

Prof. dr Vesna Stojanović

PEDIJARIJA ZA RODITELJE



Novi Sad, 2025.

Recenzenti

Prof. dr Gordana Vijatov Đurić

Prof. dr Nenad Barišić

Izdavač

Autorsko izdanje

Glavni i odgovorni urednik

Prof. dr Vesna Stojanović

Lektura

Batrić Čalović

Tehnička priprema

Veselin Stefanović

Štampa

SP PRINT, Novi Sad

Tiraž

600

CIP - Каталогизација у публикацији
Библиотеке Матице српске, Нови Сад

616-053.2(035)

СТОЈАНОВИЋ, Весна, 1966-

Pedijatrija za roditelje / Vesna Stojanović. - Novi Sad : V. Stojanović, 2025
(Novi Sad : SP print). - 340 str. : ilustr. ; 24 cm

Tiraž 600. - Bibliografija.

ISBN 978-86-903890-1-8

а) Педијатрија -- Приручници

COBISS.SR-ID 170040841

REČ AUTORKE

Kada sam 2022. godine napisala knjigu *Hitna stanja kod dece i novorođenčadi*, smatrala sam da je to kruna moje karijere. Cilj mi je bio da prenesem na mlade lekare znanja koja sam stekla dugogodišnjim radom na Odeljenju intenzivne nege i terapije, lečeći kritično obolelu decu. Završetak rada na toj, za mene, a nadam se i za moje kolege pedijatre, veoma značajnoj knjizi, zaokružio je decenije rada.

Kako to obično biva, sudbina je imala druge planove za mene. Rodio se moj prvi unuk Lazar i postao novi smisao mog života. Kada su moji sinovi bili bebe i odrastali, radila sam puno, malo vremena provodila sa njima i praktično su oni rasli, kako je moja karijera napredovala. Svaka majka koja ima posao je to iskusila, taj očaj i raspolućenost, između želje da budeš dobra majka, a i da ostvariš sebe na neki drugi način, radeći posao koji voliš. Uz mog unuka bila sam od rođenja, pružajući mu ljubav, ali i deleći brige moje snaje i sina vezanih za njegov razvoj i zdravlje. To je za roditelje istovremeno i predivno i zastrašujuće iskustvo. Jedan novi, dragocen život je u njihovim rukama. Ogromna odgovornost, hiljade nedoumica i strahova.

Ceo život sam se bavila vrhunskom medicinom i tada sam shvatila da sam zaboravila neke osnovne stvari, a često bila i u zabludi. Sin i snaja su mi postavljali pitanja u vezi razvoja, kupanja, nege, ishrane... Na moje iznenađenje, zaticala sam sebe da ponekad ne znam tačan odgovor na ta jednostavna pitanja. U isto vreme, počela sam da radim u ordinaciji *Academia pediatrica*, što mi je pružilo priliku da se ponovo bavim bazičnom pedijatrijom. Ovaj angažman me je dodatno suočio sa uobičajenim problemima, nedoumicama i brigama u vezi nege, rasta i razvoja novorođenčadi i dece, kao i najčešćih bolesti sa kojima se roditelji susreću. Na našem tržištu su dostupne knjige o nezi deteta uglavnom američkih autora, koje su prilično glomazne i često neprilagođene našem mentalitetu. Sve ovo je doprinelo mojoj odluci da napišem ovu knjigu, čije je pisanje i meni olakšalo praćenje zdravlja mog unuka, a sigurna sam da će i svim roditeljima koji je pročitaju biti od koristi.

