

Izročki & kar si velja zapomniti Spoznati svojega dojenčka



OPOMBA: Te izročke lahko obdržite kot izvirnik in fotokopirate za uporabo na delavnicah. Izročki so avtorsko zaščiteni in jih brez dovoljenja ne smete spreminjati.

Izročki so na voljo tudi na spletni strani, www.incredibleyears.com (pod zavihkom Materiali za vodje skupin).

Starši razmišljajo kot znanstveniki



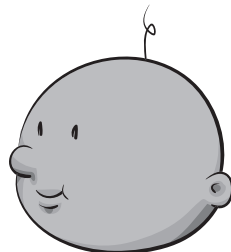
Dojenčkove
težave



Dojenčkove
prednosti



Cilji



Domače dejavnosti v tem tednu



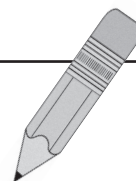
Aktivnosti:

- **Začnite z ustvarjanjem dojenčkovega dnevnika.** Vsak teden si zabeležite, kaj vse ste odkrili o svojem dojenčku in kaj vas je pri tem veselilo. Dnevnik imejte pri roki, da ga lahko dopolnjujete, kadar se najde prost trenutek. Dodajte odtise dlani in stopal, nanesite jih kot odtis (gl. Dnevnik, str. 41).
- Opišite, kakšen je običajen dan z vašim dojenčkom (Dnevnik, str. 42-45).



Preberite/Preglejte:

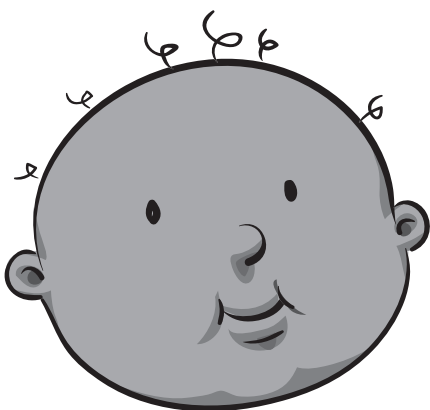
- Preberite 1. poglavje: *Neverjetni dojenčki – Ko postanete starši in spoznavate svojega dojenčka.* (Na seznamu “Kaj vse zmorem” označite vse mejnike, ki jih je vaš dojenček že dosegel, str. 46-48.)

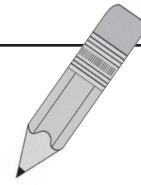


Začnite z dojenčkovim dnevnikom



Vsak teden si zabeležite, kaj vse ste odkrili o svojem dojenčku in kaj vas je pri tem veselilo. Dnevnik imejte pri roki, da ga lahko dopolnjujete, kadar se najde prost trenutek. Dodajte odtise dlani in stopal, nanesite jih kot odtis.





Običajen dan s/z* _____

URE SPANJA



URE HRANJENJA



ČAS IGRE IN POZORNOSTI



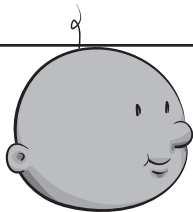
OBDOBJA NERAZPOLOŽENOSTI



ODVAJANJE BLATA / KAKANJE

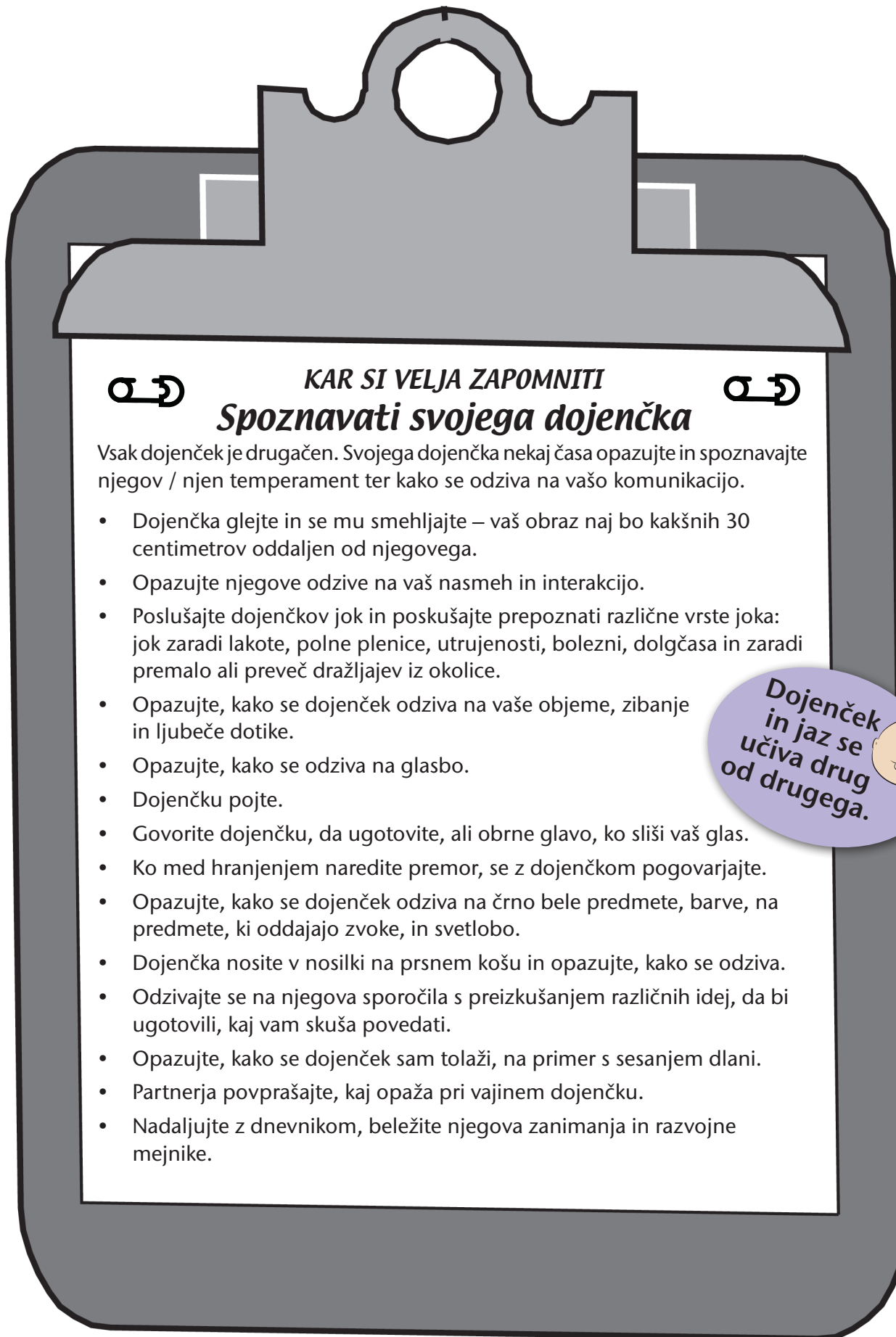


*Čeprav je vsak dan edinstven, vam lahko ta obrazec pomaga prepoznati nekatere splošne vzorce.



Kaj vse zmorem (0-3 mesece)

Dejavnost	Datum	Opažanja / Pripombe
Z očmi sledim predmetom.		
Grulim in se oglašam z "uuu" in "aaa".		
Smehljam in smejim se ter cvilim.		
Danes sem našel/-a svoje dlani.		
Gledam obraz starša.		
Imam najljubšo igračo ali dejavnost.		
Prepoznam glas starša.		
Glavo lahko za kratek čas držim pokonci.		
Sedim ob opori.		
Prepoznam svoje ime.		
Reči znam "ba-ba".		
Všeč mi je, če mi bereš.		
Odzivam se na tvoje veselje.		
Všeč mi je, če mi poješ.		
Oponašam zvoke.		
Prepoznam, da zame skrbi nekdo drug, ne ti.		
Rad raziskujem s svojimi usti.		



KAR SI VELJA ZAPOMNITI



Spoznavati svojega dojenčka

Vsak dojenček je drugačen. Svojega dojenčka nekaj časa opazujte in spoznavajte njegov / njen temperament ter kako se odziva na vašo komunikacijo.

- Dojenčka glejte in se mu smehljajte – vaš obraz naj bo kakšnih 30 centimetrov oddaljen od njegovega.
- Opazujte njegove odzive na vaš nasmeh in interakcijo.
- Poslušajte dojenčkov jok in poskušajte prepoznati različne vrste joka: jok zaradi lakote, polne plenice, utrujenosti, bolezní, dolgčasa in zaradi premalo ali preveč dražljajev iz okolice.
- Opazujte, kako se dojenček odziva na vaše objeme, zibanje in ljubeče dotike.
- Opazujte, kako se odziva na glasbo.
- Dojenčku pojte.
- Govorite dojenčku, da ugotovite, ali obrne glavo, ko sliši vaš glas.
- Ko med hranjenjem naredite premor, se z dojenčkom pogovarjajte.
- Opazujte, kako se dojenček odziva na črno bele predmete, barve, na predmete, ki oddajajo zvoke, in svetlobo.
- Dojenčka nosite v nosilki na prsnem košu in opazujte, kako se odziva.
- Odzivajte se na njegova sporočila s preizkušanjem različnih idej, da bi ugotovili, kaj vam skuša povedati.
- Opazujte, kako se dojenček sam tolaži, na primer s sesanjem dlani.
- Partnerja povprašajte, kaj opaža pri vajinem dojenčku.
- Nadaljujte z dnevnikom, beležite njegova zanimanja in razvojne mejnike.

Dojenček
in jaz se
učiva drug
od drugega.





KAR SI VELJA ZAPOMNITI

Skrb zase

- Čim več počivajte.
- Privoščite si kdaj vmes zadremati – spati skušajte, kadar spi dojenček.
- Dovolite si oddih – prosite koga, naj popazi dojenčka, da lahko zadremate.
- Privoščite si kaj prijetnega, na primer dolgo penečo kopel ali sprehod s prijateljico.
- Svoje veselje in težave delite z drugim staršem.
- Opogumljajte se, da vam gre pri učenju od dojenčka dobro.
- V dnevnik beležite zabavne trenutke.
- Ne obremenjujte se s pospravljanjem stanovanja ali zapletenimi obroki.
- Sprejmite obrok, ki vam ga prijatelj ponudi.
- Uporabite naročilo na dom za kakšen priboljšek.
- Življenje poenostavite.
- Če uspešno dojite, lahko sem ter tja načrpate stekleničko mleka, da si lahko oddahnete, medtem ko za dojenčka skrbi partner ali varuška.

**Življenje
ohranjam
preprosto.**



Tu navedite, kako najraje poskrbite zase:





KAR SI VELJA ZAPOMNITI
Kako se odzvati ob joku

Če veste, da je dojenček sit in ima suho plenico, in ste ga skušali potolažiti ter crkljati, a joka naprej in se ne potolaži, potem je čas, da poskrbite zase, preden bo napetost v vas prevelika. Vzemite si nekaj minut, da se pomirite.

- Dojenčka za nekaj minut položite v varno okolje.

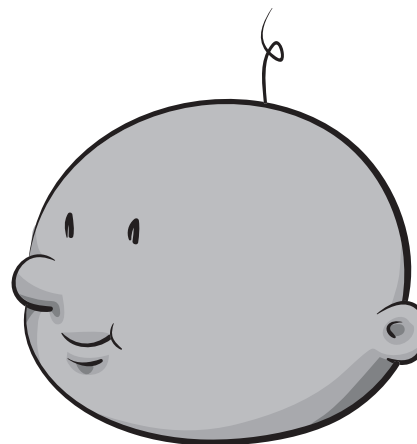
Ostanite blizu, vendar se pomirjajte:

- Vklopite tiho glasbo, da se zamotite.
- Globoko dihanje.
- Spomnite se, da z vašim dojenčkom ni nič narobe – jok je nekaj običajnega, dojenčku pomaga sprostiti napetost in se umiriti.
- Recite si: »Čez nekaj mesecev bo bolje.«
- Recite si: » Zmorem to.«
- Ne sproščajte svoje napetosti nad dojenčkom, tako da ga stresate; lahko ga poškodujete in mu date občutek, da ni varen, saj vašega odziva ne razume.
- Če se vam zdi, da vaša stiska narašča, prosite koga za pomoč.
- Spomnite se, da jok in nerazpoloženost po navadi mineta v uri ali dveh.

Po nekaj minutah sproščanja se vrnite k dojenčku, zibajte ga in nekaj časa tolažite, potem pa spet odložite in ponovite zgornji postopek. Običajno tega ne bo potrebno ponoviti več kot trikrat ali štirikrat, preden se bo dojenček pomiril.



Svojemu dojenčku pomagam graditi občutek varnosti.





KAR SI VELJA ZAPOMNITI

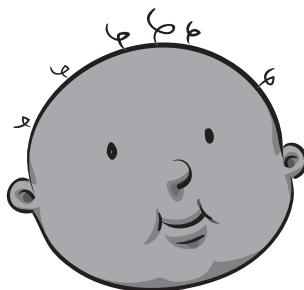


Poskrbeti za varnost dojenčka med spanjem

- Dojenčka dajte spat na bok.
- Prepričajte se, da v zibki/posteljici ni dodatnih odej, blazin, plišastih igrač ali nepritrjenih zaščitnih obrob.
- Poskrbite za čvrsto ležišče s tesno prilegajočo se rjuho.
- Poglejte, ali posteljica oziroma zibka ustreza predpisanim varnostnim standardom.
- Priporočljivo je, da dojenček prvega pol leta spi v istem prostoru kot vi. Posteljico lahko postavite ob svojo posteljo. Tako je veliko varneje, kot če otrok spi v vaši postelji (to ni priporočljivo), in vam olajša hranjenje, tolaženje in opazovanje dojenčka.
- Dojenčka položite k sebi v posteljo samo takrat, ko ga hranite ali tolažite, potem pa ga, ko nameravate zaspiti, položite nazaj v njegovo posteljo. To je priporočljivo najmanj do takrat, ko je otrok star pol leta, saj tako zmanjšate možnost sindroma nenadne smrti (SNSD).
- Razmislite o tem, ali boste otroku ponudili dudo, da čez dan in zvečer lažje zaspi.
- Poskrbite, da v bivalnih prostorih nihče ne kadi.
- Z dojenčkom ne spite na kavču ali naslonjaču; če med crkljanjem radi zaspate, prej dojenčka položite nazaj v njegovo posteljo.
- Pazite, da dojenčku ni prevroče ali ga ne zebe.

