

## Pravilan razvoj djeteta do 1. rođendana

Najintenzivniji razvoj vašeg djeteta događa se od rođenja do 1. rođendana. Nudimo vam takav model prema kojemu možete ustanoviti napreduje li uredno vaše dijete. Vjerojatno ćete doći u iskušenje uspoređivati svoje dijete s njegovim vršnjacima, no nemojte se iznenaditi ako uočite razlike u napredovanju. Razvojni put pojedinog djeteta ovisi o mnogočemu i nemoguće je svu djecu svrstati u istu tablicu, no ovaj će vam pregled pomoći pratiti prosječan razvoj djeteta do prvoga rođendana. Svako dijete ima svoj tempo. Razvoj svakog djeteta je individualan i iako neke opće smjernice vrijede za svu djecu, one su ipak samo općeniti pokazatelji, a ne pravilo po kojemu bi se obavezno trebalo sve događati. Dijete za koje roditelji vjeruju da se usporeno razvija može izrasti u vrlo uspješnu osobu. Najbolji su primjer nedonošena djeca koja u većini slučajeva uspješno nadoknade vrijeme koje nisu dobili u maminu truhu i dostignu vršnjake. Roditelji puno mogu učiniti da ne uspore djetetov razvoj. Ako se brinete za djetetovu prehranu, pružite mu puno ljubavi i pažnje, ne zanemarujete njegove potrebe, dijete će dobro napredovati. Odgovarajućom njegovom, zajedničkim igranjem, pjevanjem, pružanjem ljubavi i topline omogućujete djetetu da bezbrižno odrasta te potičete zdrav psihofizički razvoj. Smjernice o razvoju odnose se na sposobnosti i potrebe većine djece, no moguća su i odstupanja. Normalna je razlika u dobi kada djeca počinju samostalno sjediti, praviti prve korake, izgovarati prve riječi... I vaš će vam pedijatar potvrditi je li s djetetom sve u redu na redovitim pregledima. Podijelite sva svoja zapažanja s njim jer vi ste s djetetom 24 sata i to se ne može usporediti s vremenom koje liječnik provede s djetetom. Vodite dnevnik rasta, tako vam je lakše zapamtiti sve što primijetite. Pratite djetetova postignuća. Prva djetetova godina prepuna je predivnih promjena koje ćete vjerojatno željeti uvijekovječiti kamerom ili fotoaparatom. No, najvažnije je da budete uz dijete, pružite mu potporu i ljubav u svakom trenutku.

Dob od rođenja do 3 mjeseca:

Dijete ima nekoliko osnovnih refleksa, a neki su od njih: sisanje (prijedite prstom po djetetovim usnama i ono će napući usne i raditi njima kao da siše). Hvatanje: stavite prst u djetetovu ručicu i ono će ga čvrsto uhvatiti. Automatski hod: ako pridržavate dijete da stoji uspravno i nožicama dotakne podlogu, ono se uspravlja i stavlja nogu ispred noge. Dijete zadržava predmet u vidnom polju. Prođete li mu pred očima predmetom žive boje, slijedi pogledom pokrete vaših ruku i predmet. Reagira na glasan zvuk tako što zadrhti, a na svjetlo trepće. Dobro poznaje vaš glas i reagira na njega pojačanom aktivnošću ili smirivanjem. Kada ga postavite na trbušić, pokušava se podignuti i držati glavu uspravno. Pogledom dulje fiksira lice neke osobe ili predmet. Može dugo slijediti vaš pokret ili pomicanje igračke žive boje. Okreće glavicu za zvukom koji dulje odzvanja.

Uzdiže se ležeći na truhu i nekoliko sekundi drži uzdignutu glavicu. To je djetetu veoma teško jer su mu mišići vrata i leđa još vrlo slabi! Zato se nemojte uplašiti ako nakon toga bude još neko vrijeme ležalo nepomično i iznemoglo. Dijete počinje ispuštati zvukove. Oko 6. tjedna života počinje se smiješiti. Taj se osmijeh razlikuje od povremenih smiješaka koje ste vidjeli prije. Time izražava radost zbog pružene ljubavi. Sustav za regulaciju temperature nije savršen – ili mu je prehladno ili prevruće. Dok je u naručju, dijete usredotočuje pogled na lice osobe koja mu govori ili na igračku koju ona drži. Aktivno pokreće ručice i nožice, ne voli presvlačenje pelena, čak se pokušava tomu suprotstaviti. Kad mu se približite, prepoznaje vas, raduje vam se i na osmijeh odgovara osmijehom. Dijete je snažnije i potkraj trećega mjeseca može nekoliko minuta ležati na truhu opirući se rukama te visoko podiže glavu.