Knjiga se sastoji iz tri dela: *Nega beba i male dece* – vrlo značajne teme za roditelje suočene sa novim iskustvima i izazovima, naročito ako im je prvo dete. Saznaćete u ovom delu kako se neguje beba, kako se kupava, prepovija, hrani, kako napreduje iz meseca u mesec, fizički i psihički. Saveti i uputstva, dati ovde, su naravno, zasnovani

na nauci, ali nisu nešto čega se slepo treba pridržavati. Vi najbolje poznajete svoje dete i njegove potrebe, pratite svoje instinkte. „Verujte sebi. Znaete više nego što mislite.” – rekao je čuveni pedijatar Bendžamin Spok. Drugi deo knjige je *Specijalni deo (bolesti)* o najčešćim akutnim i hroničnim bolestima, prilagođen laicima. Naročito je bitno da svaki roditelj pročita i usvoji znanja iz dela knjige aspiracija stranog tela u disajni put i oživljavanje, jer tako možete pravovremenom reakcijom spasiti život detetu. Poslednji deo knjige predstavlja poglavlje *Nedoumice i zablude u pedijatriji*. Iz njega ćete naučiti šta je štetno da radite svojoj deci, bez obzira na uvrežena mišljenja!!!

Uživajte u čitanju knjige, usvojite nova znanja i neka vam deca rastu srećno i zadovoljno!

U Novom Sadu, 13.05.2025.

Prof. dr Vesna Stojanović

RECENZIJE

„Knjiga *Pedijatrija za roditelje* je kvalitetan i sveobuhvatan putokaz roditeljima za razumevanje zdravstvene problematike njihovog deteta, od novorođenačkog do perioda adolescencije. Na savremen, ali jednostavan način, razumljiv za roditelje, daje odgovor na brojna pitanja vezana za pravilnu negu deteta, pravilnu ishranu, kao i praćenje razvoja deteta. Jasnim i jednostavnim jezikom su opisani simptomi, način dijagnostikovanja i lečenja najčešćih oboljenja koja se javljaju u dečjem uzrastu. Na taj način, ova knjiga značajno doprinosi edukaciji roditelja kako da na vreme prepoznaju problem i adekvatno odreaguju. Razumevanje opisane problematike, značajno je olakšano i brojnim ilustracijama i tabelama koje sadrži ova knjiga.

Knjiga je proizašla iz ogromnog kliničkog iskustva, velikog angažovanja i životne posvećenosti autorke, prof. dr Vesne Stojanović, lečenju dece. Savremen pristup, sistematičnost i jasnoća u pisanju, određuju ovu knjigu kao značajan oslonac roditeljima u razumevanju različitih aspekata dečjeg zdravlja.”

Prof. dr Gordana Vijatov Đurić
pedijatar – reumatolog

„Knjiga *Pedijatrija za roditelje* autorke prof. dr Vesne Stojanović predstavlja sveobuhvatan i pouzdan vodič kroz najvažnije aspekte dečjeg zdravlja. Knjiga na jasan i pristupačan način obrađuje pitanja vezana za zdravlje dece, od novorođenačkog perioda do adolescencije, nudeći stručne savete zasnovane na bogatom kliničkom iskustvu autorke. Sadrži 130 ilustrativnih slika i 11 tabela koje dodatno olakšavaju razumevanje simptoma, dijagnoze i mogućih terapija.

Kvalitet ove knjige je što kombinuje medicinsku tačnost sa toplinom i empatijom, pomažući roditeljima da se lakše snađu u stresnim situacijama koje prate bolesti kod dece.

Knjiga je dragocen vodič za sve roditelje koji žele da bolje razumeju zdravstvene izazove sa kojima se deca mogu suočiti tokom odrastanja. Na jednostavan i razum-

ljiv način autorka pruža informacije o najčešćim dečjim bolestima, simptomima koje treba prepoznati i kada potražiti stručnu pomoć. Takođe, u knjizi su navedeni svi potrebni postulati za pravilnu negu dece, praćenja razvoja, prevenciju bolesti i pravilnu ishranu.