Opomba: Izogibajte se pretesnemu povijanju dojenčka, saj mu lahko postane prevroče ali omeji njegovo naravno gibanje in udobje.

Široko povijanje ni potrebno, razen če vam je tako priporočil zdravnik.



Gradnja pozitivnega odnosa z vašim dojenčkom

Vzajemni
tango ples

Očesni stik –
30 cm

Zrcaljenje
dojenčkovih
gibov

Opazovanje
in
poslušanje
dojenčka

Crkljanje

Smehljanje
in smejanje

Ljubeča
dejanja -
nežnost,
naklonjenost

Medosebni
stik, ki ga
vodi otrok

Igrivost

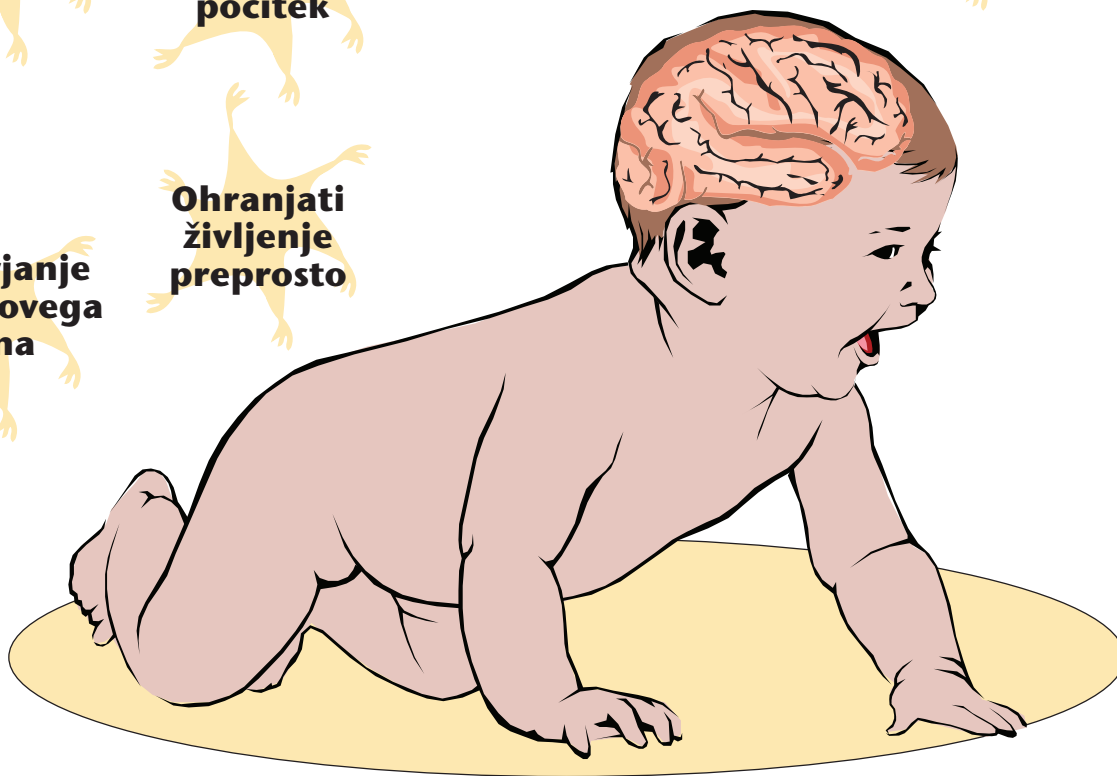
Podpora
staršem in
počitek

Dotik telesa
s telesom

Pohvala

Izgovarjanje
dojenčkovega
imena

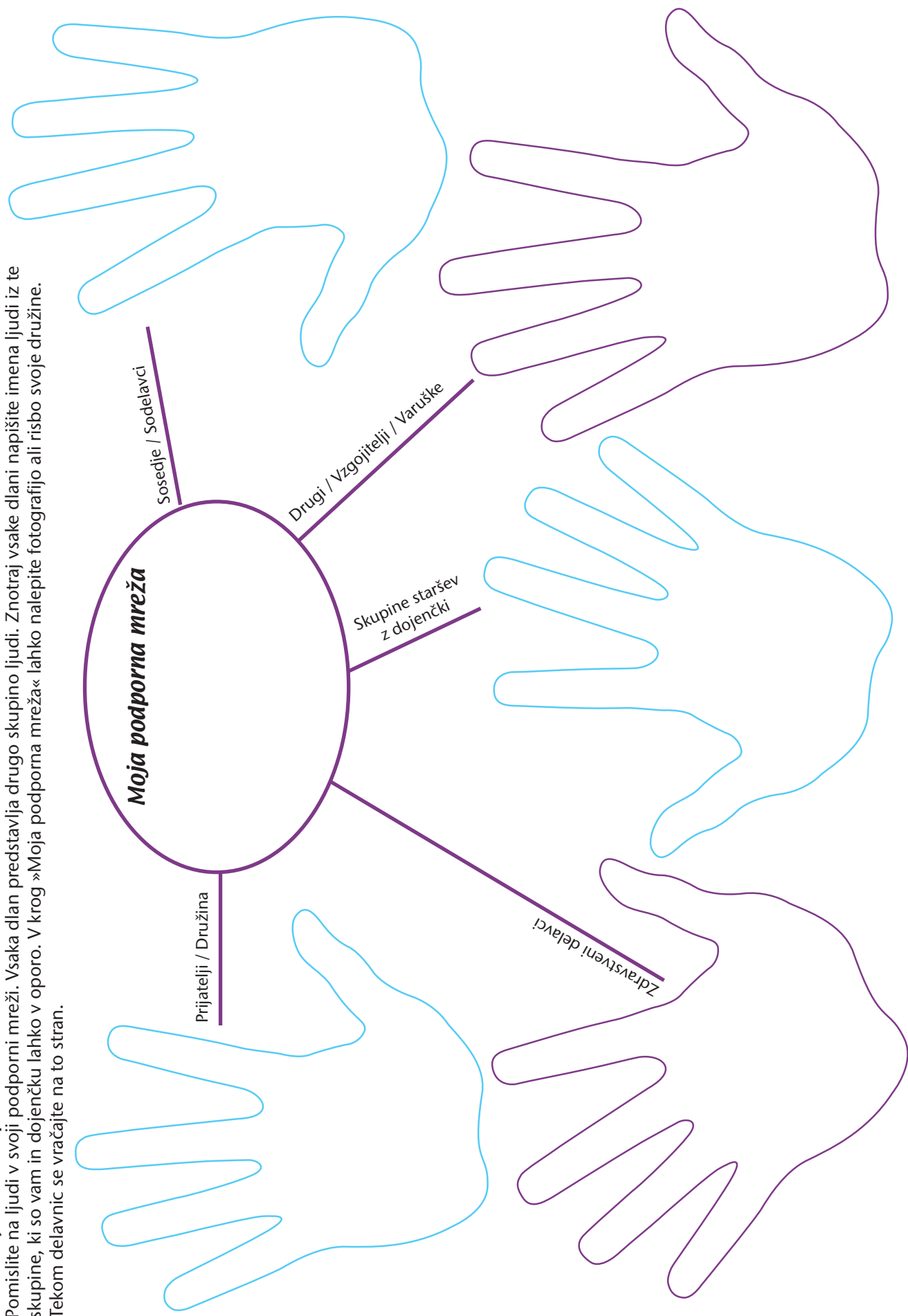
Ohranjati
življenje
preprosto



Podporna mreža staršev

Kdo vam je lahko v oporo?

Pomislite na ljudi v svoji podporni mreži. Vsaka dlan predstavlja drugo skupino ljudi. Znotraj vsake dlani napišite imena ljudi iz te skupine, ki so vam in dojenčku lahko v oporo. V krog »Moja podporna mreža« lahko nalepite fotografijo ali risbo svoje družine. Tekom delavnic se vračajte na to stran.

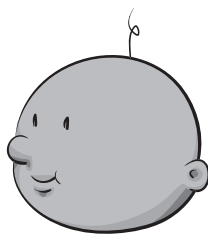


Izročki & kar si velja zapomniti Sporazumevanje z dojenčkom



OPOMBA: Te izročke lahko obdržite kot izvirnik in fotokopirate za uporabo na delavnicah. Izročki so avtorsko zaščiteni in jih brez dovoljenja ne smete spreminjati.

Izročki so na voljo tudi na spletni strani, www.incredibleyears.com (pod zavihkom Materiali za vodje skupin).



Domače dejavnosti v tem tednu



Aktivnosti:

- Še naprej pišite dojenčkov dnevnik (str. 72-73).
- Z dojenčkom se pogovarjajte v »starševščini«, ko ga kopate, se z njim igrate, ga previjate in hranite.
- Dojenčku pojte – preizkusite kakšno novo pesem.
- Opazujte, kako dojenček oponaša vaša dejanja.
- Oponašajte dojenčkove zvoke in vloge izmenjujte.
- Na seznamu »Kaj vse že zmorem« označite vse mejnike, ki jih je vaš dojenček že dosegel.

Preberite/Preglejte:

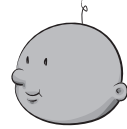
Preberite 2. poglavje: *Starši odzivno komunicirajo, dojenčki pa se spretno učijo jezika.*

Opomba: Število besed, ki jih dojenčki vsak dan slišijo, pomembno vpliva na kasnejši šolski uspeh.





KAR SI VELJA ZAPOMNITI



Spodbujanje socialnega in govornega razvoja dojenčka

- Dojenčka čez dan obsipavajte z besedami in socialnimi stiki – govorite »starševščino«.
- Dojenčka poslušajte in posnemajte oz. zrcalite njegove zvoke.
- Dojenčku prepevajte.
- Opazujte dojenčkovo zanimanje in opisujte njegova dejanja – bodite prisotni in zbrani.
- Poimenujte predmete in barve igrač, s katerimi se dojenček igra.
- Dojenčka postavite nekam v središče doma, od koder vidi, kaj družina počne, vi pa se lahko z njim pogovarjate.
- Opisujte, kaj z njim počnete – opisujte dojenčkova pa tudi svoja dejanja in rutine.
- Opisujte, kar vidite, slišite in vohate doma ali zunaj – uporabljajte preproste besede.
- Poskrbite, da so vsakdanja opravila – previjanje, hranjenje in kopanje – zabavni obredi in pri tem veliko govorite.
- Dojenčku povejte, da ga imate radi, in delite vaše občutke sreče.
- Opazite, kadar je dojenček v stiski, nesrečen, žalosten, vesel ali radoveden; čustva poimenujte in jih zrcalite.
- Z dojenčkom glejte knjige in ob tem opisujte dogajanje na slikah. S tem spodbujate govorno-jezikovni in komunikacijski razvoj otroka.
- Vzemite si čas za crkljanje. Ustvarjajte ravnovesje med obdobji živahnosti in umirjenim časom. Ob nežnih poljubih se bo dojenček počutil varnega in ljubljenega.
- Imejte ga radi in mu pokažite svoje veselje.
- Dojenčku se smehljajte in opazujte, kako vam nasmeh vrača.
- Odzivajte se predvidljivo.

**Dojenčku
pojem in
berem.**



Govoriti "starševščino"

- Očesni stik (30 cm od dojenčkovega obraza)
- Visok, pojoč glas
- Počasen ritem
- Kratki stavki
- Razločna izgovorjava
- Ponavljanje
- Pretirano izrazni obrazi (široki nasmehi)
- Podaljšani samoglasniki (ooooo-paaaaa)
- Daljši premori med govorom (počakajte na dojenčkov odziv)
- Pohvale in pozitivne povratne informacije (Tako, ja!)
- Uporaba poudarjenega / živahnega tona glasu

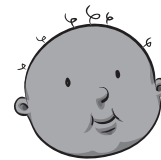


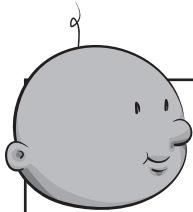


KAR SI VELJA ZAPOMNITI
Mejniki socialnega in
čustvenega razvoja
(1-6 mesecev)

Zapomnite si, da se bo dojenček razvijal v svojem edinstvenem ritmu. Poglejte pa si, kakšni so splošni okvirni razvojni mejniki.

- Opazuje obraze (1 mesec)
- Sledi predmetom z očmi (1-2 meseca)
- Oglašča se ooo, aaa in gruli (1-2 meseca)
- Smehlja in smeji se (2 meseca)
- Opazuje dlani (2 meseca)
- Prepozna obraz staršev (3 mesece)
- Cvili, žvrgoli, gruli (3-4 mesece)
- S pogledom spremlja predmete (3 mesece)
- Prepozna glas staršev (3-4 mesece)
- Se odziva na svoje ime (5-6 mesecev)
- Ko se z njim pogovarjate, se odziva z gruljenjem (4 mesece)
- Začne povezovati zloge ("baba") (5 mesecev)
- Pripravljen je na gosto hrano (4-6 mesecev)
- Igra se z dlanmi in stopali (5 mesecev)
- Prepozna, kdaj je glas staršev vesel, žalosten ali jezen (6 mesecev)
- Rad ima besede, pesmi, ritme in pozdrave, ki jih že pozna, in igre, ki se ponavljajo (vse mesece)
- Prepozna nekaj besed (na primer »Končano«) (6 mesecev)
- Oponaša zvoke (6-8 mesecev)
- Predmete raziskuje z usti (6 mesecev)
- Nastopi lahko strah ob ločitvi od staršev (6-7 mesecev)

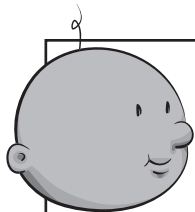




Mejniki telesnega razvoja (1-6 mesecev)

- Dvigne glavo (1 mesec)
- Opazuje obraze (0-1 mesec)
- Predmetom sledi z očmi (0-2 meseca)
- Vidi črno-bele predmete (0-2 meseca)
- Glavo drži pokonci (3-4 mesece)
- S pogledom spremlja predmete (3 mesece)
- Glavo zadrži v določenem položaju (3 mesece)
- Prevali se s trebuha na hrbet (4-5 mesecev)
- Prime igračo (4-5 mesecev)
- Pripravljen je na gosto hrano (4-6 mesecev)
- Razločuje močne barve (5 mesecev)
- Prevali se v obe smeri (5-6 mesecev)
- Prepozna nekaj besed poleg svojega imena (na primer »Končano«) (6 mesecev)
- Izboljša se usklajenost povezave med očmi in rokami (4-6 mesecev)
- Predmete potegne k sebi, sklene dlani in predmete nese v sredino/do ust (5-6 mesecev)
- Predmete raziskuje z usti (6 mesecev)
- Predmete premešča iz roke v roko (6-7 mesecev)





