

## Vauva syntyy Suomessa/serbokroatia

### Beba se rodi u Finskoj

Autori:

Ulla Hoppu, Mannerheimin lastensuojeluliitto

Hannele Johansson, Vantaan kaupunki (grad Vantaa)

Mari Juote, Sosiaali- ja terveysministeriö (Zavod za socijalnu i zdravstvenu zaštitu)

Helinä Kokkarinen, Sosiaali- ja terveysministeriö (Zavod za socijalnu i zdravstvenu zaštitu)

Tarja Rantala, Sosiaali- ja terveysministeriö (Zavod za socijalnu i zdravstvenu zaštitu)

Seija Sihvola, Mannerheimin lastensuojeluliitto

Kaarina Tamminiemi, Terveyskasvatuksen keskus

Siw Valanko, Espoon kaupunki (grad Espoo)

Irma Wirstrand, Helsingin kaupunki (grad Helsinki)

Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 1995:3

Izdavač: Zavod za socijalnu i zdravstvenu zaštitu, služba za izbjeglice

Ilustracija: Tuulia Hyske

Prijevod: Lingua Nordica Oy

ISBN: 952-9701-78-0

ISSN: 1455-5964

Grafički dizajn i tisak

Edita Oy

Helsinki 1996

## Sadržaj

### 5 Čitatelju

### 6 Znakovi trudnoće

- 6 Napredovanje trudnoće prati se u savjetovalištu
- 6 Kada će se beba roditi?
- 6 Ultrazvučni pregled
- 8 Muško ili žensko dijete?
- 8 Tumačenje

### 8 Zdravlje majke za vrijeme trudnoće

- 8 Kretanje
- 10 Uravnotežena ishrana
- 10 Voće i bobičasto voće
- 10 Proizvodi od žitarica
- 10 D vitamin i kalcij
- 10 Žudnje
- 11 U toku trudnoće dobija se na težini
- 12 Zubi
- 12 Lijekovi, alkoholna pića, duhan i droge

### 12 Uobičajne tegobe u toku trudnoće

- 12 Umor
- 12 Mučnina
- 12 Oticanje
- 13 Bijelo pranje
- 13 Krvavi iscjedak iz rodnice
- 13 Proširenje vena, hemoroidi
- 13 Bolovi leđa, žgaravica

### 13 Pripreme za porođaj

- 13 Porodilište
- 14 Tumačenje u porođaju
- 14 Kako prepoznati kada počinje porođaj
- 14 Kada moram krenuti u bolnicu?
- 15 Oslonac majci u porođaju
- 15 Porođaj
- 15 Carski rez
- 15 Ublažavanje boli
- 16 Prva njega novorođenčeta

<b>17</b>	<b>Vrijeme odmah nakon porođaja</b>
<b>17</b>	<b>Dojenje</b>
17	Luenje mlijeka
17	Dojenje prema bebinoj potrebi
18	Dovoljnost majčinog mlijeka
19	Bolest i dojenje
<b>19</b>	<b>Zamjene za majčino mlijeko</b>
<b>19</b>	<b>D vitamin</b>
20	Doziranje
<b>20</b>	<b>Savjetovalište</b>
20	Pregled poslije porođaja
21	Godišnji pregled
<b>21</b>	<b>Njega bebe</b>
22	Odjeća za bebu
22	Ostale potrepštine
22	Čista beba
24	Spavanje preko dana
<b>24</b>	<b>Cijepljenje</b>
<b>25</b>	<b>Kruta hrana</b>
26	Pripremanje pirea
26	Kaše od žitarica
26	Mliječni proizvodi
26	Gotova ili domaća hrana
27	Redovno vrijeme obroka
27	Tegobe u stomaku
27	Zubi djeteta
28	Dijeta za prvu godinu
<b>29</b>	<b>Socijalne potpore</b>
29	Potpورا za porodilje
29	Novčana potpora za porodilje, očeve i za roditeljsku njegu
30	Dječiji doplatak
30	Potpورا za kućnu njegu djeteta
<b>30</b>	<b>Literatura</b>

## Čitatelju

U ovoj brošuri naći ćete informaciju o rođenju djeteta u Finskoj i o javnoj zdravstvenoj zaštiti, koja vam pomaže za vrijeme trudnoće, s porođajem i sa stvarima koje se odnose na rast vaše bebe. Shvaćanja i mišljenja o rođenju i o njezi djeteta se razlikuju u raznim zemljama u svijetu. Možda je finska zdravstvena zaštita nepoznata za vas. Međutim, ne trebate se brinuti jer zdravlje trudnica i nerođenih se izuzetno pažljivo prati u Finskoj. Djeca dolaze bezopasno na svijet i ovdje: mrtvorođeni su veoma rijedak slučaj u Finskoj.

Informacija u ovoj brošuri je sastavljena od različitih najnovijih stručnih izvora. Dio materijala izlaže se u skraćenom obliku, ali najvažnije stvari su ipak uvijek uključene. Srdačno se zahvaljujemo Mannerheimin Lastensuojeluliitto, koje je ponudilo svoju ekspertizu i informaciju u našu slobodnu upotrebu. U Finskoj je objavljeno puno materijala o trudnoći, o porođaju i o njezi, ishrani i dojenju bebe. Nažalost, većina materijala postoji samo na službenim jezicima Finske, tj. na finskom i švedskom. Na kraju ove brošure nalazi se kratki popis literature i publikacije s ovakvom tematikom. Popis uključuje i mjesta gdje se može nabaviti dotične knjige i publikacije. Informacija o porodiljskim socijalnim potporama datira iz 1995. godine.

Nadajmo se da će ova brošura, prevedena na vaš materinski jezik, odgovoriti na vaša pitanja i da ćete moći koncentrirati se bez brige na najvažniju stvar: da donesete svoju bebú na svijet i da se brinete za nju.

[SLIKA]

## Znakovi trudnoće

Ako vaša menstruacija zakasni dvije sedmice, vi ste vjerojatno trudni. U toku prvih sedmica trudnoće mnoge žene se loše osjećaju ujutro kad ustaju. Dojke nateknu i iz njih se cijedi mlijeko. Nagle promjene raspoloženja, žudnja za jednim a odvratnost prema drugim jelima su također oznake trudnoće. Jedne žene se vrlo loše osjećaju za cijelo vrijeme trudnoće, dok druge se vrlo dobro osjećaju.

Kad vaša menstruacija zakasni otprilike dvije sedmice i ako postoji mogućnost da ste trudni, obratite se najbližem domu zdravlja. Ako sami želite prije toga saznati rezultat, možete kupiti opremu za analizu za dokazivanje trudnoće u ljekarni. S pomoću nje ćete odmah saznati dali ste trudni. Ukoliko je trudnoća nepoželjna odmah se obratite najbližem domu zdravlja.

### Napredovanje trudnoće se prati u savjetovalištu

Čim je vaša trudnoća utvrđena počinje redovno praćenje u SAVJETOVALIŠTU ZA TRUDNICE. Savjetovništvo je jedinica doma zdravlja, u kojem rade medicinske sestre koje su specijalizirane za trudnoću i razvitak djece.

Svaka trudnica dolazi u savjetovništvo najmanje jedanput mjesečno, a tamo će medicinska sestra vršiti razne preglede da bi utvrdila zdravlje majke i ploda. Svi testovi u savjetovništvu i sve opreme koje se koriste u testovima su sasvim bezopasni i za trudnicu i za plod u maternici.

U toku trudnoće ćete također sresti liječnika 2 - 3 puta pa i češće ako bude potrebno. Ukoliko želite, možete i pitati za liječnicu. Posjet savjetovništva i liječnika za vrijeme trudnoće je besplatan. Ukoliko želite, možete dolaziti u savjetovništvo s ocem djeteta ili s nekom drugom bliskom osobom.