Ova knjiga ne zamenjuje lekara, ali služi kao pouzdan saputnik u roditeljstvu, pružajući sigurnost i znanje u trenucima kada je to najpotrebnije. *Bilo da ste roditelj po prvi put ili već imate iskustva, 'Pedijatrija za roditelje' je knjiga kojoj ćete se rado vraćati – kao osloncu, savetniku i izvoru korisnih informacija.*

Prof. dr Nenad Barišić

pedijatar – kardiolog

***Divnim sinovima
Luki i Matiji!***

***Najsajnijoj zvezdi i inspiraciji za ovo delo,
predivnom unuku Lazaru!***

***Najboljem čoveku na svetu i
najposvećenijem i najstrpljivijem dedi Radovanu,
mom životnom saputniku i najvećoj podršci!!!***

„Roditeljski osećaj, kako sam ga ja iskusio, veoma je kompleksan. Prvo, postoji instinktivna životinjska privlačnost i zadovoljstvo u posmatranju svojih potomaka. Dalje, postoji osećaj neizbežne odgovornosti, što daje svrhu dnevnim aktivnostima koje skepticizam ne propituje lako. Tu je i egoistični element, koji je vrlo opasan: nada da će tvoja deca uspeti tamo gde ti nisi uspeo, da će nastaviti tvoj rad kada te smrt ili senilnost zaustave, i da će deca, na neki način pružiti biološki beg od smrti, čineći tvoj život delom velikog toka, a ne samo usamljenom lokvom bez ikakvog prelivanja u budućnost.”

Bertrand Rasel

Rad na ovoj knjizi, zahtevao je moj veliki angažman, ali bez bezrezervne podrške koju sam dobila od pedijatrijske ordinacije **Academia pediatrica** u Novom Sadu, u kojoj radim kao pedijatar i pedijatar-nefrolog, rezultat bi izostao. Naročitu zahvalnost dugujem roditeljima i deci koji su se saglasili da ih fotografišemo, kao i medicinskoj sestri Vanji Kokić, kojoj ništa nije bilo teško, pa ni da bude model uz naše pacijente, dok smo radili na fotografijama za ilustrovanje ove knjige. Zahvalnost izražavam i koleginicama i kolegama, na korisnim savetima i smernicama.

Pedijatrijska ordinacija **Academia pediatrica** je prijatan kutak za naše pacijente i njihove roditelje, gde u atmosferi poverenja i uvažavanja, lečiti decu, predstavlja zadovoljstvo. Zbog toga, mi je, između ostalog, rad u ovoj ordinaciji bio i inspiracija da se upustim u poduhvat pisanja ove knjige.



Pedijatrijska ordinacija *Academia pediatrica*, Futoška 73, Novi Sad

www.academiapediatrica.rs

ordinacija@academiapediatrica.rs

SADRŽAJ

Uvod	13
NEGA BEBA I MALE DECE	15
- Bebina koža	17
- Pelenski osip	20
- Temenjača	21
- Oblik glave kod bebe	23
- Krivošija	26
- Nega očiju i vid	29
- Nega ušiju	30
- Nega nosa	30
- Nega usne duplje	30
- Soor ili mlečac kod bebe	31
- Epštajnovne perle	33
- Nicanje zuba kod beba	33
- Dojke kod beba	37
- Nega pupka	37
- Granulom pupka	39
- Kila (Hernija) pupka	40
- Nega genitalija kod dečaka	40
- Hidrokela	43
- Nega genitalija kod devojčica	44
- Bebine noge	45
- Nega noktiju	45
- Kupanje bebe	47
- Spavanje kod beba	50
- Umirivanje bebe	52
- Nošenje bebe	52
- Pokreti bebe	54
- Bebina čula	54
- Zvuci koje beba ispušta	56
- Bebin plač	56
- Kijanje kod beba	58
- Podrigivanje	59
- Štucanje	60