Kad je na rukama odrasle osobe, dijete već samostalno drži glavu u uspravnom položaju. Pri nagloj promjeni vašeg položaja tijela još treba oslonac vašeg dlana. Uzmete li dijete u ruke te ga pridržavate pod pazuhom, osjetit ćete kako se snažno može opirati nožicama. Sa zanimanjem promatra i pokušava dohvatiti igračku koja visi nad krevetićem.

Ispravan dnevni raspored: U prosjeku djetetu treba šest dojenja na dan (ovisi o djetetu). Na početku prvoga mjeseca nakon hranjenja ostaje budno 15 minuta, a na kraju mjeseca oko sat vremena. Novorođenče spava 15 do 18 sati na dan. Dijete izvedite u kratku šetnju čim se budete osjećali sposobni za izlazak. Čim dijete napusti rođilište, spremno je za svakodnevne šetnje. Važno je da bude primjereno odjeveno i zamotano. Izbjegavajte šetnje u blizini cesta, kao i za jako vjetrovita i vlažna vremena. Neka se djeca noću često bude i spavaju samo nekoliko sati nakon dojenja. U djeteta se još nije uspostavio pravilan ritam spavanja i budnosti. Još ne razumije razliku između dana i noći pa zato trebate ustaliti rituale uspavlivanja (kupanje, pjevanje uspavanki, nježno milovanje...). Kad je dijete budno, aktivnije ga potičite na igru, razgovarajte s njim i šćite. Obavezne su svakodnevne šetnje koje bi trebale trajati barem 20 minuta. Neka se djeca u trećem mjesecu već počinju orijentirati prema dobu dana pa nakon dojenja, noću spavaju bez buđenja. Noću ćete se lakše snalaziti uz malu upaljenu svjetiljku.

Korisni savjeti: Nad krevetićem objesite zvečke ili šareno obojene mobile. Češće mu pjevajte vesele pjesme ili nježne uspavanke prije spavanja. Pratite pjesmu odgovarajućim grimasama. Pokušat će odgovoriti na svoj način i oponašati vaše pokrete. Puno razgovarajte. Nije važna tema, nego intonacija glasa. Ne ostavljajte ga ni trenutka bez nadzora na stolicu za presvlačenje, u kadici i sl. Čak i kad se okrećete, držite dijete jednom rukom.

Dob od 4 do 6 mjeseci:

Dijete je teško oko 6 kg, a ako teži manje, ne brinite. Sve ovisi o građi i nasljednim osobinama. Lako se okreće s leđa na trbuščić. Uz pridržavanje, može sjediti, no takav je položaj u ovoj dobi štetan za djetetovu kralježnicu. Dijete hvata igračku koja visi iznad krevetića. Prepoznaje bliske ljude, radosno je kad ih ugleda – glasno se smije i maše rukama. Ako uključite glazbu, dijete pogledom pronalazi izvor zvuka. Kad je budno, aktivno pomiče ručice i nožice, a kad leži na trbuščiću, opire se rukama i lagano podiže gornji dio tijela. Ako ugleda igračku, nastojat će ju uhvatiti i gurnuti u usta. Tijekom tih mjeseci djetetova bi se težina trebala udvostručiti u odnosu prema porođajnoj težini. Ono u prosjeku naraste dva centimetra na mjesec. Sa zadovoljstvom dugo leži na trbuhu, opire se dlanovima i vrlo se lako prevrće. Ako ga držite ispod pazuha može ravno stajati i koračati. Sve se bolje snalazi i razlikuje poznate od nepoznatih ljudi. Dijete može razlikovati vašu intonaciju (nježnu ili strogu) i svjesno je kad mu se netko obraća. U stanju je dugo i skladno gugutati. Rijetko plače bez razloga. Lako se prevrće s trbuha na leđa, može se premještati pomoću ručica i pomalo puzati. Prilično stabilno sjedi oslanjajući se na maminu ruku, ali većina djece još ne može samostalno sjediti. Čim leđni mišići i kralježnica postanu dovoljno snažni, svladat će i tu vještinu, zato ga ne požurujte. Dijete samo uzima igračku, dugo se njome igra, premještajući je iz jedne ruke u drugu. U slučaju da mu padne, može je i podignuti. Ako ga pridržavate za ruke, dijete se uspravlja i pokušava napraviti nekoliko koraka. Počinje izgovarati određene slogove "na", "ma", "ba". Ulazi u razdoblje oponašanja pa pripazite na svoje ponašanje.