Kaj vse zmorem (3-6 mesecev)

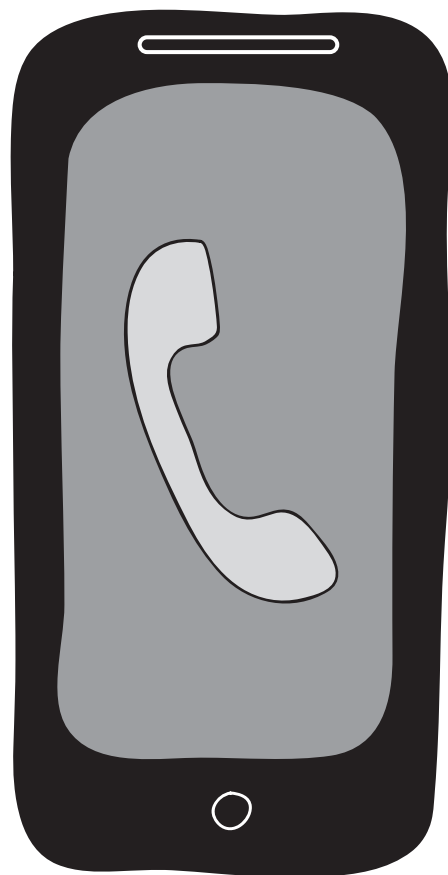
Dejavnost	Datum	Opažanja / pripombe
Za kratek čas lahko sedim brez opore		
Grulim in se oglašam z »uuu« in »aaa« ter cvilim		
Smehljam in smejim se		
Našel/-a sem svoje dlani		
Predmete spremljam s pogledom		
Glavo lahko držim pokonci dlje časa		
Lahko prepoznam glas staršev		
Vem, kako mi je ime		
Reči znam "ba-ba"		
Z usti začenjам raziskovati gosto hrano		
Našel/-a sem svoja stopala		
Odzivam se na tvoje veselje		
Všeč mi je, če mi poješ		
Oponašam zvoke		
Vem, kdaj zame ne skrbiš ti		
Rad/-a raziskujem z usti		
Všeč mi je, če mi bereš		
Imam najljubšo igračo		

Pokličite kolegico ali kolega

Od zdaj pa vse do zadnjega tedna Programa za starše boste imeli nalogo, da pokličete osebo iz svoje skupine ali ji pošljete SMS ali e-sporočilo. Namen teh stikov je izmenjava zamisli in »vročih nasvetov« o tem, kako potekajo domače dejavnosti.

Če boste klicali po telefonu, naj pogovor ne traja več kot pet minut, opravite ga lahko takrat, ko to vam in vašemu kolegu najbolj ustreza.

Če si starši izmenjujejo zamisli, ustvarijo bogato zalogo ustvarjalnih rešitev, hkrati pa drug drugemu nudijo oporo.



Spodbujanje dojenčkovega kognitivnega in govornega razvoja

Uporabljanje »starševščine«

Zagotavljanje vidnih dražljajev

Zrcaljenje dojenčkovih zvokov in izrazov

Vzor socialnega vedenja in govora

Glasbene dejavnosti in igre

Dajte dojenčku mehke stvari za dotik

Nežno, prijetno hranjenje

Nežni dotiki

Slikanice

Vadba za dojenčke

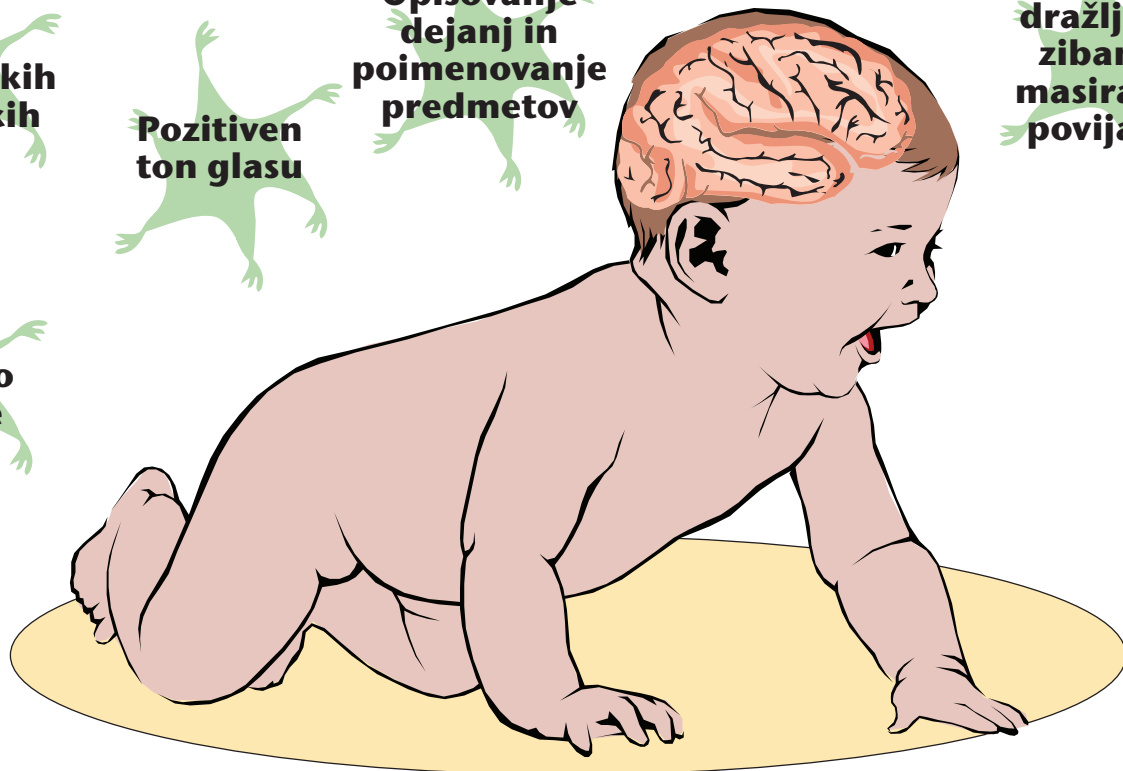
Petje ljubezenskih in otroških pesmi

Pozitiven ton glasu

Opisovanje dejanj in poimenovanje predmetov

Tipni dražljaji – zibanje, masiranje, povijanje

Čustveno vodenje

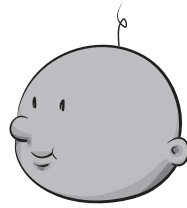


Izročki & kar si velja zapomniti Telesni, tipni in vidni dražljaji



OPOMBA: Te izročke lahko obdržite kot izvirnik in fotokopirate za uporabo na delavnicah. Izročki so avtorsko zaščiteni in jih brez dovoljenja ne smete spreminjati.

Izročki so na voljo tudi na spletni strani, www.incredibleyears.com (pod zavihkom Materiali za vodje skupin).



Telesni, tipni in vidni dražljaji ***Domače dejavnosti v tem tednu***



Aktivnosti:

- Poskrbite za nekaj telesne vadbe dojenčka: dvigi preko boka, čas na trebuščku, vožnja kolesa z nogami, bočno sedenje, vaje z rokami.
- Igrajta se igrico ku-ku.
- Pri igri naj sodelujejo sorojenci.
- Dojenčka poskusite masirati.
- Na seznamu »Kaj vse že zmorem« označite, katere mejnike je vaš dojenček že dosegel (str. 103-105).

Telefon / E-pošta:

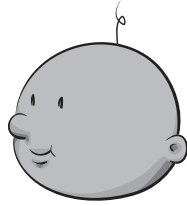


- Pokličite kolegico / kolega iz skupine ali ji oz. mu pošljite SMS ali e-sporočilo. Povejte, katera igra ali dejavnost z dojenčkom vam je najbolj pri srcu.

Preberite/Preglejte:



Preberite 3. poglavje: *Telesni, tipni in vidni dražljaji za dojenčka* in dopolnajte dojenčkov dnevnik (str. 101-106).



Telesni, tipni in vidni dražljaji Domače dejavnosti v tem tednu



Aktivnosti:

- Dojenčku berite in opazujte, kako se odziva.
- Še naprej z njim delajte vaje: dvigovanje preko boka, čas na trebuščku, kolo, sedenje, vaje za roke.
- Pri vajah na tleh poskrbite za vidne dražljaje, nad zibko (nad otrokove boke) obesite mobile ali se igrajte igro zrcaljenja.
- Preizkusite novo igro, ki sta se je z dojenčkom naučila.
- Dojenčka poskusite masirati.
- Primerne gibalne spodbude nudijo dojenčkom prilagojena igrala/plezala.

Telefon / E-pošta:



- Pokličite kolegico / kolega iz skupine ali pošljite SMS, e-sporočilo in si podelita, s katerimi vidnimi dražljaji spodbujate dojenčka.

Preberite/Preglejte



Ponovno preglejte 3. poglavje: *Telesni, tipni in vidni dražljaji za dojenčka* in dopolnjujte dojenčkov dnevnik.



KAR SI VELJA ZAPOMNITI

Telesni, tipni in vidni dražljaji spodbujajo razvoj dojenčkovih možganov

- Dojenčka čez dan obsipavajte z besedami – uporabljajte “starševščino”.
- Poskrbite za vidne in tipne dražljaje, kot so ropotuljice, mobilni in igrače različnih tekstur, barv in zvokov.
- Poskrbite za telesne spodbude: čas na trebuščku, kolo, raztezanje, masaža, kotaljenje, dvigovanje trupa s pomočjo rok, gibanje kot pri hoji.
- Dojenčka masirajte.
- Dojenčka dosledno tolažite, kadar je razburjen.
- Z njim se pogosto igrajte »ku-ku« in podobne igrice.
- Dojenčku prepevajte.
- Količino dražljajev sprti prilagajajte.
- Dojenčka nosite pravilno nameščenega v nosilki*, da je v stiku z vašim telesom in vidi svet od zgoraj ter čuti ritem vašega gibanja in bitja srca.
- Dojenčka dvignite in držite visoko v zraku. Pri tem bodite pozorni na pravilen položaj telesa.
- Z dojenčkom glejte slikanice in ob slikah pripovedujte.
- Dojenček naj se gleda v ogledalu.
- Dojenčku povejte, da ga imate radi, in z njim delite občutke sreče.
- Ko je dojenček star štiri mesece, postopoma začnite vzpostavljati redne rutine hranjenja, previjanja in spanja.
- Dojenčku povejte, da je nekaj posebnega.
- Ljubeče se ga dotikajte.
- Dajte mu priložnosti za raziskovanje (na blazini na tleh).
- V igro in telovadbo vključite druge družinske člane.
- Osebam, ki jim zaupate otroka, povejte, katere vaje rad dela dojenček in kaj ga zanima.

* Pred uporabo preverite ustreznost nosilke.

Dojenčku
pojem in
berem

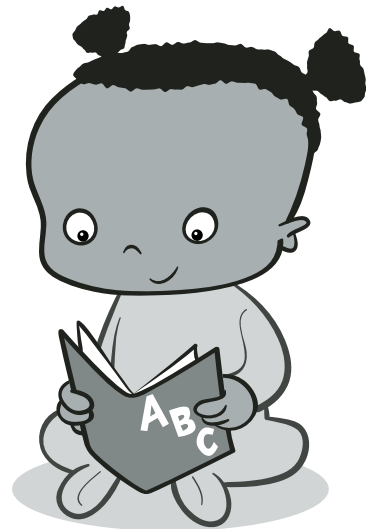




KAR SI VELJA ZAPOMNITI

Branje z dojenčkom

- Berite, ko je doma mir, ste sproščeni in vam je udobno – televizijo in glasbo izklopite (tako preprečite, da bi bilo dražljajev preveč).
- Dojenčka med branjem držite v naročju in crkljajte.
- Berite po nekaj minut vsak dan, ko je dojenček dojemljiv in ste ga že nahranili.
- Če imate tudi druge otroke, jim berite, medtem ko dojenčka pestujete ali dojite.
- Kažite na slike v knjigi in o njih pripovedujte ali pa si zgodbo izmišljajte sami.
- Ko berete, govorite v »starševščini« – približajte se z obrazom, govorite melodično, z višjim glasom in počasneje.
- Dojenčku, staremu od 2 do 6 mesecev, berite knjige, ki vsebujejo rime in pesmi ali slike z močnimi barvami oziroma črno-bele slikanice. Uporabljajte mehke knjige, ki se jih dojenček lahko dotika in jih okuša.
- Dojenčku, staremu od 6 do 9 mesecev, berite knjige, ki spodbujajo zaznavanje kot so knjige s senzoričnimi dražljaji "dotakni in občuti", kartonke, knjige iz blaga, knjige, ki so hkrati grizala za zobe in knjige o vsakodnevnih rutinah, kot so kopanje, hranjenje, spanje in knjige, ki označujejo predmete ter dele telesa.
- Dojenčku, staremu od 9 do 12 mesecev, berite knjige, ki ga spodbujajo, da sodeluje in besede ponavlja (dojenček sicer še ne more govoriti, ga pa zanimajo zvočni vzorci); berite knjige, ki označujejo predmete in dele telesa; knjige z besedami, ki opisujejo gibanje, kot so hoditi, teči; in knjige, ki imajo zavihke ali oddajajo zvoke. Zdaj je pravi čas, da knjige postanejo del dojenčkove rutine pred počitkom ali spanjem.
- Zapomnite si, da so otroci pri branju zbrani različno dolgo. Nekateri od 10 do 15 minut, drugi pa se začnejo dolgočasiti že po nekaj minutah. Če se vam zdi, da otrok ni pri stvari, naj vam to ne vzame poguma. Berite mu nekaj minut, potem pa ga upoštevajte in se lotita druge dejavnosti. Toda berite mu spet in spet. Otrok bo sčasoma zbran vse dlje. Če večkrat berete po malem, je to prav tako koristno, kot če mu enkrat berete dlje časa.



Dojenčka
pestujem
in crkljam.





