

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:
Heather Gibbs Flett and Whitney Moss
STUFF EVERY MOM SHOULD KNOW

Copyright © 2012, 2018 by Quirk Productions, Inc.

Cover illustrations by Andie Reid

Interior illustrations by Kate Francis

All rights reserved. First published in English by Quirk Books, Philadelphia, Pennsylvania.

Translation Copyright © 2023 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-04688-5



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

Ono što
svaka
MAMA
treba
da zna

Heder Gibs Flet i Vitni Mos

Prevela Zvezdana Šelmić

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2023.

*Našim mamama,
pomajkama,
bakama
i muževima*

UVOD 10**BEBE**

Pet zabavnih aktivnosti sa bebom 14

Kako umotati bebu 16

Kako preći na čvrstu hranu 19

Sedam jednostavnih recepata za bebe 22

Čudesni beli šum 24

Kako sa bebom u avionu 26

Kako pevati bebi uspavanke 29

Kako se pravi brzi zeka 32

Šta treba imati od lekova 34

Veoma važna dokumentacija 40

Kako upoznati druge mame 43

Kako da kuća bude bezbedna za dete 46

Tipovi roditelja 49

MALA DECA

Kako se zabaviti tokom dužeg čekanja 54

Kako da fotografirate svoje dete 57

Kako se pravi tvrđava od ćebeta	59
Istina o navikavanju na nošu	61
Zašto mamama treba slobodno večerje	64
Pet divnih aktivnosti sa dvogodišnjacima	68
Pet izlazaka za koje vam ne treba dadilja	70
Kako rasterati čudovišta iz dečje sobe	72
Šest igračaka koje ima svaka kuća	74
Zdrave grickalice za decu	77
Noj je brz kao auto i druge zanimljivosti o životinjama	78
Kako podstaći dete da se obuče	80
Četrnaest saveta za preživljavanje rođendana	82
Pet zanimljivih aktivnosti sa predškolcem	85
Kako vaspitati dobrog građanina	88
VELIKA DECA	
Pet mesta na koja možete ići sa osnovcem	92
Odgovori na netražene savete	95
Kad se pojave vaške	98

Život „fudbalske mame“	101
Deset trikova za brzu pripremu večere	104
Recept za palačinke u obliku Mikija Mause	107
Kako se vadi žvaka iz kose	108
Tri jednostavne igre kartama	110
Deset kostima za maskenbal u poslednji čas	112
Kako naučiti dete da kuva	116
Igre za putovanja	119

TINEJDŽERI I STARIJI

Pet aktivnosti sa tinejdžerima u kojima ćete oboje uživati	124
Kako da se pripremite za teške razgovore	126
Kako da opremite kuću za uspešno školovanje	128
Bezbednost na internetu	130
Kako izmamiti zagrljaj a da tinejdžer ni ne primeti	132
Šta tinejdžer treba da ume da skuva	134
Kako preokrenuti negativna osećanja	137

Kako snimati video na nekom događaju	139
Stvari koje morate znati i bez nas	142
ZAHVALNICE	143

Uvod

Majčinstvo. Tu smo svi na istoj strani, zar ne? Čvrsto verujemo u to da majčinstvo ne predstavlja nadmudrivanje između zastupnica dojenja i flašice, između platnenih i jednokratnih pelena, već zapravo zajednicu – tajni klub u koji svaka mama može da stupi. U ovoj knjizi ćemo vam ispričati ono što znamo i ono što smo naučile od drugih mama. Nadamo se da ćete prihvatiti ono što vam odgovara, a potom tu mudrost deliti sa drugim novim mamama.

Svaki priručnik za roditelje bavi se negom i ishranom bebe, ali malo koji će vam pomoći kada su u pitanju svakodnevne stvari: kako se prave palačinke u obliku Mikija Mause, kako se pribavlja JMKG, koji predmeti u kući se mogu začas pretvoriti u igračku; a sve je to nešto što svaka majka mora da zna.

Ova knjiga će vas naučiti, korak po korak, kako da se snađete u komplikovanim situacijama sa kojima se mame najčešće susreću. Poćemo od beba u divnoj prvoj godini života, a stići ćemo sve do tinejdžerskih godina, kada jednostavno ne možete da poverujete da su vam vaša deca ikada stala u narućje. Nudimo vam savete, trikove i mudrost koji su otkriveni putem pokušaja i pogreške – i raspitivanjem kod drugih mama.

Čeka vas mnogo godina radosti. Ali vas takođe čeka i mnogo godina ispunjenih poslovima koje treba obaviti. Kad ste mama, sve je prljavo, veselo i zbu-
njujuće. Srećom, sada imate uz sebe priručnik *Ono što svaka mama treba da zna*.

Bebe

Pet zabavnih aktivnosti sa bebom

Bebama je svejedno kuda će ići, i zato treba da birate ono što vi želite da radite dok je beba mala. Izadite iz kuće i pokažite svom suncu veliki svet! Dnevne šetnje će vam pomoći da se izveštite u menjanju pelena na javnom mestu, hranjenju bebe van kuće, korišćenju auto-sedišta i druge opreme.

Evo pet jednostavnih aktivnosti na koje možete povesti i bebu.