Ispravan dnevni raspored: U prosjeku je potrebno 5 do 6 dojenja na dan. Dijete nakon dojenja ostaje budno 1 do 2 sata. Nakon toga spava 1,5 do 2 sata. Danju dijete spava 3 do 4 puta. Noću spava 10 do 12 sati. Kako dijete odrasta, njegov dnevni san postaje laganiji, zato ne stvarajte buku dok spava. Masažu i gimnastiku provodite nakon drugoga dnevnog dojenja – to je najpogodnije vrijeme. Vježbanje popratite masažom (trljanje i glađenje nadopunite tapkanjem).

Korisni savjeti: Ne nudite djetetu puno igračaka odjednom. Ostavite mu dovoljno vremena da prouči novu igračku. Pretijesna odjeća sputava djetetovo gibanje i ometa normalan rast i razvoj. Nabavite odjeću odgovarajuće veličine od prirodnog materijala. Ne uključujte televiziju u djetetovoj prisutnosti jer titranje ekrana razdražuje djetetov mladi mozak. Umjesto zajedničkog gledanja televizije igrajte se s djetetom. Uživajte u vašem zajedništvu. Vrijeme provedeno zajedno trajno se utiskuje u djetetovo pamćenje. Ako nemate svoje dijete ili unuča, sačuvajte ovaj tekst i ponesite ga svojoj prijateljici, rođakinji, susjedi... ako je mlada majka. Svaku mladu majku u svojoj okolini potičite da širom otvorenih očiju promatra svoje djetesce. U slučaju bilo kakve svoje nedoumice ili zabrinutosti javite se u savjetovalište za zdravu djecu. Bolje je dva put pitati, nego li zakasnuti.

Dob od 7. do 9. mjeseci:

Vaše dijete će mjesečno narasti za 2 cm i dobiti oko 600 g. Ono se postavlja u četveronožni stav, podiže se i slobodno puže. Samostalno sjedi. Može se nakloniti ili uspraviti. Ako ga pridržavate za ručice, stajat će uspravno i stupati nožicama. Više ne ispušta igračku iz ruku slučajno, nego namjerno. Sve je spretnije, pokreti su mu sigurniji i može upravljati svojim pokretima. Dijete brblja i slaže sve više glasovnih kombinacija. Ako izgovorite naziv nekog lako uočljivog predmeta koji se nalazi u prostoriji i upitate ga gdje se on nalazi, ono će ga odmah pronaći pogledom. Samostalno ustaje pridržavajući se za šipke krevetića, samostalno može sjesti i leći. Ako ima oslonac za obje ruke, pokušava napraviti prve korake. Dugo se može igrati određenom igračkom i to ga iznimno veseli. Pokušava privući pozornost ljuljanjem ili lupanjem. Ako se predmet koji ga privlači nalazi izvan njegova dosega, ulaže napor i trudi se kako bi ga dohvatilo. Zna se igrati, komunicirati pokretom: možete se s njim igrati pljeskanja dlan o dlan, ono vam može dati ruku, mahnuti u znak pozdrava. Raspoznaje nijanse u glasu koje upućuju na određene emocije i na njih odgovarajuće reagira. Još ne uspijeva održavati ravnotežu dulje od nekoliko sekundi, ali i ovo je već velik napredak. Izvršava razne složene radnje igrajući se različitim predmetima i igračkama, ovisno o njihovim svojstvima. Ako ga zapitate gdje se nalazi neki njemu poznati predmet, odmah ga traži pogledom. Odmah reagira i osvrće se kada ga netko zazove imenom!

Oponaša odrasle – ponavlja slogove, način govora, intonaciju. Aktivno usvaja govor i pokušava izgovarati pojedine slogove. Samostalno drži bočicu dok pije te je vadi iz usta kada utaži žeđ. Voli rukama uzimati hranu.