KAR SI VELJA ZAPOMNITI

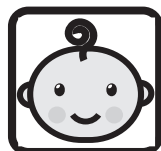
Opozorila glede varnosti: poskrbite, da bo dojenček med kopanjem na varnem

- Dojenčka med kopanjem ne pustite brez nadzora, niti za hip.
- Otroci se lahko utopijo že v zelo majhni količini vode.
- Vse, kar potrebujete (krpa za umivanje, brisača, plenica), si pripravite vnaprej.
- Prepričajte se, da je v kopalnici toplo.
- Medtem ko se dojenček kopa, imejte telefon izklopljen in se ne odzivajte na zvonec na vratih.
- Dokler dojenček ne sedi samostojno, ga kopajte v posebni banjici za dojenčke.
- Ko dojenček sedi samostojno in ga kopate v navadni banji, uporabljajte gumijasto nedrsečo podlogo.
- Najprej natočite hladno vodo.
- Dojenčka namestite proč od pipe.
- Pipe zaščitite z oblazinjenim nastavkom, da se dojenček ne udari v glavo.
- Dojenčka ne položite v banjo, dokler iz pipe teče voda.
- Prepričajte se, da je voda topla, a ne prevroča; dojenčki imajo po navadi radi precej hladnejšo vodo kot odrasli. Izmerite temperaturo.
- Voda v banji naj sega samo od 5 do 8 cm visoko.
- Uporabljajte milo brez dišav, a še tega čim manj (če sploh).
- Poskrbite, da je kopanje zabavno.



Dojenčku
pomagam,
da se počuti
varnega





V pripravljenosti na dojenčka

- Dojenčke do 6. meseca starosti, ki se še ne plazijo, lahko položite na talno blazino ali podlogo, da si na kratko oddahnete. Pravzaprav, naj bodo čim več na tleh. Ne odlagajte jih na postelje ali sedežne garniture nezavarovane. V bližini tudi naj ne bo drobnih koščkov. Če so v bližini drugi malčki ali živali, jih ne pustite na tleh brez nadzora, niti za nekaj minut. Dojenčka nikoli ne pustite samega na tleh za dlje kot minuto ali dve. Vedno bodite blizu in ga spremljajte. Kdo ve, mogoče je ravno to tisti dan, ko se dojenček prvič prevali ali nauči plaziti.
- Hojice odsvetujemo, saj otrok razvojno še ni pripravljen na takšno gibanje. Stajice uporabljajte omejen čas, kadar to potrebujete zaradi varnosti (npr. če imate doma psa).
- Če imate ležalnik, ki je hkrati gugalnik, ga ne polagajte na mizo ali druge višje površine, saj bi ga dojenček lahko zagugal na tla. Ne puščajte dojenčka v ležalniku/gugalniku/lupinici predolgo.



Dojenčkov dnevnik Dnevnik dražljajev (3-6 mesecev)

Beležite, katere dejavnosti so dojenčku pri srcu, npr.: rad gleda mobile, všeč mu je, če ga božam po hrbtu, rad posluša glasbo, rad je povit. Beležite, kako se dojenček odziva na vas in druge družinske člane ali prijatelje, kadar se z njim pogovarjajo ali so z njim v stiku.

Najljubše igrače

Del telesa, kjer mu masaža in dotik najbolj ugajata

Najljubši položaj na mojem telesu

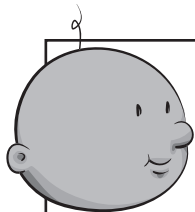
Najljubša vaja (kolo, kotaljenje, odiranje z rokami, čas na trebuščku, bočno sedenje...)

Odziv na kopanje

Najljubša pesem

Najljubša igra

Najljubši vidni dražljaji



Kaj vse zmorem (3-6 mesecev)

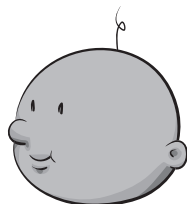
Dejavnost	Datum	Opažanja / pripombe
Kratek čas lahko samostojno sedim.		
Grulim in se oglašam z »uuu« in »aaa« ter cvilim.		
Smehljam in smejim se.		
Našel/-a sem svoje dlani.		
Predmetom sledim s pogledom.		
Glavo lahko držim pokonci dlje časa.		
Prepoznam glas staršev.		
Vem, kako mi je ime.		
Reči znam »ba-ba«.		
Z usti začenjам raziskovati gosto hrano.		
Našel/-a sem svoja stopala.		
Odzivam se na tvoje veselje.		
Všeč mi je, če mi poješ.		
Oponašam zvoke.		
Prepoznam, da zame skrbi nekdo drug, ne ti.		
Rad/-a raziskujem s svojimi usti.		
Všeč mi je, če mi bereš.		
Imam najljubšo igračo.		

Izročki & kar si velja zapomniti Starši se učijo brati dojenčkove misli



OPOMBA: Te izročke lahko obdržite kot izvirnik in fotokopirate za uporabo na delavnicah. Izročki so avtorsko zaščiteni in jih brez dovoljenja ne smete spreminjati.

Izročki so na voljo tudi na spletni strani, www.incredibleyears.com (pod zavihkom Materiali za vodje skupin).



Starši berejo dojenčkove misli Domače dejavnosti v tem tednu



Aktivnosti:

- Zabeležite, kakšno spalno rutino ima vaš dojenček (poglejte str. 136).
- Zabeležite, kakšen je dnevni ritem vašega dojenčka (poglejte str. 139-141).
- Z dojenčkom se pogovarjajte, igrajte in mu zagotavljajte telesne, zvočne in vidne dražljaje.
- Storit kaj posebnega zase – pojdite na sprehod, na večerjo, privoščite si penečo kopel ali prosite prijatelja, naj vskoči, medtem ko greste v kino.
- Izpolnite vprašalnik o svojem in dojenčkovem temperamentu (str. 142-145).

Telefon / E-pošta:



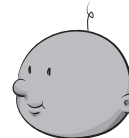
- Pokličite kolegico oz. kolega ali pa pošljite SMS ali e-sporočilo in se pogovorita o svojem dnevnem urniku.

Preberite/Preglejte



Preberite 4. poglavje: *Starši se učijo brati dojenčkove misli.*

Imam
rutino
uspavanja



KAR SI VELJA ZAPOMNITI

Kako pomagati dojenčku do zdravih spalnih navad in samostojnega spanja


Zapomnite si, da imajo različni starši različne cilje in prepričanja v zvezi s spanjem svojih otrok. Če vam rutina, ki jo imate, ustreza, je ni treba spreminjati! Če pa želite dojenčka spodbujati, da bo spal sam, vam bodo pomagali naslednji nasveti.

- Določite čas za nočno spanje in opredelite čas za redno spanje podnevi za vzpostavitev rednih vzorcev spanja (začnite pri starosti 4-5 mesecev).
- Pri vzpostavljanju rutine za dojenčka, ki še ni dopolnil šest mesecev, sledite njegovemu ritmu.
- Čas za spanje izberite tako, da bo ustrežal družinskemu urniku, in se ga čim bolj držite. Ko se zvečeri, umirite družinsko vzdušje.
- Vzpostavite predvidljivo spalno rutino, na primer: kopanje, previjanje, pižama, pravljica, pesem in poljub za lahko noč.
- Vsak večer naj imajo opravila enak vrstni red.
- Vzpostavite preprosto rutino in jo dosledno izvajajte.
- Dojenčka skušajte položiti v posteljo, ko je zaspan in umirjen, a še ne spi.
- Če je otrok star več kot eno leto, mu lahko za uspavanje ponudite majhno, lahko ninico.
- Dojenčka spodbujajte, da zaspi samostojno, brez dojenja, stekleničke, pozibavanja in ne poleg vas.
- Če se dojenček prebudi sredi noči, mu dajte možnost, da se sam uspava nazaj.
- Večina dojenčkov po 6. mesecu ne potrebuje več nočnega hranjenja - pri tem sledite svojemu dojenčku. Velikokrat dojenček dojenje ali stekleničko uporablja za pomoč pri samospavanju in že po samo nekaj požirkih zaspi. V tem primeru mu dajte ponoči priložnost, da se najprej nazaj uspava ob vašem glasu, dotiku, dudi, ninici in šele nato ponudite hranjenje. Nočno hranjenje postopoma krajšajte in nato opustite.

Tudi pri dojenčkih se izmenjujejo cikli globokega in rahlega spanca. V fazi rahlega spanca lahko dojenček kdaj joka in je nemiren. Ni namen, da bi otroka puščali jokati čez daljša obdobja, ampak da bi razvil podporno rutino, ki ga bo pomirila in potolažila. Če se dojenček ne umiri ali ne zaspi, ga potolažite in pomirite. Tolažba ustvarja zaupanje in varnost. Medtem ko ga tolažite, ostanite v sobi. Pomembna je vzpostavitev podporne rutine, ki da otroku možnost, da razvije zmožnost samopomiritve in da uspe nazaj zaspati sam.

**Zdrave spalne
navade**



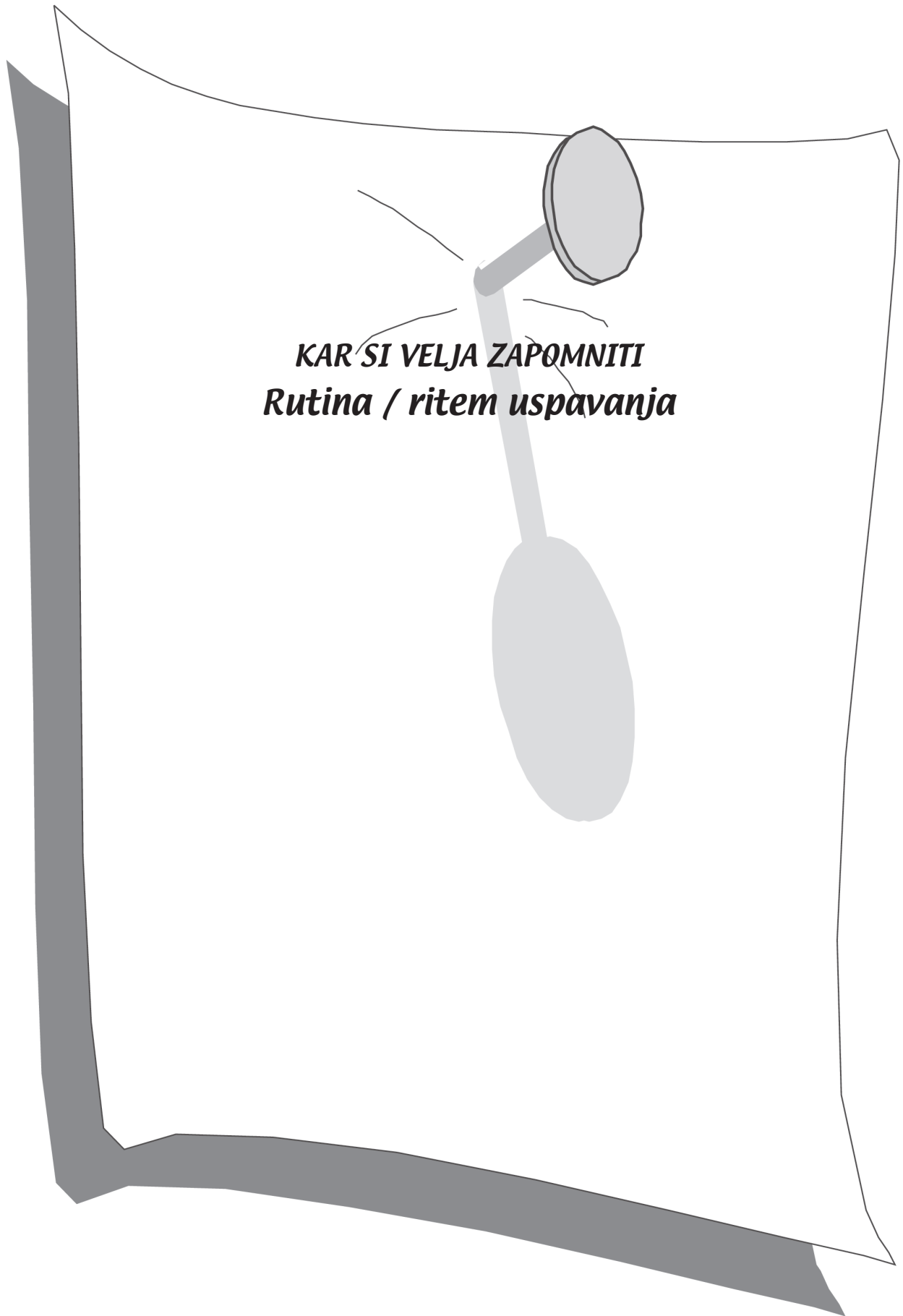


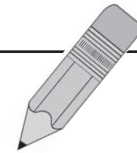
Dojenčku
pomagam,
da se počuti
varnega



KAR SI VELJA ZAPOMNITI
***Dojenčku pomagajte, da se počuti
ljubljenega in varnega***

- Dojenčka pogosto crkljam, zibljem, poljubljam in objemam.
- Z dojenčkom se pogovarjam v »starševščini«.
- Dojenčkove nebesedne znake in jok skušam razumeti, tako da ugotovim, ali ga je treba previti, nahraniti ali pa crkljati.
- Razumeti skušam dojenčkov pogled na svet in se z njim o tem pogovarjam.
- Kadar je dojenček razburjen, ga vedno tolažim.
- Pogosto izgovarjam dojenčkovo ime.
- Poskrbim, da so vsakdanja opravila, kot so previjanje, hranjenje in kopanje, zabavni in ljubeči obredi, ki ustvarjajo občutek bližine.
- Dojenčku povem, da ga imam rada, in se z njim veselim.
- Opazim, kadar je dojenček v stiski, nesrečen, žalosten ali vesel; njegove občutke poimenujem in zrcalim.
- Dan z dojenčkom je poln predvidljivih rutin in odzivov.
- Prilagam količino dražljajev, ki jim je dojenček izpostavljen.
- Dojenčka se ljubeče dotikam.
- Skušam biti dosledna in omejujem število sprememb vsakodnevnih dejavnosti.
- Ostajam mirna, kadar je dojenček razburjen.
- Berem dojenčkove misli in prilagam svoje odzive.





Običajen dan s/z* _____

URE SPANJA



URE HRANJENJA



ČAS IGRE IN POZORNOSTI



OBDOBJA NERAZPOLOŽENOSTI



ODVAJANJE BLATA / KAKANJE



*Čeprav je vsak dan edinstven, vam lahko ta obrazec pomaga prepoznati nekatere splošne vzorce.