- 1. Nađite se sa drugaricom u kafeu.** Parkirajte kolica kraj sebe i naručite toplu čokoladu koju ćete pijuckati uz razgovor. Pre nego što odete, kupite i neko pecivo za desert posle večere.
- 2. Razgledajte izloge.** Krenite u svoj omiljeni tržni centar i vežbajte korišćenje kolica ili nosiljke za bebu. Ako primetite radnju za decu, uđite i pitajte imaju li sto za presvlačenje ili stolicu za dojenje. Tako ćete znati gde da odete kada vam te stvari zatrebaju.
- 3. Gledajte film u bioskopu.** Prva projekcija u danu obično je slabo posećena, a neki bioskopi čak nude i projekcije specijalno za mame i bebe. Budite spremni da nahranite bebu kako biste je

umirili – i da izađete iz sale ako postane toliko glasna da smeta ostalim gledaocima.

- 4. Posetite svog partnera na poslu.** Vi ćete dobiti ručak, a vaš partner će dobiti priliku da pokaže prinovu kolegama.
- 5. Idite u muzej.** Nije važno da li se radi o umetnosti, nauci ili istoriji automobila: vaša beba želi samo da bude sa vama, kuda god vi pošli.

Kako umotati bebu

Povijanje treba da liči na origami za bebe. Važno je umotati bebu udobno i čvrsto – tako da ne može da mlatara rukama i nogama, jer bi je to probudilo. Da, opiraće se. Ali na kraju će zavoleti to. A zavolećete i vi, jer kad beba spava, možete da dremnete i vi.

1. Uzmite ćebence kvadratnog oblika (sa stranicama od najmanje 100 cm) i raširite ga na ravnu površinu.
2. Savijte ugao A na vrhu tako da nova ivica bude nešto šira od bebinih ramena.
3. Položite bebu na ćebe tako da joj se vrat nađe na tom prevoju, glava iznad njega, a ramena na ćebetu.
4. Postavite bebinu desnu ruku duž tela. Prebacite ugao B preko bebinih grudi i zavucite ga pod levi pazuh, tako da višak tkanine bezbedno bude pritisnut bebinim telom.
5. Savijte ugao C preko bebinih stopala.



Povijanje bebe je nalik na origami.

6. Prebacite ugao D preko bebinih grudi. Pazite da leva ruka ostane pod tkaninom. Višak tkanine zavucite pod bebu.

Eto! Dobili ste bebu u obliku burita. Koristite ovaj metod za spavanje, dremanje i prilikom svih situacija kada želite da beba mirno leži, bez mlataranja rukama.

Pažnja: Povijanje bebe se ne preporučuje u sedištu za auto, niti kod beba koje su dovoljno velike da se prevrnu.

Kako preći na čvrstu hranu

Dok beba ne napuni godinu dana, mleko (bilo majčino bilo iz flašice) biće joj glavni izvor hrane i kalorija. Ali to, naravno, ne može da traje zauvek.

- **Kada početi?** Vaš pedijatar će vam dati konkretna uputstva o tome kada i šta, ali prema našem majčinskom iskustvu, treba početi onda kada beba može samostalno da sedi i kada počne da pruža ruke ka vašoj kašici dok jedete.
- **Da, kašice se računaju kao čvrsta hrana.** Stvarno je čudno što „čvrsta hrana“ zapravo uopšte nije toliko čvrsta. Uglavnom se radi o kašama. Bebama je potrebno da vežbaju i steknu iskustvo da bi se navikle na nove ukuse i teksturu. Važno je da pazite da ovo iskustvo ostane pozitivno. Pratite bebine reakcije kad se radi o količini i prestanite onda kada izgleda da joj je dovoljno. Prvi pokušaj hranjenja na kašičicu neka traje samo nekoliko minuta. Posmatrajte to kao eksperiment i priliku da beba nauči da prebaci hranu sa kašičice na jezik, kao i da se navikne na novu teksturu.

- **Prva jela.** Jedan od osnovnih elemenata jeste pirinčana kašica, eventualno sa dodatkom gvožđa. Dodajte joj majčino mleko ili ugrejano adaptirano mleko, i to u odnosu: četiri supene kašike mleka prema jednoj kašici pahuljica. Ponudite bebi male porcije – dovoljne su i jedna do dve kašičice. Zapamtite da je potrebno vežbanje kako bi beba naučila da jede.
- **Proširujte bebin jelovnik.** Postepeno uvodite druge čvrste namirnice, ali svaki put sačekajte nekoliko dana pre nego što ponudite bebi nešto novo. Uverite se u to da beba nije imala nikakvu neželjenu reakciju na neku hranu pre nego što joj date nešto drugo. Obratite se lekaru ako se kao reakcija na neke namirnice pojave proliv, povraćanje ili osip. I da se razumemo, ako ispruži jezik i ispljune hranu, to nije neželjena reakcija. To samo beba još uvek ne ume da se ponaša za stolom.

U prvo vreme biće dovoljan jedan obrok dnevno sa čvrstom hranom. Nakon nekoliko meseci beba će napredovati, te imati do tri obroka dnevno sa različitim kombinacijama pahuljica, voća, povrća, jogurta i mesa. Kada bude imala oko 10 meseci, pokušajte sa