Medicinska sestra će vam isto dati informaciju, pružiti podršku i posavjetovati o stvarima koje se odnose na trudnoću. Između ostalog, medicinska sestra savjetuje o stvarima koje se tiču izostajanja s posla zbog bebe i o novčanim primanjima.

### Kadaće se beba roditi?

Pri prvoj posjeti savjetovništva medicinska sestra će računati, kada će se beba roditi, znači termin porođaja. Trudnoća obično traje otprilike 40 sedmica, počevši od prvog dana posljedne menstruacije. Računa se da trudnoća traje 280 dana, odnosno 9 mjeseci. Jedan način računanja termina porođaja je, da se izbroji 9 mjeseci i 7 dana od prvog dana posljednje menstruacije.

### Ultrazvučni pregled

Često se još utvrdi datum poroda ultrazvučnim pregledom (sonografijom) na početku trudnoće. Medicinska će vam sestra uputiti u bolnicu u kojoj će pregled

*Mjesečni razvitak ploda. Veličina ploda se uspoređuje sa šibicom.*

[SLIKA]

4sed. 6sed. 8sed.

10sed.

12sed.

[SLIKA]

16sed.

18sed.

22sed.

26sed.

[SLIKA]

30sed.

34sed.

38sed.  
50cm  
4120g

biti obavljen. Ultrazvučni pregled je sasvim bezopasan i za majku i za bebu. Zahvaljujući ultrazvučnom pregledu stanje trudnoće može biti praćeno u svim fazama.

Beba rijetko se rodi tačno kad je termin porođaja. Potpuno je normalno da se beba rodi nekoliko sedmica prije ili poslije termina porođaja.

## **Muško ili žensko dijete?**

Spermatozoid muškarca određuje spol djeteta. Muškarci imaju dvovrsne spermatozoide. Od jednih potječu djevojčice, od drugih dječaci.

## **Tumačenje**

Ako vam se čini da ne znate dovoljno dobro finski, možete tražiti od medicinske sestre da pozove tumača u savjetovanište. Ako službenik - u ovom slučaju medicinska sestra - organizuje tumačenje, on/ona će se isto brinuti za troškove ukoliko vi imate pravo na besplatno tumačenje.

Ukoliko želite, možete i dovesti sa sobom prijatelja, koji govori finski, kad dolazite u savjetovanište ili k liječniku. Iako bi se to vama činilo najjednostavnije, bolje da ne koristite svoje dijete kao tumača. Iako bi dijete dobro vladalo jezikom, ono uvijek ne razumije o čemu se razgovara u savjetovaništu, i to može dovesti do nesporazuma. Stvari koje dijete ne razumije mogu ga također i preplašiti. Upotreba djeteta kao tumača može također utjecati na odnos između vas i vašeg djeteta, i to može dovesti do različitih nesklada u porodici.

## **Zdravlje majke za vrijeme trudnoće**

Mnoge se žene dobro osjećaju za vrijeme trudnoće i sve ide bez problema. Drugima trudnoća može biti teža. Trudnoća nije bolest iako fizičko preopterećuje majku.

U toku trudnoće vaše se tijelo pripremi za novu situaciju. Rad hormona pojača se i to može izazivati nagle promjene raspoloženja. Možda se ganete do suza lakše nego obično i lošije ste raspoloženi bez uočljivog razloga. Treba da i vaš suprug zna da nagle promjene raspoloženja su sasvim normalne za vrijeme trudnoće.

## **Kretanje**

Vaš povećavajući trbuh neće vam nanijeti tako puno muke ako se dobro brinete za svoje zdravlje i kondiciju u toku trudnoće. Vaše zdravlje ima isto utjecaj na razvitak ploda i na porođaj. Ako ste u dobroj kondiciji, oporavljat ćete se brzo od porođaja i imat ćete više snage za njegu svoje bebe.

Trebate se odmarati i redovno se kretati na svježem zraku. □ustro šetanje na svježem zraku je vrlo dobar način održavanja kondicije. Svježi zrak je najbolji lijek za mučninu.

Ukoliko se već bavite nekim sportom ne trebete ga prekinuti. Međutim, izbjegavajte žestoke i nagle pokrete. Kod kuće možete, na primjer, ovako vježbati gimnastiku:

[SLIKA]

*Vježbajte gimnastiku nekoliko puta dnevno. Pokušavajte se odmarati između vježbi i smireno dišite kad se krećete.*

- 1. Pomičite zdjelicu od jedne strane do druge, gurajte kukove naprijed jedan po drugome, i pratite pogledom onaj kuk kojeg gurate. Držite ravna leđa.*
- 2. Trbušni mišići: Lezite na leđa. Podignite gornji dio tijela u zrak i pokušajte dotaknuti koljena s vrhovima prstiju. Držite tabane na podu.*
- 3. Stražnjica i bokovi: Lezite na bok. Podignite nogu prema plafonu tako da peta vodi. Nemojte savijati kukove.*
- 4. Zdjelčni mišići: Podignite zdjelicu u zrak tako da vaše tijelo stvara ravnu liniju od koljena do ramena.*
- 5. Trbušni mišići: Pritisnite čeljust na prsa i sagnite koljena naizmjenice. Pri izmjeni držite noge u zraku.*
- 6. Trbušni mišići: Stegnite trbušne mišiće i pritisnite krsta na pod. Olabavite se.*
- 7. Trbušni i bedreni mišići: Stegnite trbušne mišiće i pritisnite krsta na zid. Sagnite malo koljena i trenutak ostanite u tom položaju.*



## **Uravnotežena ishrana**

Zdrava ishrana je prijeko potrebna trudnici jer ono što ona jede ima utjecaj i na njezino zdravlje i na zdravlje ploda. Za vrijeme trudnoće vam je prije svega potrebna raznovrsna i zdrava hrana. U prvom tromjesečju vaša se potreba za hranu ne baš mijenja. Beba raste najbrže u zadnjim fazama trudnoće i tada ćete trebati više energije. Međutim, potreba za dodatnu energiju nije osobito velika. Dovoljna je, na primjer, dodatna porcija riže, mesa i povrća. Nemate potrebu da jedete dvaput toliko koliko obično.

## **Voće i bobičasto voće**

Preporučena prehrana sastoji se od voća, bobičasta voća i povrća svaki dan. Osim stranog voća probajte i domaće bobičasto voće: jagode, borovnice, brusnice, maline i barske kupine. Ljeti možete kupiti svježe voće u samoposlugama i na tržnicama, zimi je moguće nabaviti zamrznuto bobičasto voće u samoposlugama.

## **Proizvodi od žitarica**

Osim voća, bobičasta voća i povrća preporučuje se i jesti proizvode od žitarica koji nisu potpuno bijeli i u kojima su prilikom mljevenja sačuvani svi dijelovi (integralne žitarice). Jedenje integralnih žitarica sprečava probavne smetnje. Integralna i obična riža; brašno od prekrupe, raženo i ječmeno brašno; pšenične, zobene, raževe i ječmene pahuljice su takve žitarice.

Osim toga, dobro bi bilo dnevno uzimati mliječne proizvode (sir, švapski sir, jogurt, mlijeko, kiselo mlijeko) i meso, piletinu, ribu, jaja ili mahune (grah, grašak, leća). Izbjegavajte suvišnu masnoću i koristite biljno ulje i margarin u kuhanju.