- Grčevi kod beba	61
- Zatvor kod beba	63
- Oblačenje bebe	64
- Temperatura sobe u kojoj beba spava	65
- Kada beba sme napolje?	66
- Cucla	67
- Sterilizacija flašice	68
- Hranjenje bebe	69
- Dojenje	70
- Adaptirane mlečne formule	77
- Mastitis (Upala dojke)	78
- Uvođenje čvrste hrane u ishranu bebe	79
- Probiotici i bebe: da li ih treba davati?	86
- Dodaci (suplementi) u ishrani dece	88
- Piškenje i kakanje	89
- Pelene (prepovijanje, povijanje)	90
- Povijanje cele bebe	91
- Odvikavanje od pelena	93
- Boravak bebe tokom dana na stomaku (Tummy time)	94
- Miljokazi (Razvoj deteta po uzrastima)	95
- Nosiljke za bebe	114
- Šetalica za bebe	115
- Temperatura tela deteta	117
- Merenje temperature tela	121
- Kako izmeriti puls detetu?	125
- Percentilna krivulja	127
- Težina i visina (dužina) bebe i deteta	129
- Poželjno napredovanje u telesnoj težini i dužini/visini deteta	132
- Nenapredovanje u telesnoj težini	132
- Vitamin K	134
- Rahitis i njegova prevencija	135
- Masturbacija kod male dece	137
- Sindrom iznenadne smrti odojčeta	138
- Putna apoteka za decu	139
SPECIJALNI DEO (BOLESTI)	143
- Sekret u nosu	145
- Ispiranje nosa	149
- Sekret u plućima	150
- Kašalj	155
- Astma	158
- Upala pluća (Pneumonija)	162

- Upala velikih disajnih puteva u plućima (Bronhitis)	163
- Zapaljenje grkljana (Laringitis)	164
- Prehlada	165
- Grip	168
- COVID-19	169
- Aspiracija (udisanje) stranog tela u disajne puteve	171
- Upala sinusa (Sinusitis)	173
- Upala zvukovoda, Plivačko uho (Otitis externa)	176
- Upala srednjeg uha (Otitis media)	177
- Bol u uhu	179
- Ušna mast (Cerumen)	180
- Upala krajnika (Tonsillitis)	181
- Treći krajnik (Adenoid)	182
- Podjezična resica	185
- Crveno oko	185
- Čmičak (Hordeolum)	187
- Razrokost (Strabizam)	188
- Povrede oka	189
- Afte	190
- Progutana strana tela	192
- Krv u/na stolici i peleni kod bebe	194
- Povraćanje	195
- Mučnina	196
- Žutica kod beba	197
- Funkcionalni bol u stomaku	199
- Zatvor (Opstipacija)	200
- Rota virus	202
- Inflamatorne bolesti creva kod dece	204
- Ulcerozni kolitis	204
- Kronova bolest	204
- Celijakija i senzitivnost (intolerancija) na gluten	205
- Gastroezofagealni refluks	207
- Proliv i povraćanje (Gastroenteritis)	210
- Preponska kila (Ingvinalna hernija)	213
- Intususcepcija	215
- Čir	216
- Dečija glista (Enterobijaza)	216
- Akutna upala slepog creva (Apendicitis)	218
- Infekcije mokraćnog sistema kod dece	218
- Noćno umokranje (Enuresis)	221
- Pečenje pri piškenju	222
- Autizam	224

- Napadi (konvulzije) i epilepsija	228
- Pad u nesvest (Kolaps)	232
- Glavobolja	233
- Alergije u dečijem uzrastu	235
- Malokrvnost zbog nedostatka gvožđa (Fe) (Sideropenijska anemija) ..	239
- Ultrazvuk kukova	241
- Ravna stopala (Ravni tabani)	242
- Prelom kostiju	244
- Skolioza	245
- Prolazna upala zgloba kuka (Sinovitis)	247
- Šum na srcu	247
- Bol u grudima kod dece	248
- Povišen krvni pritisak kod dece (Hipertenzija)	249
- Prekomerno dobijanje u težini (Gojaznost)	253
- Pubertet	254
- Šećerna bolest (Diabetes mellitus)	256
- Trovanja	263
- Oživljavanje (Kardiopulmonalna reanimacija)	264
- Utapanje (Submersio)	265
- Ubodi i ujedi	270
- Poremećaji i povrede izazvane toplotom	274
- Opekotine	274
- Sunčanica	276
- Toplotni udar	277
- Toplotni grčevi	278
- Poremećaji izazvani hladnoćom	279
- Pothlađenost	279
- Smrzotine	280
- Veliki kašalj (Pertussis)	281
- Male boginje (Morbilli)	283
- Ovčije boginje (Varicella)	284
- Šuga (Scabies)	287
- Vaške	289
- Osipi na koži	290
- Akne	302
- Antibiotici	305
- Vakcinacija (Imunizacija)	308
NAJČEŠĆE ZABLUDE I DILEME	321
INFORMACIJE O SLIKAMA (IZVORI)	331
LITERATURA	335