Ispravan dnevni raspored: U prosjeku se hrani 5 puta na dan. Ono već samo može pojesti keks ili kreker (neka bude od integralnog brašna, bez šećera i soli i lako topiv u ustima). Nakon dojenja dijete je budno jedan do dva sata, a zatim isto toliko spava. Preko dana spava tri puta. Noću spava u kontinuitetu desetak sati. Ako se noću probudi, može se samostalno uspraviti. Ako koji put u tome ne uspije, nemojte ga uzimati u naručje, ljuljati, hraniti ili pokušavati uspraviti na bilo koji drugi način. Pustite ga da se uspava samo, bez vaše pomoći.

Masažu i vježbe provodite kao i prije, nakon drugoga dnevnog dojenja. Važno je držati se dnevnog rasporeda. Narušavanje rasporeda stvara nesklad osjetljivoga biološkog mehanizma. Masaža i gimnastika mogu pomoći da dijete održavate budnim ujutro i tijekom dana. Time se ubrzava izmjena tvari i poboljšava djetetovo raspoloženje. Prije spavanja provjetrite djetetovu sobu. Nemojte pokrivati dijete odmah čim ga stavite na spavanje. Učinite to pažljivo onda kad je dijete zaspalo.

Korisni savjeti: Igračke za dijete ove dobi mogu biti napravljene od raznih materijala te imati mnogobrojne oblike. Pogodne će biti zvečke, kutijice, šalice različitih veličina, zvončići, gumene i plastične lutke i životinjice. Nemojte djetetu nuditi oštre, šiljaste i opasne igračke. Djetetu nemojte nikad nuditi igračke u obliku oružja! Krajnje je vrijeme da svoj stan učinite sigurnim: najprije pažljivo razmislite o svim opasnim mjestima i predmetima u vašem stanu. Ima ih na desetke! Pokušajte ih pobrojati! Kad dijete počne puzati ili kada prohoda, ono će dotaknuti ili staviti u usta sve što je u njegovoj blizini. Nemojte naivno razmišljati kako vaše dijete zna da se bočica s deterdžentom ispod vašeg sudopera ne smije stavljati u usta, da zna kako je sredstvo za skidanje kamenca iza vaše WC školjke opasna kiselina za kožu i sluznice. Električne utičnice zaštitite čvrstim poklopcima. Ako imate stepenice u stanu, zagrading ih ogradicom. Nemojte misliti da je dijete u hodnici ili u sobnom vrtiću potpuno sigurno. Nije! Najteže ozljede zadobije dijete koje pada zajedno s hodalicom niz nezaštićene stepenice. Pazite kad vam starije dijete želi voziti dojenče u kolicima ili na biciklu! Naučite jasno reći "ne". Zbog djetetove sigurnosti ono mora znati što mu je dopušteno, a što nije. Najbolje je mirno i odlučno reći: "ne". Nemojte reći: „ne diraj to... jer je opasno."

Malo dijete nema pojma što znači riječ „opasno“. Ono nema iskustvo opasnosti. Ono to tek mora naučiti iz vašeg ozbiljnog držanja, tona glasa i izraza lica.

Mudri roditelji i odgajatelji koji se brinu o djetetu do godine dana moraju stalno imati širom otvorene oči i bistar razum. Nemojte si utvarati da je vaše dijete pametno i da neće učiniti nešto pogrešno. Ono može biti pametno, ali nema iskustva. Dijete zato ima vas koji ste puni iskustva. Čitajte tekstove o odgoju djeteta – nemojte si utvarati da sve znate. Pitajte, savjetujte se, preduhitrite nezgode i nepotrebne bolesti djeteta. Stručnjaci za djecu uvijek znaju nešto više od vas. Bavite se što više vašim djetetom. Stalno mu pokazujte i govorite da ga volite. Prenosite mu svoja iskustva. Zato vas je Bog odabrao i nagradio da budete roditelji!