## **D vitamin i kalcij**

Budući da je sunce glavni izvor D vitamina pazite da dobivate dovoljno D vitamina u zimskim mjesecima trudnoće. Uz običnu prehranu trudnici bi bilo dobro uzimati dodatni D vitamin u obliku tablete. Kalcij je također važan za građu kostiju. Ako ne uzimate mliječne proizvode osigurajte tabletama da dobivate dovoljno kalcija. Možete razgovarati s medicinskom sestrom u savjetovalištu o mliječnim proizvodima koji bi vam odgovarali, ili o selekciji i doziranju tableta.

## **Žudnje**

Nije uvijek lako jesti zdravu hranu za vrijeme trudnoće: možda žudite za nekim jelima ili jednostavno želite se počastiti slasticama. Trebate ipak izbjegavati suvišne slatkiše: vaši će se zubi pokvariti od šećera i uzalud ćete se udebljati. Vaše tijelo može još oticati od slane hrane. Ako imate žudnje za voćem,

povrćem, mesom, rižom ili kruhom, možete ih slobodno uzimati.

Za trudnicu je bolje da jede male obroke i međuobroke mnogo puta dnevno, nego da jede velike obroke samo nekoliko puta dnevno. Uzimanje malih obroka također smanjuje mučninu i umor.

### **U toku trudnoće se dobije u težini**

Koliko se dobije u težini u toku trudnoće varira među trudnicama. Bezopasno je i zdravo za plod dobiti 8 - 12 kila. Neke žene čak izgube u težini, osobito ako često imaju mučninu. Ako nemate apetit i ne dobijate u težini, pokušajte ipak jesti ono što vam se sviđa, a nemojte ni zaboraviti dovoljno piti.

[SLIKA]

*Tanjur, koji je podjeljen na tri jednaka dijela, ilustrira uravnoteženi obrok. Bilo bi dobro svaki dan jesti istu količinu povrća; krompira ili riže; ribe, piletine, mesa ili mahuna (grah, grašak i leća). Svakodnevna uravnotežena ishrana sastoji također i žitarice (kruh ili kaša); voće i povrće; mliječne proizvode i male količine margarina ili ulja. Pri svakom obroku nije potrebno jesti svu ovu hranu.*

## Zubi

Brinite se izuzetno dobro za svoje zube u toku trudnoće. Beba u vašoj maternici apsorbira u sebe fluor i kalcij iz vašeg organizma za razvijanje svojih zuba. Tada u vašem organizmu ne ostaje toliko fluora i kalcija koliko prije bilo je i zato morate se brinuti iznimno dobro za svoje zube. Svakodnevna upotreba paste za zube s fluorom ojačava vaše zube.

## Lijekovi, alkoholna pića, duhan i droge

**Za vrijeme trudnoće nemojte koristiti lijekove koje liječnik nije potvrdio da su bezopasni za trudnicu.** Provjerite također bezopasnost lijekova koje redovno uzimate kod liječnika ili medicinske sestre.

Duhanski dim obično izaziva mučninu u trudnicama. Vi i vaš suprug biste trebali razmišljati da li možete prestati s pušenjem radi vašeg i bebinog zdravlja. Dobit ćete podršku i savjete u savjetovalištu da biste lakše mogli prestati s pušenjem. Alkoholna pića i droge su izuzetno škodljivi za trudnicu i plod.

## Obične tegobe u toku trudnoće

### Umor

Trudnice se obično osjećaju umornima, osobito u prvom i trećem tromjesečju. Nemojte omalovažavati umor. Ako se osjećate umornim, odmarajte se. Obično i kratki odmor pomaže. Ako ste stalno umorni razgovarajte s medicinskom sestrom.

Nedostatak željeza u hrani može uzrokovati umor. Naročito u drugom i trećem tromjesečju trudnoće potreba za željezo se mnogostruko povećava. Ukoliko je ishrana raznovrsna, u njoj ima i dovoljno željeza. Svjež zrak i C vitamin od voća i povrća unapređuje apsorbiranje željeza. Ako treba, liječnik ili medicinska sestra može vam propisati tablete sa željezom.

### Mučnina

Trudnice također često imaju mučninu u prvom tromjesečju. Nažalost, iako mučnina može ponekad biti jako žestoka, za nju ne postoji lijek. Ponekad čak ni odmor ne pomaže, ali tada jednostavno pokušajte nastaviti s normalnim poslovima. Ako često povraćate, pijte puno da biste sačuvali dovoljno tekućine u svojem organizmu. Voda je najbolje piće. Pijte dnevno oko 1,5 - 2 litre vode.

### Oticanje

Također, uobičajno je i oticanje tijela u trećem tromjesečju trudnoće. Ako se to smanjuje pri odmoru, vi ste se vjerojatno suviše opterećivali. Odmarajte, pijte

puno i smanjite so u prehrani, to će vam pomoći.

### **Bijelo pranje**

Bijelo pranje iz rodnice može se pojačati za vrijeme trudnoće. To se može olakšati tako da se svaki dan peru vanjski spolni organi toplom vodom. Sapun je nepotreban jer on samo osuši kožu. Ako bijelo pranje izazove svrab ili je neprijatnog mirisa, to može biti znak upale, i onda je potreban pregled kod liječnika.

### **Krvavi iscjedak iz rodnice**

Menstruacija izostaje kad ste trudni. Na početku trudnoće je moguće slabo krvarenje u onim danima kada biste normalno trebali dobiti menstruaciju. Drugačiji krvavi iscjedak nije normalan, i tada se odmah obratite bolnici ili liječniku.

### **Proširenje vena, hemoroidi**

Proširenje vena (varikoznost) i grčevi često se pogoršavaju za vrijeme trudnoće, jer maternica steže vene. Povećavajuća maternica steže također rektuma i tako povećava mogućnost dobijanja hemoroida oko čmara. Zatvor pogoršava hemoroide; najjednostavniji lijek za zatvor je da uzimate uravnoteženu ishranu i da se krećete. Voće, povrće i kruh te drugi integralni proizvodi pomažu rad želuca i debelog crijeva.

### **Bolovi leđa, žgaravica**

Povećavajući trbuh preopterećuje leđne mišiće i zato vas mogu leđa boljeti. Vama će pomoći vježbanje gimnastike i uspravno držanje. Beba u maternici također uzima mjesta od vašeg želuca. To izazove žgaravicu osobito za vrijeme zadnjih nekoliko sedmica trudnoće. Kafa, čaj i oštro začinjena, na masnoći pržena jela pogoršavaju žgaravicu. Pitajte u savjetovašću za bezopasne lijekove za žgaravicu.

### **Pripreme za porođaj**

Većina doma zdravlja organizuje pripremnu nastavu za roditelja, u kojoj se vrši priprema za porođaj i također razgovara o drugim stvarima koje se odnose na porod bebe. Pripremna nastava je namijenjena za ženu i njenog partnera ili neku drugu njoj blisku osobu. Sudjelovanje u nastavi je dobrovoljno. Pri običnim posjetama u savjetovašću ćete se također pripremiti za porođaj. Detaljniju informaciju ćete dobiti od medicinske sestre.

### **Porodilište**

Medicinska sestra će vas obavijestiti o organizovanoj posjeti u ono porodilište gdje ćete roditi svoju bebu, i kako dolaziti u posjetu. Prilikom obilaska medicinsko osoblje će vas provesti po porodiljskim odjelima i pokazati različite načine za ublažavanje boli pri porođaju.

U Finskoj žene obično rađaju u opštinskoj bolnici svog prebivališta. Medicinska sestra će vam reći na vrijeme u kojoj ćete bolnici roditi. Porodilje obično provedu 3 - 4 dana u bolnici ako je sve bilo u redu s porođajem te majka i beba se dobro osjećaju.