Značaj vašega dojenčka



Značaj je vedenjski slog, ki se nanaša na to, kako se človek naravno odziva ali vede v nekem okolju. Raziskovalci Thomas, Chess, Birch, Hertzig in Korn so proti koncu petdesetih let prejšnjega stoletja določili devet lastnosti ali značilnosti, ki so prisotne ob rojstvu in za katere se zdi, da vse življenje močno vplivajo na razvoj.

Na te lastnosti sicer do neke mere lahko vpliva okolje, vendar kaže, da so prirojene in stabilne ter niso posledica tega, kakšne starševske nege je deležen dojenček.

Sledi devet lastnosti, kot jih navajajo Thomas et al., ki opisujejo odzivanje dojenčka ali otroka na okolje. Razmislite o tem, kje na lestvici je vsaka od lastnosti pri vašem dojenčku. Vsaka od teh lastnosti je zvezna, tako da je lahko pri otroku zelo izražena, lahko pa je vaš otrok tudi nekje na sredini.

Značaj mojega dojenčka

Kako aktiven je moj dojenček:

Pomislite, ali je vaš otrok živahen in radoveden ali je bolj miren in ima raje umirjene dejavnosti.

Zelo živahen

Tih in umirjen

1 2 3 4 5

Kako ritmične so telesne funkcije mojega dojenčka:

Pomislite, kako predvidljivi so čas spanja, lakota in odvajanje blata.

Večinoma redni/predvidljivi

Večinoma neredni/nepredvidljivi

1 2 3 4 5

Kako prilagodljiv je moj dojenček:

Pomislite, kako se dojenček prilagaja spremembam in rutinam, novi hrani, novim ljudem ali krajem.

Prilagaja se hitro

Prilagaja se počasi

1 2 3 4 5

Kako moj dojenček pristopa:

Pomislite, kako rad preizkuša kaj novega oziroma kako prestrašen ali sramežljiv je ob stiku z novo situacijo ali človekom.

Prvi odziv je navdušenje

Prvi odziv je zapiranje vase ali odpor

1 2 3 4 5

Kakšna je telesna občutljivost dojenčka:

Pomislite, kako občutljiv je na hrup, okuse, teksture, močno svetlobo, dotik ali temperaturo.

Ni občutljiv

Zelo občutljiv

1 2 3 4 5

Kakšna je intenzivnost dojenčkovega odzivanja:

Pomislite, kako intenzivni so čustveni odzivi na predmete in celo manjše dogodke.

Visoka čustvena intenzivnost

Blag in umirjen odziv

1 2 3 4 5

Kakšna je odkrenljivost mojega dojenčka:

Pomislite, kako hitro ga zmotijo zvoki, prizori ali kaj drugega v okolju oziroma kakšno zmožnost izklapljanja zunanjih dražljajev in ohranjanja pozornosti ima.

Zelo odkrenljiv

1

2

3

4

Ne zmoti ga

5

Kako je moj dojenček razpoložen:

Pomislite, ali je večinoma vesel in dobro razpoložen ali slabe volje.

Dobro razpoložen

1

2

3

4

Slabe volje

5

Kako vztrajen je moj dojenček:

Pomislite, koliko časa lahko vztraja ali je na nekaj pozoren oziroma kako hitro odneha, če naleti na oviro.

Dolgo je zbran

1

2

3

4

Zbran je kratek čas

5

Dojenček z enostavnim in prilagodljivim značajem

Če je vaš dojenček večinoma ritmičen, je prilagodljiv, dobrovoljen, umirjen in je srednje živahen, imate dojenčka z nezapletenim značajem; v to kategorijo spada približno 40 % otrok.

Previden dojenček, ki se privaja počasi

Če se vaš dojenček prilagaja počasi, se najprej umakne, je srednje živahen in se odziva srednje intenzivno, je po značaju previden; v to kategorijo spada približno 15 % otrok.

Dojenček z zahtevnim značajem

Če je vaš dojenček zelo živahen, nepredvidljiv, se slabo prilagaja, se odziva intenzivno in s slabo voljo, imate dojenčka z zahtevnejšim značajem; v to kategorijo spada približno 10 % otrok.

Približno 35 % otrok ima značaj, ki je kombinacija teh vzorcev.



Starševski pristopi: osredotočenost na značaj

Ker starši ne morejo spremeniti vrste / sloga dojenčkovega značaja, mora njihov pristop zajemati sprejemanje dojenčkovega edinstvenega značaja, njegovih značilnosti in odzivanja nanje. Pomembno je, da poskušajo vzpostaviti vsaj nekakšno razumno »ujemanje« med dojenčkovim značajem in svojim slogom starševstva. To jim lahko uspe z opazovanjem dojenčka in prepoznavanjem njegovega notranjega stanja ter vedenjskega sloga in nato s spremembo ali prilagoditvijo lastnih pričakovanj, spodbud in odzivov, ki bodo ustrezali edinstvenim potrebam dojenčka.

Zavedajte se, da je pomembno, da svojega dojenčka ali otroka ne označite kot enostavnega, sramežljivega ali zahtevnega. Take oznake lahko škodujejo njegovi samozavesti in morda celo sprožijo samouresničitev take "prerokbe", ki prepreči otroku, da razširi nabor svojih vedenjskih odzivov. Morda se bo lahko značaj dojenčka v prihodnjih letih razvil tudi drugače, na to lahko vplivajo odzivi okolja.

Kakorkoli, lahko pomaga razlikovati med srečnim in težavnim otrokom ter med sprejemajočim in frustriranim staršem. Razumevanje dojenčkovega značaja lahko izboljša vaju odnos, ker se boste naučili, kako v dojenčku v okviru njegovega značaja okrepiti najboljše. Kot starš imate moč, da mu pomagate obvladovati svoj značaj, pridobiti samozavest in končno bolje razumeti samega sebe.

Primer: Dojenček, ki ima nezapleten ali prilagodljiv temperament, od staršev zahteva manj časa in pozornosti, saj se zlahka privaja spremembam rutin in morda ne izraža svojih posebnih želja. Zaradi njegove nezahtevnosti se morajo starši dodatno potruditi, da ugotovijo, kaj ga obremenjuje, boli ali zanima, da prepoznajo, o čem razmišlja, kaj občuti in zakaj. V nasprotnem primeru lahko postane tak otrok v družini neviden, negotov in ostane brez pomoči, da bi razvil lastno edinstvenost.



**Prepoznavam
dojenčkove
znake**

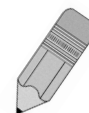
Po drugi strani pa se lahko zdi, da ima neprilagodljiv, hiperaktiven, nepozoren in nepredvidljiv dojenček, ki ga zlahka kaj vrže iz tira, brezmejno potrebo po pozornosti. Starši dojenčkov s tako zahtevnim značajem so zaradi otrokove stalne potrebe po nadzoru in pozornosti pogosto izčrpani. Ti dojenčki bodo potrebovali predvidljive rutine, pomoč s pripravo na prehode med aktivnostmi in ventile za sproščanje visokih ravni energije. Starši se lahko naučijo prepoznati znake in sprožilce otrokovih močnih čustev in lahko delujejo proaktivno s spodbujanjem samo-pomirjujočih aktivnosti ali s preusmeritvijo v pomirjujočo dejavnost, kot sta branje pravljice ali kopel. Staršem zahtevnih dojenčkov bo težko ostati strpen, potrpežljiv ter biti zgled ustreznih odzivov. Pomembno je, da odstranijo, kadar je to mogoče, druge sočasne dražljaje in preprečijo, da bi bil dojenček razdražen zaradi prevelikega števila dražljajev; poskrbeti morajo za pogoste odmore in se poskušati na intenzivne odzive dojenčka odzivati mirno. Starši zahtevnih dojenčkov bodo potrebovali pomoč, da bodo lahko počivali in si obnovili moči.



Po drugi strani pa so previdni dojenčki, ki se privajajo počasi, precej nedejavni, imajo odpor do raziskovanja, se v novih situacijah zaprejo vase in počutijo slabo. Tudi taki dojenčki potrebujejo jasne rutine, pa tudi spodbude, da poskusijo nove dejavnosti; potrebujejo svoj čas, da spoznajo in sprejmejo nove ljudi, da jih pestujejo, ter da nato vstopijo v novo okolico, na primer varstvo ali vrtec.

Možganska nevihta / Buzz

Zase storite kaj posebnega



Skrb za dojenčka je trdo delo, ki izčrpava in ni nikoli končano. Pomembno je, da v svoj urnik umestite nekaj sproščujočega in prijetnega časa zase.

Spodaj navedite, kaj radi počnete.

Kaj rad/-a počnem

Hodim na sprehode.

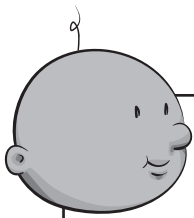
Klepetam s prijateljem ob kavi.

Telovadim.

Poslušam glasbo.

Uživam v vonju rož.

Cilj: Zavezujem se, da bom ta teden počel/-a nekaj, kar me veseli in sprošča. To bo:



KAR SI VELJA ZAPOMNITI

Ujemanje značajev - vodenje dojenčkovega značaja

Tudi če imajo starši drugačen značaj kot njihovi otroci, si lahko prizadevajo k dobremu ujemanju s svojim dojenčkom in otrokom. Dobro ujemanje pomeni, da so starševske zahteve in pričakovanja združljivi z značajem, sposobnostmi in značilnostmi dojenčka. Cilj naj bo vedno obvladovanje, raje kot zatiranje ali spreminjanje značaja.

Sledite nekaj nasvetom, kako ustvariti dobro ujemanje in kako voditi dojenčkov značaj.

- Vedite, da otrok nima takšnega značaja »po vaši krivdi«, saj je značaj nekaj biološkega in prirojenega, ne priučenega od svojih staršev. Vaš dojenček verjetno ni nalašč naporen ali neprijeten. Ne krivite ne njega ne sebe.
- Dojenčkov značaj spoštujte, ne primerjajte ga z značaji bratov ali sester in osnovnega značaja ne skušajte spreminjati.
- Razmislite o lastnem osnovnem značaju in vedenju ter prilagodite svoje starševske odzive, kadar so v nasprotju z dojenčkovimi, saj tako spodbujate ujemanje.
- Zapomnite si, da se dojenček uči iz vašega zgleda.
- Ko načrtujete dejavnosti, ki so za dojenčka najprimernejše, skušajte upoštevati in predvidevati dojenčkove prilagodljivost, stopnjo živahnosti, občutljivost, biološke ritme in sposobnost ohranjanja pozornosti.
- Osredotočiti se skušajte na trenutne težave. Ne razmišljajte o tem, kako vplivajo na prihodnost.
- Razmislite o tem, kaj od dojenčka pričakujete in kakšne so vaše želje ter vrednote. So vaša pričakovanja realna in ustrezna?
- Predvidite zelo tvegane situacije in se jim skušajte izogniti ter jih omejiti.
- Uživajte v stikih z otroki in se veselite razlik med njimi.
- Izogibajte se temu, da otroka označujete kot porednega ali naporenega, saj to slabo vpliva na njegovo samopodobo in težave samo še poglobi.
- Razlikovati skušajte med čustvenim izbruhom, ki je posledica značaja (odziv na razočaranje), in izbruhom, katerega namen je uveljavljanje svoje volje (prepričati starša, naj odneha).
- Dojenčku pomagajte, da se bo počutil posebnega.
- Poiščite način, kako si lahko vi in dojenček oddahneta, in načrtujte krajše čase odmika drug od drugega.

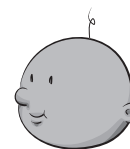
Predvsem si zapomnite, da lahko s čutečim pristopom dojenčkove značajske lastnosti oblikujemo v njegov prid.

Dojenčku
dajem
čutiti, da je
poseben.