Dob 10 do 12. mjeseci:

U tom životnom razdoblju dijete na mjesec dobiva na težini oko 500 g i 2 cm na visini. Fizički i psihički razvoj je ubrzan. Na vaš poticaj ono je spremno izvršiti više radnji: zna otvoriti i zatvoriti košaru s igračkama, izvući predmete iz nje ili ih spremati. Kažete li "Molim te, daj mi...", dijete će vam odmah pružiti poznati predmet, igrat će s vama igru skrivača ("ku-kuc") i veselo se smijati. Dijete se voli zabavljati sa sitnim predmetima, voli ih opipavati i razgledavati. Pri tome će svaki mali predmet staviti u usta. Zato morate budno paziti čime vam se dijete igra. Dijete prstom pokazuje predmet koji ga zanima. Poboljšava se koordinacija prstića. Dijete čvrsto drži igračku, gužva papir, lista slikovnicu sa tvrdim koricama. S razumijevanjem sluša što mu govori odrasla osoba. Na vaš zahtjev može pronaći sve loptice ili autiće koji su mu na dohvata ruke. Izgovara prve riječi ("daj", "na", "ma-ma", "ba-ba", "ta-ta", "pa-pa"). Ima šest zubića – dva donja i četiri gornja sjekutića. Kod neke djece u toj dobi niče tek prvi zubić. Idealna igračka koja potiče razvoj u ovom razdoblju je autić ili neka igračka na kotačima. Dijete reagira na vašu zabranu te naglo prekida određenu aktivnost. Pokazuje zanimanje za hodanjem,

samostalno sjedi i ustaje. Ako zatražite, pružit će vam igračku. Pomoću igračaka vježba naučene radnje – kotrlja ih, lutkice i životinjice pokušava hraniti. Može ispunjavati vaše jednostavne naloge: "donesi", "daj", "nađi". Zato te riječi trebate što češće upotrebljavati u ophođenju s djetetom.

Ispravan dnevni raspored: Dijete u prosjeku treba 5 obroka na dan. Nakon dojenja budno je 2 do 2,5 sata, a zatim spava 1,5 do 2 sata. Danju spava 2 do 3 puta, noću 10 do 12 sati. Organizirajte djetetov dnevni raspored tako da se i otac (koji kasnije dolazi s posla) stigne s njim družiti. Ako dijete navečer voli ranije zaspati, pokušajte stvoriti uvjete da danju spava nešto dulje dok se ne privikne na vaš režim. Ne žurite se s naglim prelaženjem na 4 obroka na dan. To bi uvelike povećalo količinu hrane i opteretio bi se probavni sustav. Ako je dijete zdravo, nakon prve godine postupno možete prijeći i na takav način hranjenja. U toj dobi se mijenja raspored unošenja krute i tekuće hrane. Ujutro se preporučuje kruta hrana, primjerice kašica. Kefir je pogodan za podnevno razdoblje, tj. za treći dnevni obrok. Dnevna količina hrane trebala bi ukupno iznositi 1200 ml. Pravilno rasporedite obroke i vodite računa o tome kada je i koliko dijete jelo.

Korisni savjeti: Ako se dijete boji nekih običnih predmeta, ne prisiljavajte ga da se brzo navikne na njih jer je još premaleno da bi to shvatilo. To također važi i za strah od vode, od vjetra ili kućnih ljubimaca. Nikad pri tome nemojte forsirati. Djetetu nabavljajte prikladne i edukativne igračke – npr. kocku s različitim prorezima i predmetima koje u te proreze treba pravilno ubaciti. S vremenom će u tome postati sve uspješnije. Nikad nemojte kupovati igračke u obliku oružja. Ne dopustite da u vašoj kući bude opasnih igračaka: oštrih, šiljastih, otrovnih ili igračaka koje se lako rastavljaju... O tome obavijestite i svoje prijatelje koji igračkom žele razveseliti vaše dijete. Budite dosljedni u tome. Nikad nemojte razmišljati kako vaše dijete zna što je opasnost. Ono nema iskustva! Stoga ono doista ne zna da je kućni deterdžent otrovan ako ga dijete proguta, da su glavice od žigica otrovne ukoliko ih se liže, da je list pojedinih kućnih biljaka otrovan ukoliko ga se žvače... Na proslavu prvog rođendana ne zovite previše gostiju odjednom. Unaprijed se dogovorite s gostima da se u vašoj kući ne puši. Inzistirajte na tome da ste svečanost priredili radi svog djeteta i da ono mora biti glavna osoba u tom slavlju. Radije se (zabranom pušenja u svome domu) zamjerite svojim posjetiocima, nego da naudite zdravlju svome djetetu.

Ukoliko imate pitanja, potražiti ćemo zajedno odgovore.