Njega i obavljene mjere u opštinskim bolnicama su besplatne za pacijenta, ali dobit ćete račun po danima provedenim u bolnici. Cijene boravljenja u bolnicama su umjerene: jedan dan u bolnici košta otprilike 100 FIM (1995. g.). Ne trebate platiti odmah pri odlasku iz bolnice, nego možete platiti račun kasnije u banci. Nesposobni za plaćanje mogu tražiti novčanu potporu za plaćanje računa. Možete i sami izabrati gdje želite roditi svoju bebu, ali zapamtite da ako izaberete bolnicu koju vaša opština ne izdržava, vaši će troškovi biti značajno veći.

### **Tumačenje pri porođaju**

Budući da je teško predvidjeti tačno kada će se beba roditi, može biti teško dobiti tumača na porođaj. Postoji ipak nekoliko centara koji nude usluge tumača u kratkom roku. Ovi centri su odgovorni za tumačenje izbjeglicama i drugim novim useljenicima. Neki centri imaju također dežurnog tumača vikendom, uveče i po noći. Medicinska sestra može vam reći još više o uređivanju tumačenja u vašem prebivalištu. Ako se ne može dobiti tumač, možete se dogovoriti s medicinskim osobljem da će vam prijatelj ili vaš suprug koji zna finski pomoći u porođaju.

### **Kako prepoznati kada počinje porođaj**

Porođaj obično počinje tako da plodna voda počne curiti ili provali se. Drugi znak početka porođaja je da dobijete jače, češće i redovne kontrakcije. Ponekad porođaj ne počinje sam po sebi. U bolnici je moguće ubrzati početak porođaja, naročito ako porođaj puno zakasni.

### **Kada moram krenuti u bolnicu?**

Ako ste prvorotkinja krenite u bolnicu kad  
plodna voda počne curiti  
trudovi traju duže od pola minute  
trudovi se ponavljaju svakih 5 - 10 minuta  
trudovi dolaze redovno već dva sata

Ako ste već prije rađali krenite u bolnicu još ranije, znači kad  
trudovi dolaze redovno i  
traju duže od pola minute

Morate odmah krenuti u bolnicu ako imate jaku bol u predjelu maternice ili obilno krvarite iz rodnice.

Bolje bi bilo ići taksijem ili nekim drugim privatnom prevozom, ako je bolnica daleko ili ako je do tamo teško putovati. U KELI (Zavod za socijalno i penzijsko osiguranje) možete tražiti naknadu za putne troškove taksijem do porodilišta i od porodilišta kući s bebom. Da biste dobili naknadu morate imati priznanicu od taksija i potvrdu o porođaju, koju ćete dobiti u bolnici.

### **Podrška majci u porođaju**

Mnogi finski očevi danas prisustvuju porođaju svoje žene. Medicinsko osoblje ne može biti cijelo vrijeme uz majke, pogotovo ako porođaj nije još potpuno počeo. Budući da porođaj može trajati i nekoliko sati bilo bi dobro ako bi majka imala društvo i pomoć.

Otac može doći u bolnicu i ostati sve dok se mu to ne čini nepristojnim. Iako otac ne bi želio prisustvovati porođaju on može ipak ostati drugdje u porodilištu. Porođaju može također prisustvovati netko od rodbine ili od prijatelja, ali obično je dozvoljeno dovesti samo jednu osobu.

### **Porođaj**

Kontraksije materničnih mišića otvaraju grlić maternice i guraju bebu niz porođajni kanal. Da bi beba mogla se roditi treba da se grlić maternice otvori otprilike 10 centimetara. Proces otvaranja traje od dvije minute do nekoliko sati, ili čak cijeli dan. Kontraksije majke i otkucaje plodovog srca slušaju se električnim aparatom; žice aparata idu preko majčinog trbuha.

Babica - ako je potrebno, i liječnik - redovno vas posjećuje. Kad se grlić maternice dovoljno otvori i beba se pomakla prema dolje, majka počne napinjati se te na taj način gura bebu mišićima porođajnog kanala svaki put kad dobije kontrakcije i tako sama aktivno pomaže bebi da dođe na svijet.

### **Carski rez**

Ako porođaj ne odvija se normalno i ako postoji mogućnost da bebi prijete nedostatak kiseonika, liječnik može donijeti odluku o carskom rezu. Carski rez se nikada ne radi bez dobrog razloga, i obično se radi zbog zdravlja bebe ili majke. Samo liječnik može odlučiti o carskom rezu, i samo on ga može izvršiti.

Ponekad se već odluči o carskim rezu za vrijeme trudnoće ako se radi o zdravlju bebe ili majke, ili ako je majčina zdjelica preuska, ili ako beba u maternici ima glavu prema gore. Već za vrijeme trudnoće liječnik može pokušati pažljivo okrenuti bebu tako da ima glavu prema dolje.

### **Ublažavanje boli**

Ljudi različito osjećaju bol, ali porođaj je ipak jako bolan za većinu žena. Bolovi se ne mogu potpuno eliminirati, ali ima nekoliko načina za ublažavanje boli.

[SLIKA]

*Put ploda u zdjelici pri porođaju*

Porodilja može dobiti ublažavanje bolova po želji. Najobičniji načini za ublažavanje boli su rajski plin, bezopasni lijekovi za bolove i anestezija grlića maternice ili leđne moždine.

Vaši osjećaji imaju također utjecaj na to koliko vas boli. Napetost i strah pojačavaju bol. Najbolje sredstvo za ublažavanje boli može biti prisutnost ljubazne i pouzdane babice ili vama bliske osobe.

### **Prva njega novorođenčeta**

Nakon čekanja mjesecima i poznavanja bebe samo kao povećavajući trbuh uvijek je uzbudljivo prvi put vidjeti svoje novorođenče. Brzo se zaborave porođajni bolovi kad se prvi put uzme beba u krilo. Nakon kupanja i mjerenja bebe, roditelji mogu provesti neko vrijeme s novorođenčetom. Obično majka počinje dojiti bebu već u sali za porođaj.

Potom se prebaci majka i beba iz sale za porođaj na porodiljski odjel. Dok se majka oporavlja od porođaja njegovateljice se brinu za novorođenče u dječjoj sobi. Počet ćete učiti kako dojiti i negovati bebu odmah kad se dovoljno dobro osjećate. Ako se niste prije brinuli za dojenče i nemate u Finskoj rodbinu ili

prijatelje koji znaju o njezi bebe, slobodno pitajte medicinsko osoblje o svim stvarima koje vam nisu jasne.

## **Vrijeme odmah nakon porođaja**

Obično je novorođenče za roditelje najčudesnije biće na svijetu. Upoznavanje s novi čovjekom isplati se, ali za to treba vremena.

U toku prvih sedmica nakon porođaja događaju se velike promjene u vašem tijelu. Maternica počinje se vraćati u normalnu veličinu, rezovi (ako ih imate) zacijele, i mišići koji su bili preopterećeni u porođaju ojačaju. Dojenje pomaže tijelu da se vrati u normalno stanje. Porođaj i novorođenče također utječu na emocije majke. Neke se žene možda osjećaju potištenima i lako ganu na suze. Vi ste iscrpili sve snage u porođaju, ali beba vas treba danju i noću.

Uloga oca kao oslonac majci se ističe ako su vaša rodbina i prijatelji daleko. Bilo bi dobro ako bi vaš suprug mogao pomoći u kućnim poslovima i njegom bebe. Važno je i za zdravlje bebe da majka ima vrijeme oporaviti se od porođaja te da se ne treba stalno brinuti za bebu.