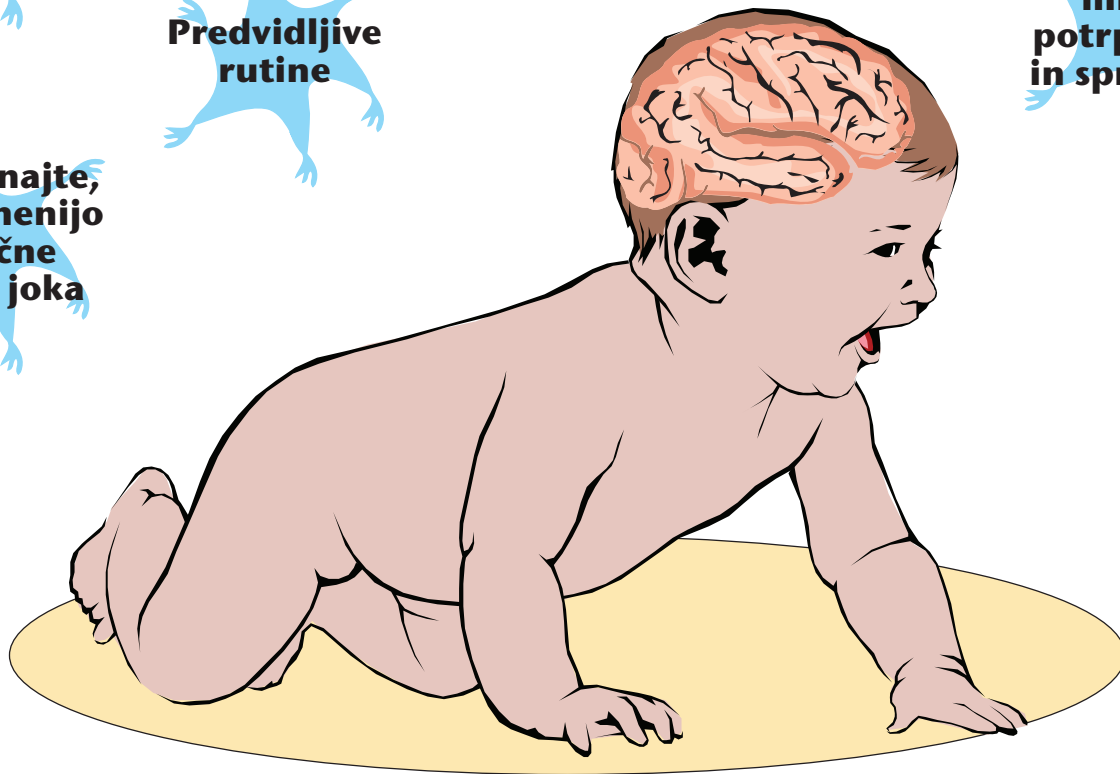
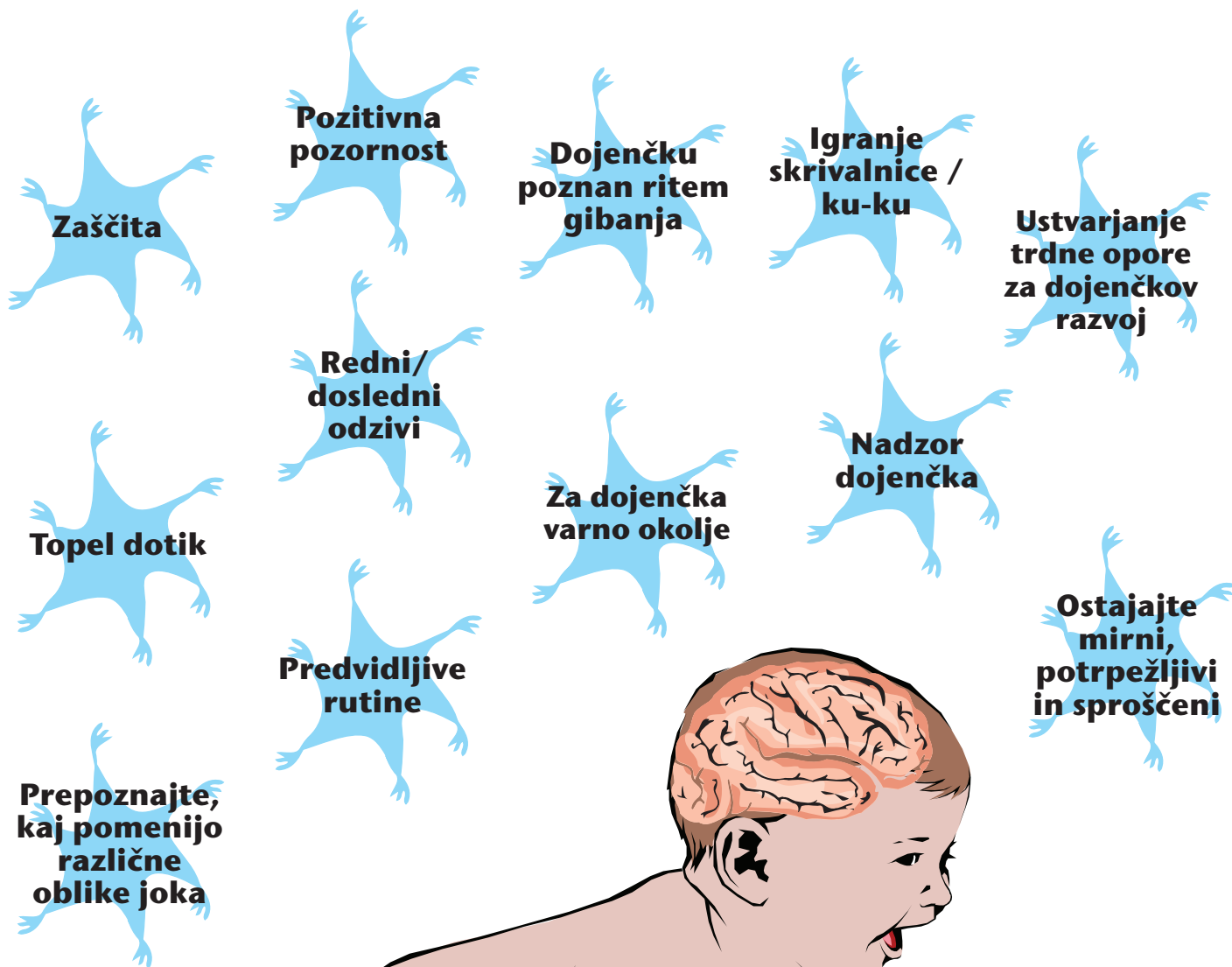


Kaj vse zmorem (6-9 mesecev)



Dejavnost	Datum	Opažanja / pripombe
Sedim lahko brez opore.		
Z rokami se skušam plaziti, a me noge še ne ubogajo.		
Pomaham v slovo.		
Rečem »mama« in »dada«.		
Sežem proti nečemu, kar hočem imeti.		
Z gestami pokažem, kaj hočem.		
Razumem besedo »ne«.		
Razumem, kar mi govoriš.		
Najdem predmete, ki so skriti ali zunaj dosega.		
Radoveden sem in hočem preizkušati stvari.		
S prsti lahko primem in pojem koščke hrane v obliki palčke.		
Ugotavljam, katera hrana mi je všeč in katera ne.		
Všeč mi je, če mi bereš.		
Pijem iz skodelice z nastavkom.		
Rada se igram igrice s prstki na dlaneh in »kuku«.		
Plazim se, tako da trebuh dvignem od tal.		
Predmete dajem v zaboj.		
Postaviti se skušam na noge.		
Oponašam druge pri uporabi žlice ali vilic.		

Spodbujanje čustvenega razvoja dojenčka

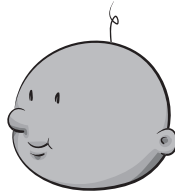


Izročki & kar si velja zapomniti Pridobiti oporo in pomoč



OPOMBA: Te izročke lahko obdržite kot izvirnik in fotokopirate za uporabo na delavnicah. Izročki so avtorsko zaščiteni in jih brez dovoljenja ne smete spreminjati.

Izročki so na voljo tudi na spletni strani, www.incredibleyears.com (pod zavihkom Materiali za vodje skupin).



Pridobiti oporo in pomoč Domače dejavnosti v tem tednu



Aktivnosti:

- Zapišite si, katere igre ima dojenček najraje, da boste seznam delili z osebami, ki varujejo dojenčka, ko ste odsotni.
- Prilagodite količino dražljajev, ki jim je dojenček izpostavljen.
- Določite osebo, ki vam lahko pomaga skrbeti za dojenčka, kadar potrebujete oddih.
- Na seznamu »Kaj vse že zmorem« obkljukajte mejnike, ki jih je dojenček že dosegel.

Telefon / E-pošta :



- Pokličite kolegico oz. kolega ali pa pošljite SMS ali e-sporočilo, da poveste kaj iz vašega dnevnika o opori (str. 163-164).

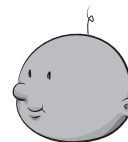
Preberite / Preglejte



Preberite 5. poglavje: Starši dobivajo podporo in dopolnjuje dojenčkov dnevnik.



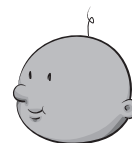
Seznam zaščitnih ukrepov za varnost dojenčka



Oglejte si seznam in obkljukajte vse, kar ste že postorili.

- Prepričal sem se, da majhni predmeti (kovanci, varnostne zaponke, frnikole, grozdi, kikirikiji, pokovka, ključi itd.) in plastične vrečke ne ležijo tam, kjer bi jih dojenček lahko našel. Nevarnost zadužitve predstavljajo vsi tisti predmeti, ki jih lahko vstavite v tulec za toaletni papir.
- Obiskala sem tečaj oživljanja dojenčkov. / Poznam osnove pomoči dojenčku, ki je življenjsko ogrožen.
- Vse strupene snovi, vključno s čistili, šamponi itd., so v zapahnenih ali zaklenjenih omarah oz. izven dojenčkovega dosega.
- Strupene lončnice sem odstranila ali postavila dovolj visoko.
- Na dojenčka sem vedno pozorna in ga gledam.
- Ropotuljice in igrače perem v pomivalnem stroju.
- Samostoječe televizorje s tankim zaslonom sem pričvrstila s trakovi, da se ne morejo prevrniti.
- Otroška posteljica/zibka ni postavljena v bližino oken ali vrvic senčil.
- Pohištvo v otroški sobi je pritrjeno na steno, da ne more pasti.
- Otroški avtosedež ustreza evropskim standardom varnosti in je v avtu pravilno pritrjen. Obrnjen je vzvratno, nameščen na zadnji sedež in ga pri vožnji dojenčka vedno uporabljam.
- Dojenčka nikoli ne pustim samega v kopalni kadi, na postelji, previjalni mizi ali v avtu, niti za minuto.
- Na vrhu in dnu stopnišča so nameščena varnostna vratca.
- Pred kamin in grelne naprave sem namestila varovalne ograje ter namestila plastične zaščite za vtičnice.
- V otroški posteljici ni drobnih predmetov, odvečnih odej, blazin ali plišastih igrač; med letvami ni več kot 8 cm razmaka.
- Dojenčka poležem na bok, ko ga dam spat.
- Dojenček spi v oblačilih iz naravnih tkanin.
- Nameščen imamo detektor dima.
- Nastavljeno imamo omejitve temperature vode v pipah na 50 stopinj Celzija.
- Otroka nikoli ne pustim samega s hišnim ljubljencem.
- V telefonu imam shranjene številke za klic v sili.





SKOZI OČI STARŠEV

Sestavljam podporno skupino

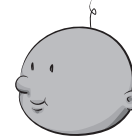
- Vzamem si nekaj časa zase, da si naberem moči.
- Zase naredim kaj prijetnega, na primer telovadim, grem na masažo ali na sprehod s prijateljico; ko prepoznam katero od svojih potreb in jo uresničim, koristim tudi svojim otrokom.
- Dojenčka puščam pri osebi, ki ji zaupam.
- Varuški ali varuhu pomagam spoznati dojenčkov urnik, rutine in najljubše dejavnosti.
- Ko se vrnem k dojenčku, se pri varuški pozanimam o tem, kaj sta počela in kakšne rutine sta imela.
- Podprem varuško z izrazom hvaležnosti za njen pozoren trud z mojim dojenčkom.
- Spodbujam posebnost odnosa med dojenčkom in varuško – vedite, da je to znak zdravja in ne bo zmanjšalo vaše posebne vezi z dojenčkom.
- Spodbujam odnose med dojenčkom in sorodniki ter prijatelji, tako da jim po telefonu, e-sporočilih ali SMS-jih povem o razvojnih mejnikih, ki jih je že dosegel in kaj rad počne; to počnem, tudi če ne živijo blizu.
- Zapisujem si zabavne trenutke, da lahko o njih pripovedujem prijateljem.
- Povežite se z drugimi starši, da si izmenjujete zamisli, izkušnje in težave.
- Življenje ohranjam preprosto.





KAR SI VELJA ZAPOMNITI

Priprave na varstvo



Z varuško ali varuhom se pogovorite o naslednjem:

- Kje se nahajajo informacije za nujne primere (izpolnite vključeni izroček in ga izobesite na hladilnik).
- Kje boste in kdaj se boste vrnili domov.
- Dojenčkov urnik, ko vas ne bo: pogovorite se o hranjenju, previjanju, spanju in dejavnostih, ki so dojenčku pri srcu. Varuški bo mogoče v pomoč tudi seznam.
- Varuški pokažite, kje so vse potrebne reči in kaj mora početi: previjalna miza in koš za umazane plenice, stekleničke in gretje mleka, kraj za sedenje in igro (gugalnik, kotichek na tleh, igralna podloga).
- Če bo varuška prevažala dojenčka z avtom, se prepričajte, da je avtosedež pravilno nameščen, varuški pa pokažite, kako naj dojenčka priveže.
- Preverite, ali je stanovanje varno za dojenčka, varuhu pa povejte, kje je treba dojenčka nadzorovati (v prisotnosti psa in sorojencev, kje je dojenček nameščen varno in kje ne). To je odvisno od tega, na kateri razvojni stopnji je vaš dojenček.
- Sploh če je varuška zelo mlada, se morata pogovoriti o tem, kaj od nje pričakujete: obiski, telefonski klici, pisanje SMS-jev, ali gre z dojenčkom lahko od doma ali ne, itd.
- Pozanimajte se, ali ima varuh izkušnje z otroki, ki so iste starosti kot vaš. Če je neizkušen, temeljito razmislita o različnih situacijah, v katerih se bo znašel, in mu dajte dovolj navodil, da bo dojenček na varnem. Npr. če je varuh najstnik in dojenčka še nikoli ni kopal, naj tega ne počne, ko vas ni. Jasno povejte, kaj dojenček lahko je in česa ne.
- Pogovorita se tudi o tem, kdaj vas varuška lahko pokliče. To je odvisno od tega, kako izkušena je. Izkušeni varuški lahko, na primer, dovolite, da presoja sama, manj izkušena pa naj vas pokliče, če otrok joče več kot pet ali deset minut.
- Še boljše je, da je varuška najprej z vami in vas opazuje, ko otroka hranite, previjate in se z njim igrate.

Ko se z varuhom o vsem tem pogovorite, se sprostite in uživajte v prostem času!

Skrbim za
dojenčkovo
varnost



INFORMACIJE ZA NUJNE PRIMERE

Izobesite na hladilnik

TELEFONSKA ŠTEVILKA STARŠEV _____

KOGA POKLIČETE, ČE SE NE OGLASIM

Ime _____ Telefon _____

Ime _____ Telefon _____

V NUJNEM PRIMERU

Naš naslov je _____

V naši bližini je _____

NAJBLIŽJI SOSED, KI GA LAHKO POKLIČETE V NUJNEM PRIMERU

Ime _____

Naslov _____

Telefon _____

ZDRAVNIK: IME / ZDRAVSTVENI DOM / TELEFON _____

ŠT. OTROKOVE ZDRAVSTVENE KARTICE _____

ZDRAVLJENJE V URGENTNI AMBULANTI _____

Ime otroka _____ Datum rojstva _____

Mojega otroka, (_____) lahko v nujnem

IME IN PRIIMEK

primeru zdravi katerikoli pooblaščen zdravnik, zobozdravnik ali zdravstvena ustanova,

če storitve naroči oseba s tem obrazcem.

PODPIS STARŠA ALI SKRBNIKA

DATUM

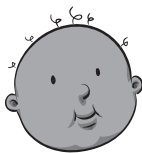
Varuškin / varuhov dnevnik



Varuh, tu beležite podatke v zvezi z dojenčkovim urnikom, kaj mu je všeč in kaj ne ter nove razvojne mejnike.



URNIK



TO MU / JI JE VŠEČ



TEGA NE MARA

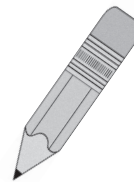


**NOVI RAZVOJNI
MEJNIKI**



**REČI, KI JIH JE PRVIČ
POSKUSIL/-A**

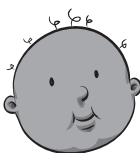
Kaj je dojenčku všeč in kaj ne



Starši, tu beležite podatke v zvezi z dojenčkovim urnikom, kaj mu je všeč in kaj ne ter nove razvojne mejnike.