UVOD

Pedijatrija (od grčkih reči: *pais* – dete; *iatros* – lekar) grana je medicine koja se bavi dijagnostikom, lečenjem i medicinskom negom novorođenčadi, odojčadi, dece i adolescenata, od rođenja do 18. godine života.

Pedijatar je lekar koji se bavi zdravstvenom zaštitom dece od njihovog rođenja do kraja adolescencije. Brine se o poboljšanju zdravlja deteta i otklanjanju faktora rizika koji ugrožavaju normalan rast i razvoj deteta.

Za razliku od odraslih, deca ubrzano rastu i menjaju se. Stoga je veoma važan deo posla pedijatra, pored lečenja dečijih bolesti, da ukaže roditeljima na određene prekretnice u rastu, razvoju i ponašanju. Edukacija roditelja o pravilnoj nezi, očuvanju zdravlja, ishrani, bezbednosti i pravilnom stilu života dece, takođe, deo je uloge pedijatra.

Osnovno je znati da dete nije umanjeni odrasli čovek, već ima svoje specifičnosti u različitim uzrastima.

U odnosu na uzrast, deca se u pedijatriji dele na:

- novorođenče – dete od rođenja do 28. dana života,
- odojče – od 1. meseca do navršene 1. godine života (mlađe odojče je od 1. meseca do 6. meseca, a starije od 6. meseca do 1. godine života),
- malo dete – od 1. do 3. godine života,
- predškolsko dete – od 3. do 6. godine života,
- školsko dete – od 7. do 14. godine,
- adolescent – od početka puberteta (oko 11. godine) do u proseku 18-20. godine.

Trudnoća normalno traje 40 nedelja, računajući od prvog dana poslednje menstruacije. Porođaj na vreme je kada se beba rodi sa navršenih 37 do navršene 42 nedelje trudnoće. Decu rođenu u tom razdoblju zovemo terminska ili ročna novorođenčad. Nedonošče ili prevremeno rođeno novorođenče je svako dete koje je rođeno pre 37. nedelje trudnoće.

*** U knjizi se koristi termin „beba” za decu od rođenja dok ne prohodaju (početak perioda „malo dete”).

**NEGA
BEBE I MALE DECE**

OVO JE SAMO KRAATAK UVID U KNJIGU

BEBINA KOŽA

Bebina koža se razlikuje od kože odraslih osoba.

- Nakon rođenja koža je prekrivena veoma finim dlačicama (**lanugo**) koje nisu pigmentovane (bezbojne su).
- Beba se rađa prekrivena kremastom belom supstancom koja se zove **verniks** ili **sirasti maz**. On ima ulogu da štiti kožu fetusa i novorođenčeta. Kod novorođenčeta sprečava isušivanje kože, omogućuje da beba održava normalnu temperaturu i pospešuje imunitet. Satima i danima nakon rođenja sirasti maz postepeno nestaje kupanjem i dodirima bebe.