## **Dojenje**

Majčino mlijeko je najbolja prehrana za bebu. K tome, dojenje daje bebi osjećaj zadovoljstva i sigurnosti. Majčino mlijeko sadrži sve hranjive tvari koje su bebi potrebne. Majčino mlijeko je čisto i uvijek pri ruci, i od njega beba isto dobije zaštitna antitijela protiv bolesti. U Finskoj majke obično doje bebe od 6 do 12 mjeseci, ali se može dojiti i 1 - 2 godine. Zbog finske klime majčino mlijeko ne sadrži dovoljno D vitamina, i zato je potrebno dati bebi kapi D vitamina.

## **Lučenje mlijeka**

Mlijeko počinje lučiti iz dojke kad beba sisa. Obično beba počinje sisati već u sali za porođaj. Dobro bi bilo ako bi beba mogla biti u istoj sobi s majkom u bolnici i majka bi je mogla dojiti u svako doba.

U toku prvih dana poslije porođaja majčine dojke izlučuju samo malo mlijeka, ali novorođenčetu rijetko treba dati dodatno mlijeko jer ono ima sve hranjive tvari u pričuvi. Prvih dana će vaše dojke izlučivati gusto, žućkasto mlijeko koje je bebi prijeko potrebno jer sadrži puno važnih antitijela i hranjivih tvari.

## **Dojenje prema bebinoj potrebi**

Dojenje uvijek ne uspije odmah, nego ga treba strpljivo naučiti. Za dojenje treba puno vremena, i važno je naći ugodan položaj. Dajte da beba sisa kad je



[SLIKA]

gladna. Većina beba želi sisati otprilike 8 - 12 puta dnevno. Što češće dojite svoju bebu to više će vaše dojke izlučivati mlijeko. Tokom vremena će se majka priviknuti na dojenje te i beba naučiti brže sisati i dobit će sve hranjive tvari iako rjeđe sisa.

Bebe se često bude po noći i žele sisati. Dojenje po noći povećava lučenje mlijeka. Beba će brže zaspati ako je samo dojite a ne radite druge stvari s njom. Pelene ne treba mijenjati cijelo vrijeme.

### **Dovoljnost majčinog mlijeka**

Majčino mlijeko je dovoljno za bebu što se tiče tekućine. Ona ne treba u dopunu vodu ili sok. Nemojte joj davati dudu cijelo vrijeme. Duda je potrebna samo ako beba puno plače ili je nemirna. Duda može otežavati učenje sisanja. Što češće beba sisa, to rjeđe joj treba duda.

Ponekad vam se može činiti da vaše dojke nemaju dosta mlijeka, ali lučenje mlijeka nikad ne prestane odjednom. Dojenje u kraćim razmacima obično povećava lučenje mlijeka u toku nekoliko dana. Između ostalog, umor i emocionalni problemi imaju utjecaj na izlučivanje mlijeka, i zato je važno da se odmarate i opustite. Majčinog mlijeka ima dovoljno i za blizance. Ako vam se čini da beba ne dobija na težini, pokušajte je dojiti češće. Razgovarajte s medicinskom sestrom o problemima s dojenjem, ili možete i dobiti savjete i podršku od drugih majka.

Ponekad majka može imati više mlijeka nego što je potrebno za bebu. Možete istisnuti mlijeko rukama ili kupiti pumpu za dojku. Majčino mlijeko se može zamrznuti za kasniju upotrebu.

## **Bolest i dojenje**

Bolest majke ili lijekovi koje ona uzima rijetko sprečavaju dojenje. Međutim, nemojte početi uzimati nikakve lijekove bez konsultacije s liječnikom ili medicinskom sestrom. Pitajte u savjetovalištu o bezopasnim lijekovima. Ako beba razboli se, ne trebate prestati s dojenjem. U stvari, većina bolesnih beba želi još više sisati i biti uz majku.

Važno je da sami dobro jedete za vrijeme dojenja. To će vam pomoći da se brže oporavite od porođaja, i osjećat ćete se bolje. Kad dojite trebate više hrane i vaša bi ishrana trebala biti uravnotežena. Nemojte ni zaboraviti dosta piti.

## **Zamjene za majčino mlijeko**

Ponekad dojenje ne uspijeva, ili premda je sve inače u redu vaše tijelo ne daje dovoljno mlijeka za bebu. Tada možete joj dati zamjenu za majčino mlijeko. Zapamtite uvijek razgovarati s medicinskom sestrom ako želite dati bebi zamjenu za majčino mlijeko. Svakoj bebi treba različita količina zamjene.

Postoje dvije različite vrste zamjena za majčino mlijeko: jedne su gotove za upotrebu, a druge dolaze u obliku praha i pomiješaju se s vodom. Prokuvajte vodu i dajte da se ohladi 5 minuta; potom pomiješajte jednu kašiku praha s decilitrom vode. Pripremljena zamjena se čuva 24 sata, poslije toga trebate prosuti jer nije više za davanje.

Dajte bebi mlačku zamjenu. Zamjenu možete zagrijati u loncu, u vodi ili u mikrovalnoj pećnici. **Svaki put provjerite** temperaturu i okus mlijeka prije nego ga date bebi. Nemojte opet zagrijati ostatke mlijeka. Čuvajte zamjenu u frižideru. Održavajte boce čistima i u toku prva tri mjeseca sterilizirajte tako da ih kuhate u vodi.

## **D vitamin**

Budući da u Finskoj sunce ne sija dovoljno zimi, sva djeca trebaju dodatni D vitamin. D vitamin je potreban za normalan razvitak djeteta i njegovih kostiju.

Nedostatak D vitamina uzrokuje rahitis, bolest koja smekšava kosti. **D vitamin se daje svaki dan u godini, odmah kad dijete napuni dvije sedmice starosti i dok ne napuni 2 godine.** Osobito djeca tamne puti trebaju kapi D vitamina zimi dok su mlađa od 5 godina. Njihova koža stvara manje D vitamina nego svjetlija koža.

## Doziranje

U apoteci imaju dvije različite vrste kapi D vitamina. Doziranje za bebu koja dobija isključivo majčino mlijeko je po 5 kapi (**Devitol**) ili po 20 kapi (**Dee-tippa**) dnevno. Doziranje D vitamina za bebu koja dobiva zamjenu za majčino mlijeko je manje (po 3 kapi Devitola ili po 12 kapi Dee-tippe). Nemojte prekoračiti preporučenu dozu. Kapi možete ukapati ravno u bebina usta, miješati sa hranom ili davati kašikom. Pitajte medicinsku sestru u savjetovalištu za dodatnu informaciju.

## Savjetovalište

Nastavit ćete posjete u savjetovalištu i poslije porođaja, naročito za vrijeme prvih mjeseca. Nekoliko dana nakon vraćanja kući iz porodilišta obavijestite medicinsku sestru (kod koje ste bili prije porođaja) o rođenju bebe. S njom možete dogovoriti o susretu ili kod vas ili u savjetovalištu.

S medicinskom sestrom ćete se sresti jedanput mjesečno u toku prvih mjeseca nakon porođaja. Ukoliko bude potrebno možete je sresti i češće. Razlog za ove posjete je da se prati rast i razvoj bebe te vam se daju savjeti i upute za njezinu njegu. Medicinska sestra će izmjeriti težinu i dužinu bebe. Kad beba ima tri mjeseca ona obično dobije prvu vakcinaciju.

Ako vaša beba razboli se ili imate druge probleme, možete se uvijek obratiti medicinskoj sestri. Izvan redovnog radnog vremena obratite se ambulanti ili porodiljskom odjelu u bolnici. Slobodno razgovarajte sa zdravstvenim radnicima o svojim problemima; savjetovanje je također njihov posao. Ukoliko imate teškoća s finskim jezikom, probajte saznati o uslugama tumača. Tumač može dolaziti na vaše posjete k medicinskoj sestri, zato razgovarajte o ovoj mogućnosti unaprijed s njom.

