

сваки
шренцџаk
је важан!



ПРВИХ
1000
ДАНА

ЗА ЦЕО ЖИВОТ



Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА



Република Србија
МИНИСТАРСТВО ПРОСВЕТЕ, НАУКЕ
И ТЕХНОЛОШКОГ РАЗВОЈА



Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗА РАД, ЗАПОШЉАВАЊЕ,
БОРЧКА И СОЦИЈАЛНА ПИТАЊА

unicef 

Зашто је важно првих 1000 дана у животу детета?

Да би деца остварила своје пуне потенцијале за раст и развој, треба да имају топлу и подстицајну везу са родитељима, да добијају квалитетну исхрану, да буду заштићена од болести, да имају прилике за рано учење, и да расту и развијају се у безбедном и стимулативном окружењу.



Мозак детета се најбрже развија у првих 1000 дана живота, а његов развој обликују утицаји из окружења.

Мозак се у периоду од зачећа до треће године развија брже него икада касније у животу. До треће године развије се око 90% мождане масе. Током првих година живота неурони у људском мозгу формирају везе невероватном брзином (700–1000 веза у секунди); таква брзина се касније никада више не достиже. Мозак трогодишњег детета је двоструко активнији од мозга одраслог човека. Све што дете види, додирне, окуси, помирише или чује у првим годинама помаже да се мозак обликује за размишљање, осећања и учење.



Родитељи имају незаменљиву улогу у развоју детета.

Однос љубави из првих дана пренеће се на читав живот. Прве емотивне везе које се успоставе са оба родитеља представљају модел за све друге односе током живота: и са вршњацима, и у емотивним везама, и – једног дана – са сопственом децом. Деца која расту уз родитељску топлину и подршку и чији родитељи спремно одговарају на дечје позиве, често су способнија да самостално истражују и закључују, постижу боље резултате у школи, а и сама ће бити бољи родитељи. Зато свако одојче и дете треба да има топлу, блиску и сталну везу са оба родитеља и са другим старатељима, везу у којој и дете и одрасли налазе задовољство и уживање.



Мазите, носите и грлите своју бебу.

Једино што беба препознаје на рођењу јесу мамин глас, мирис и додир њене коже. Ако се новорођенче стави на груди мајке одмах по рођењу (тзв. контакт кожа на кожу), то буди емотивну везу између детета и мајке, стимулише стварање мајчиног млека и подстиче развој имунитета. Исто толико је, међутим, важан и контакт бебе са оцем. Бебе које родитељи често мазе и носе смирије су, боље спавају и брже напредују. Контакт кожа на кожу битан је за свако дете, а посебно за децу која су превремено рођена, али и за родитеље јер смањује стрес и даје им осећај испуњености и сигурности у улози родитеља. У првих 1000 дана живота додир је најважнији за дечји развој; зато се стално мазите са бебом, јер јој тако пружате љубав и осећај сигурности, а истовремено подстичете њен развој.

Дојите бебу.

Дојење није само оброк и зато немојте пропустити прилику да дојите бебу. Састав мајчиног млека је јединствен и не може се заменити ниједном врстом вештачког млека. Током подоја, састав и количина млека се мењају и прилагођавају потребама детета. Дојене бебе брже напредују и боље им се развијају сва чула и интелигенција. Дојење подстиче блискост са мајком, а дојене бебе су боље заштићене од болести и инфекција. Мајке које доје су задовољније и доје дуже ако имају подршку. Мајкама је потребна активна подршка да започну дојење и одржавају правилан начин дојења, а у томе значајну улогу имају и очеви. Мајчино млеко је једина храна коју беба треба да узима током првих шест месеци живота.



Играјте се са дететом сваког дана.

Ако се играте са дететом, оно ће се осећати вољено, биће срећно и сигурно у себе. У првим данима живота родитељ је најбоља играчка. Играјући се са дететом, дајете му прилику да истражује, да савладава проблеме, да развија машту. Време које проводите са децом у игри даје деци могућност да уче на много начина. Када беба има два-три месеца, довољно је да је ставите на стомак, на тврду површину, и она ће, дижући главу и вежбајући врат, открити свет из сасвим нове перспективе.



Читајте деци књиге и разговарајте са њима од првог дана.

Само 15 минута читања дневно омогућава детету да за годину дана чује 1.000.000 речи! Дете тада имитира звуке, препознаје слике и учи речи. А што је

најважнији, читањем се успоставља веза између ствари које беба воли највише – родитељског гласа и слика из књиге. Читање такође подстиче бебу да гледа, показује, додирује и одговара на питања; то поспешује развој пажње и способности размишљања. А може помоћи и да се дете смири након активне игре или да се успостави ритуал читања пре него што оде на спавање. Читање је и идеална активност за тате - лако се уклапа у свакодневне активности.



Токсични стрес.

Када расту у дубоком сиромаштву, када су занемарена, када родитељи континуирано не могу да одговоре на потребе детета јер имају проблема у менталном здрављу или изразито проблематичне односе, деца трпе неподношљив стрес који се зове „токсични стрес“. Рана негативна искуства доказано имају значајне последице по физички и психички развој детета. Ипак, није сваки стрес штетан. Ако је ниског нивоа, неће нанети штету ако родитељи показују љубав и одговарају на потребе детета. Нивои стреса којима су људи изложени у раним годинама обликују њихову способност да ублажавају и контролишу реакције на стрес у каснијем животу.

Обратите се за помоћ.

Када вас нешто брине у вези са развојем детета, када као родитељ осећате да имате проблема, када имате дилеме око дојења, када желите да научите како да се боље бринете о детету – потражите помоћ стручњака. Поразговарајте са патронажном сестром, педијатром, васпитачем или неком другом стручном особом.