URNIK



TO MU / JI JE VŠEČ



TEGA NE MARA



NOVI RAZVOJNI
MEJNIKI



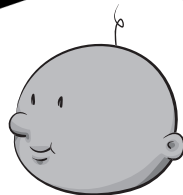
REČI, KI JIH JE PRVIČ
POSKUSIL/-A

*Izročki & kar si velja zapomniti
Dojenček se začenja
zavedati samega sebe*



OPOMBA: Te izročke lahko obdržite kot izvirnik in fotokopirate za uporabo na delavnicah. Izročki so avtorsko zaščiteni in jih brez dovoljenja ne smete spreminjati.

Izročki so na voljo tudi na spletni strani, www.incredibleyears.com (pod zavihkom Materiali za vodje skupin).



Dojenček se začenja zavedati samega sebe Domače dejavnosti v tem tednu



Aktivnosti:

- Dojenčku dajte priložnosti za raziskovanje.
- obroki naj bodo zabavni, otroka upoštevajte in se odzivajte na njegove znake.
- Dojenčku med obrokom dopustite malo samostojnosti.
- Otroka naučite znakovnega sporazumevanja.
- Dopolnite informacije za nujne primere (str. 170).

Telefon / E-pošta:

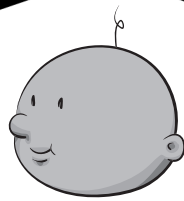


- Pokličite kolegico oz. kolega iz skupine ali pa pošljite SMS ali e-sporočilo, da poveste, katere mejnike je dosegel vaš dojenček (str. 209-211).

Preberite / Preglejte:



Preberite 6. poglavje: *Dojenčkovo dojetanje samega sebe se spreminja.*



Dojenček se začenja zavedati samega sebe Domače dejavnosti v tem tednu



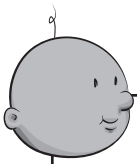
Aktivnosti:

- Poskrbite predvsem za to, da dojenček uživa.
- Dojenčku med obrokom omogočite malce samostojnosti.
- Preglejte dojenčkove mejnike (str. 209-211).
- Pogosto se igrata igrice z dlanmi in ku-ku.
- Dopolnite seznam varnostnih ukrepov (str. 207-208).

Preberite:



Še enkrat preglejte 6. poglavje in dopolnite dnevnik veselih spominov ter dojenčku napišite pismo.



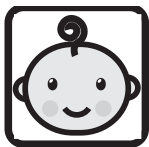
KAR SI VELJA ZAPOMNITI

Gosta hrana po izboru malčka

V pristopu
k hranjenju
sledim
dojenčku



- Dojenček vam lahko sedi v naročju ali na visokem otroškem stolu z naslonjalom za hrbet.
- Dojenčku omogočite, da hrano raziskuje (z dotikanjem, stiskanjem, vohanjem).
- Zapomnite si, da se mora dojenček žvečenja, uporabe jezika in požiranja najprej naučiti.
- Ne pričakujte, da bo dojenček novo hrano kar takoj pogoltnil (tudi v drugem ali tretjem poskusu ne). Sprva bo pokusil samo nekaj žlic.
- Dojenčku dopustite malce samostojnosti, tako da sam drži žlico ali kozarec z nastavkom ali pa se sam hrani.
- Pokažite mu, da vam je hrana všeč. Oglašajte se z »mmm« in »aaam«, medtem ko dojenček jé; še sami pokažite, kako je treba jesti (dojenčku dovolite, da vas hrani).
- Med obrokom se pogovarjajte v »starševščini« in poimenujte hrano, ki jo jé dojenček.
- Imejte vesel obraz, tudi sami izmenično jejte in govorite.
- Za zgled dajte socialno vedenje in ga pohvalite (zahvalite se, ko otrok deli hrano z vami).
- Odzivajte se na dojenčkove znake. Sledite mu, upoštevajte njegov ritem, izbor hrane in odločitev, da ima dovolj.
- Vključujte nebesedne znake, da mu pomagata sporočiti, kdaj ima dovolj in kdaj hoče še.
- Ne zapletajte se v bitke pri hranjenju s siljenjem dojenčka, naj jé.
- Obrok naj bo prijeten čas druženja. Otrok naj pri tem sodeluje in vas oponaša, ko jeste. Med jedjo bodite vedno ob njem.
- Pod otroški stol namestite krpo ali plastično podlogo, da vas ne bo motilo, če bo hrana pristala na tleh.



V pripravljenosti na dojenčka

Materino mleko ali formula bosta dojenčkova glavna prehrana še več mesecev, zato naj vas nikar ne skrbi, če otrok ne pojé veliko. Na tej stopnji se samo uči žvečiti in spoznava, kako občuti hrano, kakšnega okusa je in kako jo je treba pogoltniti.



V pripravljenosti na dojenčka

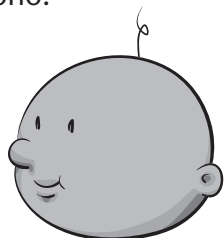
Izogibajte se zelo predelani hrani in hrani z dodano soljo ali sladkorjem. Pozanimajte se o najnovejših priporočilih za uvajanje goste hrane pri patronažni sestri ali dojenčkovem pediatru.



KAR SI VELJA ZAPOMNITI

Pri uvajanju goste hrane upoštevajte dojenčka (4-6 mesecev)

- Po četrtem mesecu lahko začnete uvajati pestro izbiro okusne hrane z različnimi teksturami. Če je dojenček polno dojen in lepo napreduje, lahko začnete kasneje, okoli 6. meseca starosti. Spremljajte dojenčkove znake, da boste vedeli, kdaj je pripravljen, kaj hoče jesti, in mu omogočili, da raziskuje različne okuse. Če ga boste ob uvajanju goste hrane še naprej dojili, bo dojenčkov imunski sistem krepkejši vse do konca prvega leta starosti.
- Otrok je pripravljen jesti gosto hrano, ko drži glavo pokonci, sedi vzravnan in z jezikom ne potiska več hrane iz ust. Poleg tega radovedno opazuje hrano in ob pogledu na žlico odpira usta.
- Dojenček naj bo med hranjenjem do samostojnega sedenja v vašem naročju, kasneje pa naj sedi na visokem otroškem stolu v družinskem krogu. Ne hranite dojenčka pred televizorjem, telefonom, tablico ali drugo napravo / igračo, ki ga zamoti ali medtem ko se giba po prostoru. Prepričajte se, da je dojenček na stolu zavarovan z varnostnimi pasovi.
- Za začetek ponudite majhno količino hrane samo enkrat na dan. Do takrat pa dojenček potrebuje samo materino mleko oziroma formulo. Če dojenčka dojite, se mu tudi okrepi imunski sistem vse do konca prvega leta starosti.
- Pri patronažni sestri oziroma izbranem pediatru se pozanimajte o tem, kakšne so najnovejše smernice za uvajanje goste hrane.
- Dojenčka na začetku hranite enkrat na dan, ko mu je prijetno in ni preveč lačen.
- Če noče jesti z žlico, naj vas ne skrbi. Hrano naj povoha, pokusi, se je dotakne in jé z rokami.
- Dojenček naj ima svojo žlico, da vas lahko oponaša, ko jeste.
- Če se nasloni nazaj ali obrača glavo proč od hrane, ima verjetno dovolj ali pa ga igra hranjenja dolgočasi.
- Zapomnite si, da se morajo dojenčki najprej naučiti žvečiti in goltati, glavna prehrana pa je še vedno mleko. Do dopolnjenega prvega leta starosti se bo to postopoma spreminjalo in takrat bo dojenček večino hranil prejel iz goste hrane. Lahko si predstavljate prva okušanja goste hrane kot čas igre in vajo za učenje hranjenja. V sprejemanju goste hrane so si dojenčki zelo različni: nekateri že v nekaj tednih pojejo cel obrok, nekateri za to potrebujejo več mesecev. Ko bo star od 7 do 9 mesecev, bo že precej dobro jedel, ponujali pa mu boste po tri obroke na dan.
- Za začetek izbirajte hrano, ki jo dojenček lahko drži s prsti. Medtem ko jé, skušajte biti ves čas ob njem, da lahko ukrepate, če je potrebno.



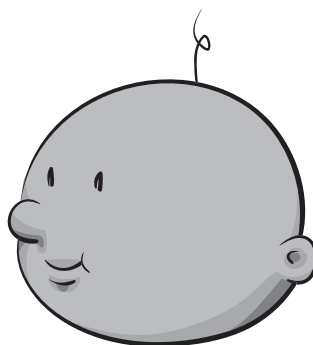


KAR SI VELJA ZAPOMNITI

Pri uvajanju goste hrane upoštevajte dojenčka (9-12 mesecev)

- Še naprej izbirajte hrano različnih okusov in tekstur.
- Dojenčku dopuščajte, da sam izbira, katero hrano hoče pokusiti. Dajte mu na izbiro.
- Pripravite se na to, da bo vse umazano; pod stol položite plastično podlogo ali krpo, dojenčku pa oblecite majico s kratkimi rokavi. Zapomnite si, da je spoznavanje okusov, vonjev in tekstur hrane del učnega procesa.
- Ponujajte zdravo hrano v obliki palčk (zelenjava, sadje, meso), ki jo dojenček lahko drži v roki. Dojenčki radi glodajo in pokušajo mehko, a še čvrsto kuhano zelenjavo. Lažje jedo popečen kot mehek kruh, grisine pa radi pomakajo.
- Medtem ko dojenček jé, bodite z njim. Najbolje je, da takrat obeduje vsa družina in dojenčku predstavlja zgled vedenja za mizo.
- Predvsem pa pri hranjenju upoštevajte dojenčka in dopustite, da ima nad njim nadzor. To naj bo čas zabave, raziskovanja in odkritij. Tako boste preprečili številne poznejše težave s hranjenjem.

Opomba: Iz hrane ni treba delati pireja ali kašice, tudi če dojenčka hranite po žlici. Še naprej ponujajte hrano različnih okusov in tekstur. Otroci naj se hranijo sami, da raziskujejo okuse, teksture in vonje ter razvijajo koordinacijo med očmi in rokami. Nekaterim dojenčkom je sprva ljubša pasirana hrana in potrebujejo postopno navajanje na hrano različnih tekstur.

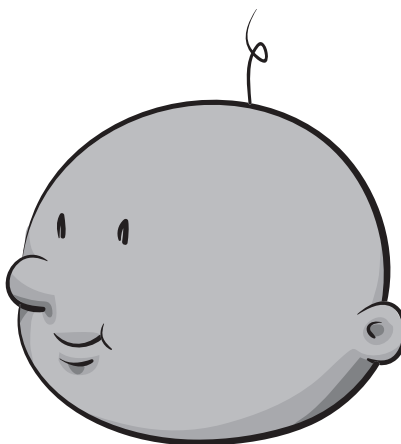




KAR SI VELJA ZAPOMNITI

Hranjenje po steklenički z upoštevanjem dojenčkovega ritma in pobude

- Dojenčka hranite tako, da upoštevate njegove znake lakote. Držite ga v naročju in ga povabite k uporabi stekleničke, raje kot da mu cucelj na silo potiskate v usta.
- Prepričajte se, da mleko ni prevroče (37 stopinj), tako da si ga nakapljate na notranjo stran zapestja.
- Prepričajte se, da cucelj nima premajhne ali prevelike odprtine. Pri pravšnji velikosti izteče iz stekleničke več kapljic na minuto. Če je odprtina premajhna, dojenčka vznemirja in privede do goltanja zraka. Če je prevelika, pa golta mleko prehitro.
- Stekleničko držite bolj ležeče, da je cucelj delno napolnjen in dojenček lahko nadzira količino mleka, ki jo popije. Ni treba, da je cucelj poln, saj mleko tako izteka prehitro.
- Dojenčku omogočite, da med hranjenjem nadzira, koliko mleka zaužije. Uvajajte naravne premore, kadar je dojenček nemiren, in ga ne silite popiti vsega mleka ter mu dajte priložnost, da podre kupček.
- Odnehajte, ko dojenček izpusti cucelj in noče več piti.
- Ne obremenjujte se, če dojenček ne podre kupčka vsakič, ko ga trepljate, saj vsakič nima te potrebe.
- Pozorno opazujte dojenčkove znake in jih poskušajte razumeti. Med hranjenjem bodite mirni, naj bo v okolici čim manj motenj. Ne pozabite ugasniti televizorja.
- Dojenčka po hranjenju nežno držite v pokončnem položaju še 20 minut in se izogibajte pretiranemu gibanju.
- Dojenčka naj ne hrani veliko različnih ljudi, da je rutina hranjenja predvidljiva in navezovanje varno.



KAR SI VELJA ZAPOMNITI

Zagotavljanje malčkove varnosti: 1. del

Malčki zelo radi raziskujejo in jih vse zanima – nimajo pa zavor in ne razumejo nevarnosti! Eden največjih izzivov za starše je torej narediti za otrokovo varnost vse, kar se da. Izpolnite spodnji seznam in ugotovite, kako dobro ste poskrbeli za njegovo varnost.

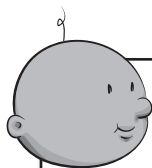
Opravilo	da	ne
Malčka ves čas opazujem in nadziram; zelo sem pazljiv.		
Vsi prostori v stanovanju so varni za malčke.		
Telefonske številke za nujne primere sem vnesel v telefon (tudi telefonsko številko zdravnika v primeru zastupitve).		
Vrvice zaves in senčil niso na doseg dojenčka.		
Vsa okna se zaklepajo in so zaščitena z varovalnimi ograjami.		
V vtičnicah so nameščene plastične zaščite.		
Električne naprave izklapljam, kadar jih ne uporabljam.		
Na vrata omar in predale sem namestil varovala.		
Stoli in zibke niso v bližini oken.		
Pazim, da majhni predmeti, kot so kovanci, frnikole, baterije in torbice, niso na doseg malčka.		
Straniščna deska je vedno zaprta. Če malčka privlači voda, zapiram/ zaklepam vrata kopalnice ali uporabljam ključavnico za straniščno desko.		
Ko točim vodo v kad ali je voda že natočena, ne grem proč od kadi. Svojega malčka imam pri sebi, ko se kad polni. Ko je v kadi, ne grem proč niti za trenutek. Vodo iztočim, takoj ko otroka vzamem iz kadi.		
Malčka ne puščam samega s hišnim ljubljencem, mačje / pasje stranišče se nahaja v ločenem prostoru.		
Prepričal sem se, da lončnice v stanovanju niso strupene.		
Na vrhu in dnu stopnišča so nameščena varovalna vratca.		
Otrok spi v oblačilih iz slabo gorljivih tkanin.		
Na grelniku sem znižala temperaturo vode.		
Vsa zdravila (tudi vitamine) hranim v posebni zaklenjeni omarici ali zaboju na zgornji polici.		
Vse izdelke, kot so šampon, kozmetika, odstranjevalec laka za nohte, čistila, škarje in britvice hranim zunaj malčkovega dosega.		
Sušilec za lase hranim zunaj malčkovega dosega.		
Plišaste igrače hranim daleč od štedilnika.		
Ročke kuhinjskih posod obračam proti zadnjemu delu kuhalne plošče.		