## Pregled poslije porođaja

Medicinska sestra će vam dati termin kod liječnika dvije sedmice nakon porođaja. Liječnik će pregledati zdravlje majke i izvršiti ginekološki pregled. S njim možete razgovarati o sprečavanju trudnoće i o planovima za budućnost. Ovaj se posjet zove **pregled poslije porođaja** i tada ćete dobiti i potvrdu o porođaju. Trebate potvrdu da biste mogli dobiti novčanu potporu za roditeljsku njegu (vidite **Socijalne potpore**).

## **Godišnji pregled**

Posjete u savjetovalištu postaju rjeđe čim beba raste. Savjetovalište će organizirati djetetu preglede kod ljekara. Liječnik će obavljati godišnji pregled da bi utvrdio napredovanje djeteta. Kad dijete ide u školu školska medicinska sestra će obavljati preglede i pratiti napredovanje djeteta.

[SLIKA]

## **Njega bebe**

Iako je divno njegovati bebu, to može od časa do časa biti iscrpljivo. Njega bebe uključuje također maženje bebe i pričanje njoj. Kad govorite bebi ljubaznim tonom ona se osjeća sigurnom i mirnom. Pričajte bebi svojim materinskim jezikom: taj jezik vam je poznat i najlakše ga govorite.

## Odjeća za bebu

Finska država daje svim porodicama s novorođenčetom paket s raznim stvarima za dijete. Ovaj se paket zove **paket za novorođenče**. U paketu ima uglavnom odjeća i druge potrepštine za bebu. Odjeća je kvalitetna i trajna, i po njemu možete vidjeti kakva odjeća bebama treba u Finskoj.

Sadržaj paketa se malo promijeni svake godine. Međutim, promjene nisu nikad značajne.

U paketu ćete naći ovakve komade odjeće: košulje, zeke, skafander, pokrivala za glavu, gaćice, pelene od gaze, čarape, prekrivač, vreću za spavanje sa zipom, ručnik, plahtu, navlaku za jorgan, pokrivač ili deku.

## Ostale potrepštine

U paketu za novorođenče ćete također naći podlogu za previjanje, platni ručnik obložen plastikom, pamučnu vatu, hidrantne kreme, higijenske uloške, paketić kondoma, četku za kosu, makazice za nokte, termometar za mjerenje temperature vode, igračku i knjigu.

**Od paketa možete napraviti prvi krevet za bebu tako da prekrijete paket platnom. U paketu ima također odgovarajući dušek.**

Umjesto paketa za novorođenče možete izabrati novčanu potporu. Međutim, vrijednost paketa je značajno veća od novčane potpore (otprilike 800 FIM u 1995. g.). Većinu odjeće i opreme iz paketa mogu i sljedeća djeca upotrebljavati, tako da mnogi uzimaju novčanu potporu nakon prvog djeteta.

Paket za novorođenče sadrži sve najvažnije potrepštine za njegu novorođenčeta. Uz njih ipak valja nabaviti više odjeće, jer s novorođenčetom morate češće prati veš. Ako koristite platne pelene, nabavite ih najmanje dvadeset komada. To se isto tiče običnih gaćica i gaćica koje drže pelene. Također je prilično lako te i, sami možete sašiti odjeću za bebu. Možete i posuditi od poznanika ili kupiti polovnu odjeću u prigodnim prodavnicama ili na tržnici.

## Čista beba

Bebina izmjena tvari je dosta brza. U toku jednog dana ona može se pomokriti desetak puta i imati stolicu nekoliko puta. Zato se beba mora previjati mnogo puta u toku dana, i treba oprati njezinu stražnjicu nekoliko puta dnevno i svaki put kad je imala stolicu. Perite bebinu stražnjicu toplom vodom. Sapun nije potreban. Poslije pranja obrišite pažljivo stražnjicu i lagano je pomažite.

Ako se dovoljno često previja beba, ona neće postati značajno prljava preko dana, jer ona se još ne uprlja napolju ili pri jedenju. Nemojte kupati bebu svaki dan, jer njezina koža može se osušiti. Dva ili tri puta tjedno je dovoljno, inače kupajte bebu prema potrebi.

*Izaberite djetetu odjeću u skladu s vremenom vani*

[SLIKA]

Možete nabaviti različite vrste pelena. U paketu za novorođenče imaju pelene od gaze, koje možete barem u početku koristiti s različitim gaćicama koje drže pelene. U samoposlugama također ima mnogo vrsta pelena za jednokratnu upotrebu. Naći ćete pogodne pelene za svoju bebu tako da probate razne vrste pelena, ili pitajte medicinsku sestru ili druge porodice o njima.

### Spavanje preko dana

U Finskoj mnoge bebe spavaju napolju u dječijim kolicima preko dana bez obzira na godišnje doba. Mnoge bebe spavaju bolje napolju na svježem zraku nego u spavaćoj sobi. Spavanje vani nije opasno za dijete. Možete početi malo-pomalo izlaziti vani kad beba ima dva tjedna. Ukoliko je jaka zima ili vrućina bolje je da beba spava unutra.

Ako beba spava napolju preko dana, uvjerite se da je ona obučena u skladu s vremenom. Nije dobro ako joj je suviše vruće ili suviše hladno. Mjerite temperaturu bebine kože tako da stavite ruku na njezine ruke ili na njezin vrat. Kad je vanjska temperatura ispod nule beba mora imati vunenu odjeću, ali ne direktno uz kožu. Ljeti uvjerite se da sunce ne sija ravno u kolica, i čuvajte bebu od ugriza insekta. Također čuvajte je od kiše i vjetra.

### Vakcinacije

U Finskoj vakcinacije su važan dio zdravstvene zaštite. Vakcinacije štite od zaraznih bolesti. Zahvaljujući vakcinacijama neke su bolesti sasvim nestale. Vakcinacijom sprečavaju se mnoge opasne bolesti, na primjer difterija, hripavac, tetanus, tuberkuloza i dječija paraliza. Zbog vakcinisanja, u Finskoj ima danas samo nekoliko slučajeva ovih bolesti, ali one su se pojavile nedavno u susjednim zemljama.

Važno je vakcinisati svu djecu u Finskoj, jer tako se spriječi širenje zaraznih bolesti na cijeli narod. U Finskoj novorođenčad vakcinišu se u savjetovalištu. Beba se mora također štititi od drugih bolesti. Na primjer, ne dopustite blizu bebe osobe, koje imaju zarazne bolesti.

### Redoslijed dječjih vakcinacija

vakcinacije		uzrast djeteta
BCG	tuberkuloza	< 1 sedmica
PDT	difterija, hripavac, tetanus	3 mjeseca
POLIO	dječija paraliza	6-12 mjeseci
Hib	bolesti uzrok. hemofilusom (npr. upala moždane opne)	4-6 mj
MPR	ospice, zauške, rubeole	14-18 mjeseci
HBV	vakcina za hepatitis B (upala jetre; žutica)	0, 1, 2, i 12 mj.

[SLIKA]

## Kruta hrana

Bebi se počne davati kruta hrana kad ona ima otprilike 4 - 6 mjeseci; to ovisi o dovoljnosti majčinog mlijeka i o potrebama bebe. Majčino mlijeko nije dosta za bebu stariju od šest mjeseci. Naviknite bebu na krutu hranu malo-pomalo s malim porcijama.

