

Prva godina života



**Mirjana Kolarek Karakaš, dr.med.
spec. pedijatar**

Prva godina života najranjiviji je period u razvoju djeteta

Kako bismo pratili njegov psihomotorni razvoj, potreban je stalni nadzor koji se provodi u okviru sistematskih pregleda. Prvi sistematski pregled dojenčeta obavlja se kod izabranog doktora u dobi od mjesec dana. Prije pregleda prikupljaju se podaci o trudnoći, porođaju, eventualnim komplikacijama. Tom prilikom dijete se važe, mjeri duljina tijela, opseg glavice, obavlja klinički pregled, ispituju primitivni refleksi koji se tijekom narednih mjeseci gube. Primitivni refleksi su odraz nezrelosti mozga što je u toj dobi normalno. Njihov izostanak, znak je odstupanja

u razvoju, što ukazuje na potrebu detaljnije neurološke obrade uz eventualno uključivanje djeteta u tretman medicinske razvojne gimnastike. Kod prvog sistematskog pregleda, savjetujemo majku o velikoj važnosti dojenja te potrebi što dulje prehrane na prsima, kao zlatnog standarda u prehrani dojenčeta. Majčino mlijeko nije samo hrana za dijete. Tim putem prenosi se i zaštita od bolesti koje je majka preboljela, a u svakom slučaju predstavlja emocionalnu vezu, koja se ničim u životu ne može nadoknaditi. Pitamo za probleme, nudimo rješenja. Nije jednostavno promijeniti stil života, koji se nedvojbeno

mijenja, dolaskom novoga člana u kuću. Fiziološki grčevi kod djece, problemi s dojenjem, bljućkanje, noćno buđenje, nicanje zubića, tjemenice, sve su to pitanja, kojima se bavimo tijekom pregleda u prvoj godini života. Naglašavamo potrebu potpore cijele obitelji u zbrinjavanju djeteta. U novije vrijeme sve više očeva se uključuje u aktivnu skrb o djetetu. Prvo cjepivo dajemo u dobi od dva mjeseca. Roditeljima objasnimo važnost postupka i protiv kojih bolesti cijepimo. Tijekom prve godine dojenče dobiva tri doze cjepiva "6 u 1", u što ulazi cjepivo protiv difterije, tetanusa, hripavca, dječje paralize, haemophilusa influenzae i hepatitisa B.



Dajemo savjete o postupanju s djetetom nakon cijepljenja. Sljedeći sistematski pregledi odvijaju se u starosti od tri, šest, devet i dvanaest mjeseci. Kako dojenče raste postupno razgovaramo o nadohrani, dakle unosu drugih namirnica osim mlijeka. Apsolutno savjetujemo da se kravlje mlijeko ne uvodi u prehranu prije 12. mjeseca. Ako majka nema dovoljno mlijeka tada je rješenje u korištenju gotovih formula. Sojino mlijeko se ne preporučuje zbog sastojka fitoestrogena, znači prirodnih ženskih hormona. Preporuka je, ne miksati hranu

koju uvodimo, već vilicom usitnjavati ili gnječiti, zbog postupnog privikavanja na krute obroke. Žličicu uvodimo s 5 mjeseci jer je kasnije dijete teže prihvaća. Već u prvoj godini života stvaraju se zdrave navike: nudimo vodu, a ne zaslađene napitke, što manje grickalica i slatkiša. Majke su sklone uvoditi razne namirnice u želji da djetetu pruže raznovrsnost u prehrani, ali dojenčad nije prezahtjevna. Mi smo ti koji ih učimo pravilnim navikama u odabiru vrste namirnica. Kod svakog sistematskog pregleda određujemo

antropometrijske mjere: težinu, duljinu, opseg glavice. Uspoređujemo ih sa standardnim krivuljama kako bismo otkrili eventualna odstupanja u težini i duljini djeteta što bi moglo ukazivati na određena stanja i bolesti, a sve u svrhu rane intervencije. Ne uspoređujemo težinu i dužinu svojeg djeteta s drugom djecom. Svako dijete je individua za sebe. Vaša liječnica će utvrditi razvija li se vaše dijete dobro i dobiva li na težini prema očekivanjima. Ispitujemo reflekse koji se mijenjaju od pregleda do pregleda. Pratimo motoričke,





kognitivne i socijalne vještine djeteta. Važno je na vrijeme prepoznati odstupanja u razvoju, nedovoljan napredak ili pad težine, zaostajanje u rastu. U tom slučaju potrebno je pronaći uzroke i pokušati ih otkloniti. Svakako upozorimo roditelje koje namirnice se uvode i kada. Preporuka je do godinu dana ne unositi bjelanjak od jajeta, jagode, med – ne ih davati djetetu do druge godine života zbog

mogućih alergijskih reakcija. Majkama dajemo upute o njezi kože. Savjetujemo da ne koriste omekšivač za rublje, vlažne maramice za pranje koristiti samo na putovanju ili izbjavanju iz kuće. Najbolje je higijenu provoditi vodom i dječjim sapunom. Internet je pun informacija o tim temama, ali moguće je da se od šume ne vidi drvo. Važno je za svoje dijete pronaći liječnika od povjerenja,

koji će s punom pažnjom skrbiti o djetetu, na opće zadovoljstvo sviju. Nije na odmet koristiti informatičke vještine. Uz dostupnost velikog broja informacija na internetu, ali *googlanje* nikada ne može zamijeniti praktično znanje, dobru prosudbu, klasične vještine, iskustvo, toplu riječ potpore. Sve to može samo liječnica ili liječnik kojem vjerujete i koji vjeruje u vas.

Mirjana Kolarek Karakaš, dr. med. je dopredsjednica Hrvatskog društva za preventivnu i socijalnu pedijatriju te predsjednica Savjeta za zdravlje Varaždinske županije

Specijalistička pedijatrijska ordinacija Mirjana Kolarek Karakaš, dr. med. spec. pedijatar
Kolodvorska 20, Varaždin
tel: 042 398 540
www.pedijatrija.info