Slika 1. Sirasti maz na koži novorođene bebe

- Bebina koža je tanka i zadebljava tokom prvih meseci života.
- Nakon rođenja bakterije se nastanjuju na koži bebe – to su zdravi mikroorganizmi. Ove „zdrave” bakterije vode poreklo sa majčinog tela (kože i vagine).
- **Raš (osip)** je veoma čest kod beba. Veliki broj beba 2-3 dana nakon rođenja dobije osip koji se zove eritema toxicum – crvene mrlje sa crvenom bubuljicom u centru. Ove promene spontano prolaze. Osip na licu koji nastaje zbog slivanja pljuvačke je takođe čest, kao i ojed u pelenskoj regiji.

- **Milija** – bele promene na licu koje su slične bubuljicama. Spontano nestaju nakon nekoliko nedelja.



Slika 2. Milija

- **Mongolska mrlja** – na koži donjeg dela leđa i guzi se može javiti sivoljubičasta prebojenost (fleke) koje nestaju nakon nekoliko godina. Naročito su izražene kod tamnopute dece.



Slika 3. Mongolska mrlja

- **Rodin ugriz** (Nevus palidus neonatorum) – bledo–crvenkaste fleke u nivou kože potiljka, korena nosa, gornjih kapaka. Na pritisak izblede, a nestaju kad koža odeblja (tokom 2. godine života).



Slika 4. Rodin ugriz

- **Boja kože** – bebina koža je bela (ima manje pigmenta) i ružičastija nego kod odraslih zahvaljujući tome što je tanka pa se provide krvni sudovi ispod nje.
- **Akne** se kod nekih beba javljaju oko 2. nedelje života, kao male crvene tačkice na koži. Prolaze spontano za nekoliko nedelja ili meseci.



Slika 5. Akne kod novorođenčeta

- **Temenjača** – najčešće spontano prolazi u toku prve godine života (videti poglavlje *Temenjača*).

**SPECIJALNI DEO
(BOLESTI)**

SEKRET U NOSU

Neke bebe imaju puno sekreta u nosu koji se stvara kada se organizam bori protiv stranih supstanci, prašine ili virusa. Sekret zapuši nos i bebi je otežano disanje, diše brže nego što je normalno (normalno je oko 40 udisaja u minuti), glasno diše i zbog toga može imati teškoće pri hranjenju. U ovom slučaju moramo pomoći bebi da se odstrani suvišan sekret iz nosa.

Ako beba diše brže od 60 udisaja u minuti i bori se za vazduh, odmah se konsultujte sa pedijatrom.

Simptomi zapušenog nosića su:

- gust sekret u nosu,
- sekret može biti vodnjikav, ali i prebojen (žut ili zelen),
- hrkanje ili zvučno disanje tokom sna,
- šmrcaње,
- kašalj,
- poteškoće u hranjenju, jer je bebi teško da sisa sa zapušanim nosićem.

Najčešći uzroci sekreta u nosu su alergije, virusi, uključujući i virus prehlade, suv i zagađen vazduh, devijacija pregrade u nosu (iskrivljena hrskavica koja razdvaja nosnice).

Terapija

Ishrana – pratiti koliko beba jede u odnosu na prethodne dane i koliko često menjate mokre pelene. Ako je beba bolesna i ne jede dovoljno postoji mogućnost da dehidrira i tada se odmah morate javiti pedijatru (videti poglavlje *Proliv i povraćanje* – znakovi dehidracije).

Nažalost, za virus nema lek, te je preporuka da budete uz bebu, uklanjate sekret iz nosića, često je hranite i pazite je i gledate dok spava.

Kupanje – bebe koje već sede mogu uživati u toploj kupki. Topla voda može pomoći u čišćenju nosa od suvišnog sekreta.

Vlaženje vazduha – vlaženje vazduha u bebinoj sobi može, takođe, pomoći u odstranjivanju suvišnog sekreta. Ako nemate aparat za vlaženje vazduha, napolite kupatilo puštanjem tople vode i više puta u toku dana izložite bebu toj pari, u trajanju od par minuta.

Kapi fiziološkog rastvora – ukapati 1 do 2 kapi u svaku nosnicu. U slučaju gustog sekreta ispirati nos (vidi poglavlje *Ispiranje nosa*).