Dajte bebi na početku po jednu kašikicu krute hrane pri svakom jelu. Počnite joj postepeno davati malo veće količine. Dajete joj istu hranu po sedmicu dana, tako da ona može priviknuti se na različite okuse. Beba može na početku ispljunuti svu hranu, ali vremenom će ona naviknuti i na krutu hranu.

Dolje tablica pokazuje preporučenu prehranu za dijete mlađe od jedne godine. Ako dijete dobija alergične simptome (na primjer osip, povraćanje, proljev) od neke vrste hrane, odustanite od davanja te hrane za neko vrijeme, i pokušajte opet kasnije. Razgovarajte s medicinskom sestrom o simptomima i o pogodnoj prehrani.

Prva dodatna, kruta hrana za vašu bebu može sastojati se od sljedećeg povrća, voća i bobičastog voća:

krompir	riža	borovnica	mango	
mrkva	kukuruz		malina	šljiva
cvjetača	avokado		šipak	banana
tikva	plavi platlidžan		ribizi	kruška
			marelica	kivi

Sljedeća hrana se ne preporučuje za bebu mlađu od jedne godine:

špinat, cikla, repa  
 kineski kupus, zelena salata, salata glavičarka  
 obična pića od soje, punomasno mlijeko  
 sokovi od zeleni  
 med



## Pripremanje pirea

Za pripremanje pirea povrće se dobro opere i kuha u malo vode. Voće se opere i oguli, i dobro se očisti od košpica. Za pire povrće se ili voće gnječi kašikom, kuhinjskom gnječilicom, u presi, u mikseru ili se prosije kroz cjediljku. Mekano voće može se narezivati žlicom. Jabuke i kruške, na primjer, se mogu strugati ribežom.

Ukoliko bude potrebno, dodajte vodu, majčino mlijeko ili zamjenu za majčino mlijeko u pire. Nemojte dodati sol, šećer, vrhnje ili maslac/margarin u pire. Pripremite svaki put velike količine pirea i zamrznite ga u malim porcijama. Prije nego ga dajete bebi, odmrznite porciju i zagrijte je u vodi.

Kad beba napuni 5 - 6 mjeseci možete joj davati meso, ribu, piletinu, jaja i proizvode od žitarica. Na početku je dovoljna jedna porcija mesa - to znači po jednu kašiku dnevno. Kašite dobro izpečeno meso i ribu u sitne komadiće nožem ili u mikseru.

Nemojte dati bebi jetricu ili kobasice. Meso i integralne žitarice daju bebi željezo. C vitamin od svježeg povrća i voća pomaže u apsorpiranju željeza. Svježije povrće i voće, i kasnije su važni za dnevnu dijetu djeteta.

## Kaše od žitarica

Kaše se pripreme, na primjer, od sljedećih žitarica, koja se mogu nabaviti u samoposlugama u obliku pahuljica, krupica i brašna:

riža	proso	heljda
kukuruz	zob	ječam
raž	pšenica	

Na početku najbolje je prosijati kuhanu rižu kroz cjediljku. Možete davati i tjesteninu i kruh čim dijete nauči žvakati. Upotrebljavajte vodu, majčino mlijeko ili zamjenu za majčino mlijeko za pripremanje kaše od žitarica. Nemojte dodati so, šećer ili maslac/margarin u kaše.

## Mliječni proizvodi

Dajte bebi mlijeko, kiselo mlijeko i jogurt uz ili umjesto majčinog mlijeka čim dijete napuni 10 - 12 mjeseci. Dajte mu na početku ukiseljene mliječne proizvode kao što su kiselo mlijeko, jogurt i gusto kiselo mlijeko. Dajte djetetu mlijeko u šolji, ne u bočici s dudom. Otprilike 6 decilitara mliječnih proizvoda dnevno je dovoljno. Ako dijete dobije suviše mlijeka, ono neće jesti ništa drugo. Nemojte mu davati grah, grašak, leću i proizvode od soje dok ne napuni jednu godinu starosti, jer oni lako uzrokuju vjetar.

## Gotova ili domaća hrana

Možete nabaviti različitu gotovu hranu za djecu u samoposlugama. Ta je hrana bezopasna i lako ju je pripremiti. Međutim, ta je hrana skuplja od domaće hrane.

Možete zagrijati otvorene tegle s dječjom hranom u mikrovalnoj pećnici ili u vodi. U samoposlugama ima i prašak za pripremanje kaše. U teglama je jasno označeno za koji je uzrast proizvod namijenjen, sastojci i podaci o hranjivim tvarima.

### **Redovno vrijeme obroka**

Dijete od jedne godine rado samo vježba koristiti kašiku i piti iz šoljice. Priviknite dijete na redovno vrijeme obroka. Želudac djeteta je malen i zato mu treba hrana češće nego odraslima. Uz tri glavna obroka dijete treba i 2 - 4 međuobroka. Kad dijete jede redovno to pomaže porodici lakše organizirati druge poslove. Ako dajete djetetu različita jela kod kuće, bit će mu lakše priviknuti jesti i izvan kuće.

Kad dijete ima skoro dvije godine, on može jesti istu hranu kao ostali članovi porodice. Prije nego dodate so ili začine, uzmite u stranu malu porciju za dijete. Nemojte dodati so ili oštre začine u jelo djeteta dok on ne napuni jednu godinu, također i kasnije nemojte staviti toliko začina u jelo djeteta koliko stavite u jelo odraslih. Izbjegavajte slatke sokove i limunade, slatkiš, kekse i sladoled u dijete djeteta. Šećer pokvari zube i apetit, tako da dijete neće jesti ništa više.

Ni masna hrana nije zdrava za dijete. Sa slatkim i masnim slasticama dijete lako postaje debelim. Jela od voća i bobičasta voća su, naprotiv, dobri međuobroci. Nemojte naviknuti dijete da pije slatki čaj. Najbolje je piće voda. Uz međuobroke možete mu davati razrijeđeni cijedeći voćni sok.

### **Tegobe u stomaku**

Ako dijete ima zatvor, dajte mu više povrća, bobičasta voća, voća i integralnog kruha ili drugih integralnih proizvoda. Masna i slatka jela, te jela od bijelog brašna, slatki sokovi i previše mlijeka samo pogoršavaju zatvor. Dajte mu puno vode piti i pazite da se više kreće.

Djetetu koje povraća ili ima proljev treba također puno tekućine. Isto tako, ako dijete ima temperaturu. Majčino mlijeko je najbolji lijek za proljev. Nimate potrebu odustati od dojenja zbog bolesti djeteta. Osobito ako mala beba ima proljev obratite se liječniku ili medicinskoj sestri.

### **Zubi djeteta**

Brinite se dobro za zube djeteta. Čistite mu zube redovno četkicom. Upotrebljavajte pastu za zube s fluorom svako jutro i svako veče da se ne bi pokvarili. Počnite upotrijebiti pastu za zube s fluorom čim dijete dobije svoje prve kutnjake između prve i druge godine. Veličina jednog zrna graška je dovoljna količina paste za zube. Potreba za dodatnim fluorom varira kod djece. Razgovarajte o njegovoj upotrebi s medicinskom sestrom.





