oni bili na odmoru.

Kidsinfo: Kako izgledaju putovanja sa četvero djece?

Marija: Psiholozi kažu da je jednostavnije, u odnosu na jedno ili možda dvoje, kontrolisati više djece i to zbog psihologije grupe. Odnosno da je masom lakše upravljati nego pojedincem. Vodeći se ovom teorijom, mi smo često na putovanjima sa djecom. Moram da se pohvalim da je nama organizovanost jača strana. Možda djelujemo malo hektično ili izgledamo da smo svi ponekad u raslu, ali kada imate puno djece tačno se zna ko šta radi, šta je čija obaveza i koji nam je dnevni plan. Svaki novi član nema drugog izbora nego da se prilagodi.

Sa četvero male djece često bude brdo nepredviđenih situacija koje definitivno ne želim da zamrznam u sjećanju. Ali Marfi, znate i sami. I tada gundjam: „Šta mi je sve ovo trebalo?“, ali onda me kupe kada vidim kako se



grle i jedno drugom pomažu, tačnije kada urade bilo šta što mi ukaže da prebrzo rastu. Zato ču upamtitu sve to, ne bih li jednog dana, kada ih neko upita da izdvoje jedan događaj svoga detinjstva, mogla reći: „O, da, i meni je to bilo omiljeno“.

Kidsinfo: Nedavno ste pokrenuli WeeBoo portal. Možete li nam reći nešto više o ovom projektu i o tome koliko je teško uskladiti privatne i poslovne obaveze?

Marija: WeBoo je, bit ču neskromna, sjajan projekat koji s mnogo ljubavi, pažnje i posvećenosti kreiram sa svojom prijateljicom i poslovnom partnericom Tanjom. To je oaza mira i mudrosti koja želi pružiti čitaocu postulate zdravog načina života, iskrenih vrijednosti, odrednice po kojima se može obavjestiti o posvećenom roditeljstvu ili o određenim činiocima koji direktno utječu na naše zdravlje.

WeBoo je mjesto na kome se osjećate kao da razgovarate sa nekim kome ste zaista važni i ko vas zaista sluša. Radovaćemo se ako nas posjetite na adresi we-boo.net i IG nalogu.

Portal je ustvari uvod u jednu jako lijepu priču koja će se desiti u septembru. Rađanje djece donijelo je novu kombinaciju uloga; žene s majčinstvom. Balansiranje između ove dvije potpuno suprotne sfere nije lako, ali je daleko od neizvodljivog. Stvar je ličnog izbora, afiniteta i ambicija koji ćete put odabrat, mada većina žena pokušava da balansira između svih ovih uloga. Učim svakoga dana, da je potrebno predano raditi na sebi kako bih postala (i ostala) osoba u koju želim izrasti.



“
Zaljubljena sam u nježne načine na koje moj suprug voli našu djecu. Ovaj prostor među nama, ova bliskost... nemjerljiva je
”

Kidsinfo: Koliko je za ženu, posebnu onu koja je posvećena ulozi majke, bitno da nađe vrijeme samo za sebe?

Marija: Nikada nisam imala dilemu biti mama ili ne. Nisam željela ni poziciju žrtve jer ja sam sama odabrala ovu ulogu. Odabrala sam i porodičnu sreću koju čvrsto držim u svojim rukama. Majčinstvo će mi, svim srcem se tome nadam, biti središnja zanimacija do kraja života. Ali, dobar je osjećaj kada se prisjetiš da si samoj sebi važna. Ne moramo se odreći sebe. Ja nisam jedna od onih mama koja misle što je veća

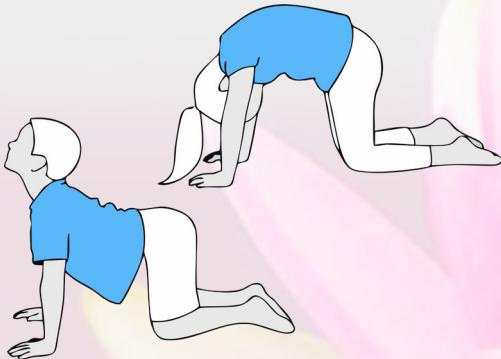
žrtva, što su veći podočnjaci, to je bolja mama.

Sretna mama je najbolja mama! Osim majčinske uloge, svako jutro otvorim oči i prepoznam trenutke koji su rezervisani samo za mene. Pročitah da se ne možeš napojiti iz prazne šoljice i stoga moramo voditi brigu o sebi. Ovog jutra to je bila kafa u tišini našeg doma, telefonski razgovor s prijateljicom, a savladala sam i tehniku buljenja u plafon koliko mi vrijeme dozvoljava. Vjerujte mi, funkcioniše. I na kraju, šta nam vrijedi ako postojimo za druge, a ne za sebe?

KORISNO I ZABAVNO

Joga za djecu

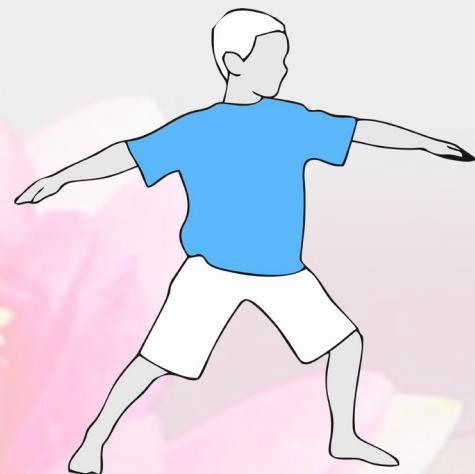
Joga je jedna od onih aktivnosti u kojoj možete uživati sa svojim mališanima. Osim druženja, ona će vam pružiti i zajednički razvoj, kako na fizičkom, tako i na psihičkom nivou. U nastavku vam donosimo pet joga poza koje preporučuje Teresa Power, učiteljica joge

**POZA MAČIĆA**

Dijete se treba nasloniti na ruke i koljena, te izvijati kičmu prema vani, odnosno prema unutra. Na ovaj način će ojačati leđne mišiće.

**POLOŽAJ DRVETA**

Pomoću ove poze dijete će jačati butine, listove, skočne zglobove i kičmu, te poboljšati osjećaj za ravnotežu.

**RATNIK**

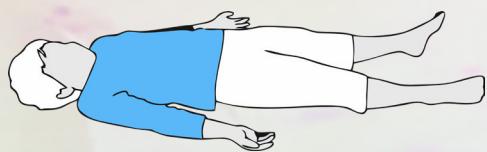
Riječ je o poziciji koja poboljšava ravnotežu i držanje tijele, a istovremeno se jačaju stopala, zglobovi, ramena, leđa i trbuš.

**BROD**

Ova poza dovode do boljeg držanja leđa kod djece, ali i do jačanja trbušnih mišića i nogu.

**SJEDENJE**

Ovo je položaj pomoći koji će se jačati djetetova leđa, te istezati koljena i zglobovi.

**LEŽANJE**

Ovaj joga položaj umiruje mozak, pomaže u procesu oslobođanja od stresa, glavobolje i nesanice.



LJETNI ŠOPING

OD 01.06 DO 31.06.2021. GOD

NOVI
BRENDOVI/DOGAĐAJI/
POPUSTI/KOLEKCIJE

Medijski partner:



AGENCIJA ZA MARKETING I PROMOCIJU

Uk EKIPU
*uvijek ste
na dobitku*

marketing@ekipa.ba

www.ekipa.ba