Majčino mleko – stavljanje 1 do 2 kapi majčinog mleka u nos ima isti efekat kao i fiziološki rastvor, za omekšavanje i lakšu eliminaciju sekreta iz nosa. Dok dojite bebu ukapajte par kapi mleka u obe nosnice, a zatim nakon podoja kada je podignete višak sekreta će iscureti iz nosa.

Masaža – lako masirajte koren nosa, predeo obrva, obraze, kožu predela linije kose i potiljak bebe. To će smiriti bebu.

Kvalitet vazduha u prostoriji – izbegavajte duvanski dim u prostoriji u kojoj je beba, često usisavajte dlake kućnih ljubimaca, menjajte i/ili čistite redovno filtere za vazduh u prečišćivačima vazduha i klima uređajima.

Izbegavajte da bebu trljate i masirate kremama ili uljima koji sadrže isparljive supstance kao što su mentol, eukaliptus ili kamfor. One su štetne, naročito za decu mlađu od 2 godine.

Ako je bebin nos skroz zapušen sekretom, javite se pedijatru koji će propisati terapiju (kiseonik, antibiotike ili neku drugu terapiju).

Bebe sa zapušenim nosom se noću bude češće, mogu kašljati i biti nervozne. Horizontalni položaj i bebin umor otežavaju njenu borbu sa zapušenim nosićem. Tretirajte sekret u nosu kao što je preporučeno. Stavljanje bebe na jastuk ili podizanje duška (uzglavlja) se ne preporučuje jer povećava mogućnost nastanka iznenadne smrti odojčeta. Ako je stavite na uzglavlje morate ostati budni i pažljivo je posmatrati!

Kako odstraniti sekret iz nosa kod bebe?

Pošto beba ne zna da izduva nos, vi joj morate pomoći. Možete koristiti nazalni (nosni) aspirator ili balon za aspiraciju sekreta iz nosa. Pre aspiracije sekreta ukapati par kapi fiziološkog rastvora u svaku nosnicu, da bi sekret omekšao. Bebu postavite da leži i nežno joj podignite bradu i tada joj ukapajte kapi u obe nosnice. Pokušajte da desetak sekundi nakon toga držite bebinu glavu u tom položaju, a zatim je podignite da se sekret slije iz nosa. Nekada će ovaj postupak osloboditi bebu od viška sekreta, a u nekim slučajevima ćete morati koristiti aspirator. Ovaj postupak možete ponoviti najviše četiri puta u toku dana (da ne bi iritirali sluzokožu nosa i pogoršali sekreciju).



Slika 58. Nakon ukapavanja kapi fiziološkog rastvora u obe nosnice, podignite bebu da joj se sekret slije iz nosa

Nazalni aspirator se sastoji od nastavka koji stavite na ulaz u bebinu nozdrvu, a na drugoj strani je nastavak koji stavite sebi u usta (ili prikopčate na usisivač). Vašim ustima usisavate sekret iz bebinog nosa. Na nastavku koji je u vašim ustima postoji filter i ne postoji opasnost da bakterije, sekret ili drugi uzročnici dospeju u vaša usta. Postoje i nazalni aspiratori koji rade na struju ili baterije. Na njima se može podešavati jačina aspiracije sekreta.



Slika 59. Nazalni aspirator

Nakon upotrebe aspiratora ili balona za aspiraciju dobro ih oprati u toploj vodi i deterdžentu. Ovaj proces pranja se može ponoviti nekoliko puta. Nakon toga aspirator ili balon isprati tekućom vodom i prosušiti. Neki tipovi nazalnih aspiratora se mogu sterilisati u kipućoj vodi par minuta.

Sekret iz bebinog nosa se može odstranjivati i pomoću *balona za aspiraciju*. Jednom rukom stisnete balon za aspiraciju i stavite njegov vrh u nosnicu, a drugom rukom pritisnete drugu nosnicu i onda otpustite balon kako bi se sekret izvukao iz nosa. Postupak ponovite i na drugoj nosnici.