## Dijeta za prvu godinu

obrok	do 4 mj.	4 mj.	5 mj.	6-8 mj.	8-10 mj.	10-12 mj.
1.	MM	MM	MM	-kaša od žitarica MM	kaša od žitarica i MM ili zamjena za MM	kaša od žitarica i MM ili zamjena za MM
2.	MM	MM izmjenično: -pire od krompira -pire od povrća -pire od voća -pire od bobičasta voća	MM izmjenično: -meso -piletina +pire od -riba krompira -jaje ili od -jaje povrća	izmjenično: -meso -piletina +pire od -riba krompira -jaje ili od -jaje povrća MM ili voda	krompir, povrće -meso -piletina usitnjena -riba hrana -jaje -povrće voda, MM ili zamjena za MM	krompir, povrće -meso -piletina usitnjena -riba hrana -jaje -povrće voda, MM ili zamjena za MM
3.	MM	MM	MM	MM pire od voća ili od bobičasta voća	voće ili bobičasto voće i MM ili zamjena za MM	voće ili bobičasto voće i kruh te MM ili zamjena za MM, jogurt ili gusto kiselo mlijeko
4.	MM	MM izmjenično: -pire od krompira ili od povrća -pire od voća ili od bobičasta voća	MM izmjenično: -pire od krompira ili od povrća -pire od voća ili od bobičasta voća -kaša od žitarica	izmjenično: -pire od krompira ili od povrća -pire od voća ili od bobičasta voća -kaša od žitarica MM ili voda	kao 2. obrok ili jelo od krompira i povrća, MM ili zamjena za MM	kao 2. obrok
5.	MM	MM	MM	kao 1. obrok	kao 1. obrok	kao 3. obrok ili kaša od žitarica
6.	MM	MM	(MM prema potrebi)	-	-	-

MM = majčino mlijeko. Ukoliko se nema majčinog mlijeka, daje se bebi zamjena za majčino mlijeko prema njezinoj potrebi. Majčino mlijeko se može davati češće, također po noći. Može se nastaviti s dojenjem dok beba ne napuni jednu godinu. Ako treba, može se početi davati kruta hrana tek kad beba ima 5 - 6 mjeseci, a ne još pri 4 mjeseca. Tablica je mjerodavna. U praksi se bebi daje toliko hrane koliko joj je potrebno. Pazite! Dodatni D vitamin od 2 sedmice do 2 godine, vidite str. 20 za uputstvo.

Izvor: Imeväisen ravitsemus (Ishrana dojenčeta, na finskom), Mannerheimin Lastensuojeluliitto 1995.



## Socijalne potpore

Sledeće informacije su prema godini 1997. Provjerite sadašnje iznose, granice dohotka i uzrast itd. u lokalnom uredu KELE ili u socijalnom uredu.

### Potpورا za porodilje

Potpura za porodilje znači paket za novorođenče, koji sadrži različitu odjeću i potrepštine za bebu, ili novčani iznos koji nadoknađuje paket (otprilike 800 FIM)

Potpura se dobija za svaku bebu koja se istodobno rodi. Na primjer, ako rodite blizance, dobit ćete dvije potpore u opremi ili u novcu, ili jednu u opremi a drugu u novcu

Preduvjet za potporu za porodilje je da trudnoća traje već 154 dana i da majka je bila u savjetovaništu ili na pregledu kod liječnika u Finskoj prije kraja 4. mjeseca trudnoće

Potpura se traži u lokalnom uredu KELE

### Novčana potpora za porodilje, očeve i za roditeljsku njegu

Svrha novčane potpore za porodilje, očeve i za roditeljsku njegu je osigurati ekonomski položaj osobe koja neguje novorođenče za prvih 10 mjeseci, tako da ona ne treba raditi drugdje

**Novčanu potporu za porodilje**, kao što se vidi po imenu, plati se samo bebinom majci za 105 radnih dana. Plaćanje potpore počinje otprilike mjesec dana prije termina porođaja

**Novčana potpora za očeve** plati se bebinom ocu ako on izostaje s posla i neguje bebu kod kuće. Otac može ostati kod kuće 12 dana uz porod bebe i kasnije još 6 radnih dana; za ovih dana on može dobiti potporu od KELE

**Novčana potpora za roditeljsku njegu** počinje se primati poslije isteka potpore za porodilje. Potpora se dobija za 158 radnih dana. Potpora plati se onome roditelju koji ostane kod kuće i neguje bebu. Ako se rodi više od jednog djeteta u isti mah, novčana potpora za roditeljsku njegu dobija se još za dodatnih 60 dana

Svaka potpora (novčana potpora za porodilje, očeve i za roditeljsku njegu) se mora posebno tražiti u lokalnom uredu KELE

Iznos potpore ovisi o dohocima tražioca. Međutim, minimalna potpora je neovisna o dohotku

Za novčanu potporu za porodilje, očeve i za roditeljsku njegu plaća se porez

Novčanu potporu za porodilje, očeve i za roditeljsku njegu, može dobiti osoba, koja živi u Finskoj već 180 dana prije termina porođaja

**Dječiji dodatak**

Prima svako dijete koje živi u Finskoj

Dječiji dodatak prima se dok dijete ne napuni 17 godina

Iznosi dječijeg dodatka prema 1.1.1997:

za prvo dijete	535 FIM
za drugo dijete	657 FIM
za treće dijete	779 FIM
za četvrto dijete	901 FIM
za peto dijete i sljedeće dijete	1 023 FIM

Na primjer, porodica koja ima 4 djece dobije za dječji dodatak 2 872 FIM mjesečno

Od dječjeg dodatka ne plaća se porez

Dječji dodatak traži se u lokalnom uredu KELE

**Potpورا za kućnu njegu djeteta**

Ako jedan ili drugi od roditelja neguje dijete/djecu mlađu od 3 godine kod kuće poslije prestanka primanja novčane potpore za roditeljsku njegu, on/ona može tražiti potporu za kućnu njegu djeteta u KELI. Osnovni iznos potpore je jednako velik za sve, ali porodice s malim dohocima i one s mnogo djece dobivaju veći iznos.

**Literatura**

**Daje se trudnicama u savjetovalištu za trudnice ili u socijalnom uredu:**

Mi ćemo dobiti bebu (Meille tulee vauva). Objavljeno na finskom, švedskom, engleskom i ruskom.

Dvostruka sreća (Tuplaonni, na finskom)

[SLIKA]



**U paketu za novorođenče:**

Prehrana za dojenče (Imeväisikäisen lapsen ruoka, na finskom)

**Mannerheimin Lastensuojeluliitto**

Za ove brošure se mora platiti. Narudžbe: Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Toinen linja 17, 00530 HELSINKI

Tel. 09 - 3481 1480, Fax 09 - 3481 1508

Imetysajan ravitseemus (Ishrana za vrijeme dojenja, na finskom)

Imeväisen ravitseemus (Ishrana za dojenče, na finskom)

Koliikkivauva perheessä (Naša beba ima grčeve, na finskom)

Lasten kasvisruokavalio (Dijete vegetarijanac, na finskom)

Neuvolan rokotusopas (Vodić za vakcinacije u savjetovalištu, na finskom)

Raskausajan ravitseemus (Prehrana za vrijeme trudnoće, na finskom)

Raskausajan liikunta (Kretanje za vrijeme trudnoće, na finskom)

Savuton raskaus (Nepušenje za vrijeme trudnoće, na finskom)

Vauva - huolto, hoiva, hellyys (Beba - njega, briga, nježnost, na finskom)

Vodić za davanje D vitamina malom djetetu. Objavljen na engleskom, ruskom, somalskom, arapskom, srpskohrvatskom, perzijskom i vijetnamskom. Kartice su besplatne, primatelj plati samo troškove dobavljanja i poštarine.

**Na posebnom, laganom finskom****Kehitysvammaliitto i Mannerheimin Lastensuojeluliitto**

Odottavalle perheelle (Porodici koja očekuje bebu, na finskom)

Vastasyntyneestä yksivuotiaaksi (Od novorođenčeta do jednogodišnjaka, na finskom)

Yksivuotiaasta kouluikäiseksi (Od prve godine do sedme, na finskom)

Narudžbe: Mannerheimin Lastensuojeluliitto

[SLIKA]