KAR SI VELJA ZAPOMNITI

Zagotavljanje malčkove varnosti: 2. del

Malčki zelo radi raziskujejo in jih vse zanima – nimajo pa zavor in ne razumejo nevarnosti! Eden največjih izzivov za starše je torej narediti za otrokovo varnost vse, kar se da. Izpolnite spodnji seznam in ugotovite, kako dobro ste poskrbeli za njegovo varnost.

Opravilo	da	ne
Malčka med jedjo nikoli ne pustim brez nadzora; do tretjega leta starosti mu ne dajem pokovke in arašidov.		
V kuhinji je urejen igralni kotiček – malček ima svojo omarico z zaboji, lesenimi žlicami itd.		
Pazim, da ima malček igrače, ki so primerne njegovi starosti.		
Kamin in grelne naprave so zavarovani z varovalnimi ograjami.		
Malčka nadziram, kadar se z igračo vozi ali jo jezdi.		
Otrok na triciklu vedno nosi čelado (da mu preide v navado).		
Malček je v avtu privezan in obrnjen nazaj. (Otroci bi morali biti obrnjeni vzvratno, dokler ne tehtajo najmanj devet kilogramov IN so stari najmanj eno leto.)		
Uporabljam avtosedež, ki ustreza evropskim varnostnim standardom. Malčka med vožnjo nikoli ne držim v naročju. Otrok se bo vozil v avtosedežu, dokler ne bo tehtal 22 kilogramov, potem pa na jahaču, dokler ne bo visok 145 cm ali težji od 36 kg.		
Otroka nikoli ne pustim v avtu samega, tudi če samo na hitro skočim v trgovino.		
Ko so otroci na soncu, jih namažem s kremo za sončenje in jim nadenem pokrivala.		
Poznam ukrepe za pomoč otroka, ko se poškoduje ali je življenjsko ogrožen.		
V bližini cest, vode ali v drugih nevarnih situacijah sem otroku vedno dovolj blizu, da ga lahko primem.		
Malčka učim, da se pred cesto ustavi in mi da roko, ko cesto prečkava.		
V zelo nevarnih situacijah ali v hudi gneči (ob vodi, sredi prometa, na letališču, kjer je veliko ljudi) je otrok v nahrbtniku, vozičku ali ga držim za roko.		



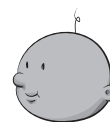
KAR SI VELJA ZAPOMNITI

Socialni in čustveni razvojni mejniki za obdobje od 6 do 12 mesecev

- Pojavi se strah pred tujci (začne se v obdobju 7–8 mesecev; vrhunec doseže v obdobju 10–18 mesecev).
- Pomaha v slovo (8-10 mesecev).
- Razumeti začenja trajnost predmetov (7–8 mesecev).
- Reče mama in dada, a izraza nista namenjena določeni osebi (8 mesecev).
- Razumeti začenja pomen besed (9 mesecev).
- Išče skrite predmete (8–9 mesecev).
- Sega po predmetih in z gestami nakazuje, kaj hoče (8-9 mesecev).
- Žlobudra (9 mesecev).
- Igra se igre z dlanmi in ku-ku (10–11 mesecev).
- Izraza mama in dada uporablja pomensko (10–12 mesecev).
- Razume približno 50 besed, a jih ne more izgovoriti (pri 12 mesecih) (besede za gibanje, jesti, čas za kopanje itd).
- Opazi se v ogledalu.

**Igrava
se igrico
ku-ku**





Kaj vse zmorem (9-12 mesecev)

Dejavnost	Datum/Kljukica	Opažanja/Pripombe
Starše ločim od drugih odraslih oseb.		
Odkril/-a sem samega/samo sebe v ogledalu.		
Pomahati znam v slovo.		
Iščem skrite predmete.		
Žlobudram.		
Razumem besedo »ne«.		
Razumem, kar mi govoriš.		
Sežem po tistem, kar hočem.		
Radoveden/-a sem in predmete hočem preizkušati.		
S prsti lahko poberem majhen predmet.		
Všeč so mi knjige s senzoričnimi dražljaji (dotakni-občuti).		
Prepoznam svojo najljubšo hrano in preizkušam nove okuse.		
Pijem iz kozarca z nastavkom in rad/-a sama jem z žlico.		
Všeč so mi igre z dlanmi in ku-ku.		
Kobacam se.		
Hrano lahko poberem s prstki in dlanmi.		
Kratek čas lahko samostojno stojim.		
Hodim ob opori.		



KAR SI VELJA ZAPOMNITI
Mejniki telesnega razvoja
(6-12 mesecev)

- Sedi brez opore (7-9 mesecev).
- Poskuša se plaziti (7-8 mesecev).
- Poskuša vstati ob opori (8-9 mesecev).
- Dela geste proti predmetom in nanje kaže (9 -10 mesecev).
- Sega po predmetih in z gestami pokaže, kaj hoče (8-9 mesecev).
- S palcem in kazalcem pobira majhne predmete in jih nosi k ustom (9 mesecev).
- Lista knjige (9 mesecev).
- Pije iz kozarca z nastavkom in je s prsti (9 mesecev).
- Dobro kobaca (plazi po vseh štirih s privzdignjenim trebuhom) (10 mesecev).
- Predmete polaga v zaboj (11 mesecev).
- Kratek čas stoji samostojno (11 mesecev).
- Hodi ob opori (12 mesecev).



KAR SI VELJA ZAPOMNITI

Odvajanje od dojenja

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO), ameriško združenje pediatrov, ministrstva za zdravstvo v Združenem kraljestvu in NIJZ priporočajo izključno dojenje prvega pol leta, uvajanje goste hrane pri približno pol leta starosti in nadaljnje dojenje ob rednih družinskih obrokih v prvem letu otrokove starosti oziroma dokler se mati in otrok želita dojiti. WHO priporoča, da se dojenček doji do starosti vsaj dveh let. Priporočilo temelji na raziskavah, ki so pokazale, da dojenje koristi otroku in materi na področju odpornosti, prehrane in zdravja, nanaša se predvsem na svetovno populacijo, kjer je veliko revnih skupin s slabšim dostopom do kakovostne hrane. Dojenček v prvih mesecih uvajanja goste hrane še vedno prejema večino hranil iz materinega mleka ali formule. Vedite, da se dojenček med uvajanjem goste hrane v obdobju od 6. do 12. meseca uči predvsem procesa hranjenja, zadostitev same potrebe po hranilih z gosto hrano ni najbolj pomembna.

Odločitev o tem, kdaj mati preneha dojiti, je osebna in od primera do primera drugačna. V nekaterih družinah je dojenja konec, ko je otrok star pol leta, v drugih pa se otrok doji tudi po prvem rojstnem dnevu. Na odločitev lahko vplivajo različni dejavniki, na primer osebno mnenje, služba in potovanja, zdravje matere in otroka ali pa znaki dojenčka, da je pripravljen prenehati z dojenjem.

Veliko mamic odločitev o prenehanju dojenja sprejme z mešanimi občutki. Po eni strani jim to pomeni več prilagodljivosti in svobode, po drugi pa izgubo intimnosti z otrokom. Ne glede na to, kdaj nameravate prenehati dojiti, je pomembno, da je odvajanje počasno in nežno ter upošteva potrebe matere in dojenčka. Zaključek dojenja je s takšnim pristopom lahko pozitivna izkušnja tako za mamo kot za dojenčka.

Pri odvajanju od dojenja ni treba staviti na vse ali nič. Nekatero mame sklenejo, da ne bodo več dojile podnevi, zvečer ali zjutraj pa bodo še. Odvajanje je lažje, če otrok že prej pije iz stekleničke (ali kozarca, če je star več kot eno leto). Zato je pametno, da otroku v obdobju 4–6 mesecev občasno ponudite stekleničko načrpanega mleka. Tudi če nameravate še naprej dojiti, tako omogočite, da otroka hranijo tudi drugi, sami pa si lahko malce oddahneta.



KAR SI VELJA ZAPOMNITI

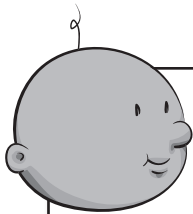
Kdaj je najbolje prenehati dojit?

- Dojenje naj traja, dokler ustreza tako materi kot dojenčku. O tem boste najbolje presodili sami.
- Ne določite si vnaprej časa prenehanja z dojenjem; zapomnite si, da se vsak dojenček odvadi ob svojem času, ko je na to razvojno pripravljen.
- Ne odvajajte od dojenja, kadar se v dojenčkovem oziroma malčkovem življenju odvijajo tudi druge stresne spremembe, na primer začetek vrtca, selitev, vaša vrnitev na delovno mesto, ali pa če je otrok bolan. Odvajanje preložite na kak mesec pozneje.
- Zapomnite si, da dokazi jasno podpirajo izključno dojenje v prvi polovici leta, potem pa dopolnilno hranjenje z živili, bogatimi z železom vsaj še leto dni. Raziskave so pokazale, da to najbolje vpliva na zdravje tako otroka kot matere.



Še nekaj nasvetov - Dojenje ukinjajte postopoma, na dojenčkovo pobudo

- Dojenje ukinjajte postopoma; najprej več dni zaporedoma preskočite po eno dojenje na dan (npr. opoldne); odpravljajte po en obrok hkrati, za to pa si vzemite nekaj tednov – mogoče za konec pustite dojenje pred spanjem, ki predstavlja posebno navezovalno izkušnjo.
- Če je le mogoče, dojenja ne ukinite nenadno, saj je to za otroka stresno in lahko povzroči razdražljivost, pri vas pa težave s prepolnimi dojkami in mastitisom.
- Čas dojenja postopoma krajšajte in vedno dojite po jedi (če je otrok star več kot 8 mesecev in že je gosto hrano).
- Dojenja posebej ne ponujajte, a tudi odrekajte ne; dojenčka dojite, kadar vztraja v svoji želji, sicer pa mu dojenja ne ponujajte.
- Prelagajte na pozneje in preusmerjajte. Takrat ko bi otroka sicer dojili, ga zaposlite z zabavno igro; ponudite obrok goste hrane, zamotite ga s prigrizkom ali pojdite z njim na sprehod.
- Če je dojenje močno vezano na določen čas ali dejavnost (spanje, prebujanje), naj rutino za nekaj dni prevzame drug starš. Tako boste lažje prekinili vzorec, saj otrok drugega starša ne povezuje z dojenjem.
- V obdobju odvajanja z otrokom ne sedite na mestih, kjer sicer dojite (npr. v naslonjaču). V času, ko ste sicer dojili, se z otrokom crkljajte in igrata drugje.
- Poskrbite za to, da otroku ponudite redne obroke in pijačo, da ne bo lačen in žejen.
- Predstavite tolažilni predmet. Če bo otrok prevzel novo navado za tolažbo, na primer crkljanje z ninico ali mehko plišasto igračo, ga od tega ne odvracajte. Lahko ga celo spodbujate, tako da ima ta posebni predmet ali ninico pri sebi med dojenjem.
- Bodite prilagodljivi, nežni in potrpežljivi. Opazujte otrokove odzive in jih spoštujte; če se otrok težko poslovi od jutranjega dojenja, rutino še nekaj časa ohranite, namesto da jo ukinite na silo.
- Bodite pripravljeni, da vas bodo preplavljala najrazličnejša čustva, ki pa so popolnoma normalna.
- Zapomnite si, da še vedno obstaja nešteto načinov izkazovanja ljubezni, bližine in varnosti; medtem ko otroka odvajate od dojenja, si vzemite še posebej veliko časa za crkljanje. Konec dojenja ne pomeni konec intimnosti z dojenčkom.



KAR SI VELJA ZAPOMNITI

Kako odvaditi od dojenja starejšega malčka

Poleg zgornjih predlogov obstaja še nekaj drugih možnosti, da prenehate dojit starejšega malčka in postopek olajšate tako sebi kot tudi otroku.

- Malčku lahko pojasnite: »Kmalu se bova dojila zjutraj, pred popoldanskim počitkom pa ne.« Pogovor načnite teden dni prej, a naj bo kratek, sploh če se vam zdi, da je otrok v stresu. En dan, preden boste odpravili čas dojenja, malčku to povejte: »Jutri se bova pred počitkom crkljala v veliki postelji in prebrala ti bom pravljico, dojila pa se bova samo zvečer.«
- Če od dojenja odvajate večjega otroka, lahko v trgovini kupita kozarec z nastavkom za velike otroke, ki ga otrok sam izbere. Potem naj vam pomaga naliti mleko v ta posebni kozarec takrat, ko bi ga sicer dojili.
- Včasih pomaga, če nekaj dni daje otroka spat in ga zbuja kdo drug (oče, babica, najljubša varuška). Tako otrok lažje prekine povezavo med nekim delom dneva in dojenjem.
- Obstaja verjetnost, da bo malček nekajkrat nesrečen, ker ga ne boste dojili. Če ste sklenili, da boste dojenje v določenem delu dneva ukinili, se pripravite na jok in izpade jeze, pa čeprav ste malčka prej dobro pripravili. Bodite razumevajoči, tolažite in zamotite ga ter vedite, da se bo verjetno že čez nekaj dni navadil na spremembo.
- Če se malček zbuja ponoči in želi dojit kot pomoč za samouspavanje, mu lahko mirno in tiho poveste, da zdaj vse spi, tudi mleko, npr: "Očka spi, ptice spijo, drevesa spijo, hiša spi in tudi dojke / mleko tudi spi". Ponudite mu, da se namesto tega stisne k ninici, mu nežno prigovarjajte, ga trepljajte. Veliko malčkov po 18 mesecu takšno razlago lepo sprejme in se že po nekaj dneh preneha zbujati.