Slika 60. Balon za aspiraciju sekreta iz nosa

Kod beba starijih od 6 meseci se može sprovesti ispiranje nosa (videti poglavlje *Ispiranje nosa*).

Javiti se pedijatru:

- ako bebi ne bude bolje za par dana,
- ako beba nema dovoljno mokrih pelena u toku dana (to može značiti da je dehidrirana),
- ako počne da povraća ili dobije povišenu temperaturu, naročito ako je uzrasta do 3 meseca.

Hitno se javiti pedijatru ako beba počne otežano da diše:

- izgleda kao da je u panici,
- grokće i stenje na kraju svakog udisaja,
- leprša nozdrvama,
- uvlači mišiće između rebara pri disanju,
- diše teško ili ubrzano kada se hrani,
- ako poplavi oko usana i ako joj noktići poplave.

NAJČEŠĆE ZABLUDE I DILEME

OVO JE SAMO KRATAK UVID U KNJIGU

NEGA BEBE I MALOG DETETA

- Ne preporučuje se korišćenje pudera za bebe jer postoji opasnost da udahnu prah u pluća i oštete ih.
- Ne lepите novčić ili flaster na mesto pupčane kile, da bi sprečili nastanak ispupčenja tj. izlazak creva pod kožu. To neće ništa pomoći, a može dovesti do oštećenja bebine koža u tom predelu.
- Izbegavajte da bebu trljate i masirate isparljivim supstancama koje često sadrže mentol, eukaliptus ili kamfor. One su štetne naročito za decu mlađu od 2 godine.
- Prehlada neće nastati ako je hladno, a dete nije dobro obučeno, ako sedi ili spava na promaji ili ako izađe napolje sa vlažnom kosom.
- Tokom prve 3-4 nedelje života novorođenče je osetljivije kako na hladnoću, tako i na prekomernu toplotu. U zimskom periodu ga treba obući malo toplije – jedan sloj više nego što vi oblačite, dok ga za vreme letnjih vrućina treba obući kao i odraslu osobu.
- Šake i stopala bebe su uvek malo hladnije i nisu merilo telesne temperature deteta.
- Nakon porođaja novorođenče normalno izgubi od 5-10% svoje porođajne mase. Porođajna masa se nadoknadi u toku prvih sedam do petnaest dana.
- Bebu možete izneti u šetnju praktično već prvih dana nakon rođenja ako je toplo napolju. Ne treba voditi novorođenče na mesta gde ima mnogo ljudi, gde vlada buka i gde je vazduh zagađen smogom. Isto tako treba izbegavati šetnju s detetom za vreme vrlo niskih ili vrlo visokih temperatura, kao što treba izbegavati i izlaganje novorođenčeta direktnim sunčevim zracima.
- Bebe često štucaju. U većini slučajeva ta pojava prolazi sama od sebe i ne iritira bebu.
- Broj cipela nema veze sa trenutnom i definitivnom visinom deteta.
- U momentu rođenja, skoro sva deca imaju oči plavičaste, mutne nijanse, jer pigmentne ćelije, koje određuju boju očiju, nisu još sasvim sazrele. Tek nakon nekoliko meseci roditelji mogu sa sigurnošću da kažu da li dete ima plave, zelene ili smeđe oči.
- U većini slučajeva, ako beba izgleda zdrava, razlog čestog kijanja je što je sluzokoža nosnih kanala nežna, pa i male čestice prašine ili jači mirisi mogu izazvati kijanje. Nosić se pri tome oslobađa suvišnih slina i nečistoća.
- Cacula smanjuje rizik od iznenadne smrti odojčeta. Dok koristi cuclu, beba periodično pomera usta što je drži u nešto lakšem snu dok spava, pa samim tim postoji manja verovatnoća da će prestati da diše, a cucla pomaže i da disajni putevi ostanu otvoreni.