

# Zdravlje roditelja i dece u Severnoj Rajni – Vestfaliji

Sačuvati zdravlje ranim otkrivanjem bolesti,  
unapređenjem i prevencijom

Das Gesundheitsprojekt

Mit Migranten  
für Migranten



Priručnik za doseljenice i doseljenike u Severnoj Rajni – Vestfaliji

Štampan na 15 jezika



# Impressum

Gesundheit von Eltern und Kindern in Nordrhein-Westfalen:  
Gesundheit erhalten durch Früherkennung, Förderung und Vorsorge  
Ein Leitfaden für Zuwanderinnen und Zuwanderer in Nordrhein-Westfalen

Auftraggeber:  
Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen  
Fürstenwall 25, 40219 Düsseldorf  
Internet: [www.mags.nrw.de](http://www.mags.nrw.de) | Telefon: 0211/855-5

BKK Landesverband Nordrhein-Westfalen | Kronprinzenstraße 6, 45128 Essen  
Internet: [www.bkk.de](http://www.bkk.de) | Telefon: 0201/179-01

BKK Bundesverband | Kronprinzenstraße 6, 45128 Essen  
Internet: [www.bkk.de](http://www.bkk.de) | Telefon: 0201/179-01

Herausgeber:  
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)  
Königstraße 6, 30175 Hannover  
E-Mail: [ethno@onlinehome.de](mailto:ethno@onlinehome.de) | Internet: [www.ethno-medizinisches-zentrum.de](http://www.ethno-medizinisches-zentrum.de)

Konzeption, Inhalt und Erstellung:  
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)

Redaktion: Ahmet Kimil, Carolin Sobiech, Elena Kromm-Kostjuk, Tanja Hohmann,  
Stephanie Knostmann, Eva Schwarz und Ramazan Salman  
Lektorat und Satz: Bernd Neubauer  
Übersetzung: Dolmetscherdienst – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.  
Gestaltung: eindruck (Gestaltung und Werbung), Hannover  
Titel: EMZ. Bildquellen Seite 9, 10, 13, 15, 17, 18, 19, 21, 28, 33,  
34, 36, 37 © Fotolia.com, Seite 24 © Pixelio.de

Wenn in diesem Leitfaden Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden die männliche Schreibweise verwendet. Es sind aber weibliche und männliche Personen gleichermaßen gemeint. Dies geschieht aus Gründen des besseren Leseflusses und ist nicht als diskriminierend zu verstehen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung der Herausgeber.

Dieser Leitfaden ist in folgenden Sprachen erhältlich: Albanisch, Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Kurdisch (Kurmanci), Persisch (Farsi), Polnisch, Russisch, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch, Vietnamesisch

Stand: Juni 2009

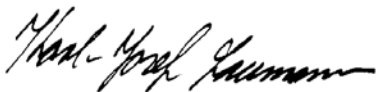
# Predgovor

Draga čitateljko, dragi čitaoče/čitatelju,  
dragi roditelji,

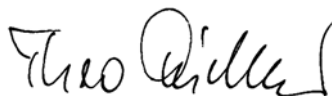
zdravlje i ponašanje roditelja mnogo utiču na zdrav razvoj deteta. To važi za period trudnoće i porođaja, ali i za odrastanje. Samo onaj ko je dobro i sveobuhvatno informisan može ciljano iskoristiti raznovrsne ponude našeg zdravstvenog sistema/sustava. U ovom priručniku dobićete važne informacije o mogućnostima koje vam nudi nemački zdravstveni sistem/sustav, o tome koji pregledi za rano otkrivanje i prevenciju bolesti postoje i šta vi sami možete učiniti za svoje zdravlje i zdravlje vašeg deteta.

Zdravstvenim projektom „Sa migrantima za migrante – interkulturalni vodiči u Severnoj Rajni – Vestfaliji“ realizuje se unapređenje zdravlja, uzimaju se u obzir različite kulture i jezici. Zajedno sa mnogim našim partnerima veoma ozbiljno shvatamo obavezu da svim ljudima u Severnoj Rajni – Vestfaliji omogućimo dobar pristup ponudama u zdravstvenom sektoru.

Želimo da interkulturalni zdravstveni projekat i ovaj priručnik doprinesu tome da živite zdravo i da vaša deca žive i odrastaju zdravo.



Karl-Josef Laumann  
ministar rada, zdravlja i socijalne  
politike pokrajine Severna  
Rajna – Vestfalija



Theo Giehler  
član uprave BKK Pokrajinskog  
saveza Severna  
Rajna – Vestfalija

# Sadržaj

Uvod	3
1. Zdravi pre trudnoće	4
Zdravstvene ponude roditeljima i deci	4
Ishrana	5
Kontrola zdravlja	6
Lekovi, alkohol, pušenje	7
Znakovi trudnoće	8
2. Zdravlje tokom/tijekom trudnoće	10
Prevenција i pregledi za rano otkrivanje bolesti	10
Ishrana	12
Konzumiranje alkohola	14
Pušenje	14
Lekovi	15
Da se osećate dobro	15
Šta bi trudnice trebale izbegavati?	16
Priprema za porođaj/porod	16
Porođaj/porod	18
3. Zdrava posle porođaja/poroda	20
Ponovo kod kuće	20
Bebin siguran san	22
Dojenje	24
Gotovo mleko	26
Dodatna hrana	27
Pravilna ishrana starije dece	28
Zdravi zubi	29
Pregledi dece i omladine	30
Preventivni pregledi za odrasle	32
Vakcine/cjepiva za odojčad, decu i omladinu	33
Sigurnost/bezbjednost dece	34
Rasti uz više jezika	35
4. Adrese	38

# Uvod

Dragi budući roditelji, dragi roditelji,

nemački zdravstveni sistem/sustav nudi dobre pretpostavke da vaša beba dođe zdrava na svet i ostane zdrava. Postoje bolnice sa savremenim (po)rodilištima. Ginekolozi i babice/ primalje prate vas tokom/tijekom trudnoće i porođaja/poroda. Godinama posle toga pedijatri vam pomažu savetima i delom. Vakcine/cjepiva štite od infektivnih bolesti, koje se inače mogu lečiti i lekovima.

Sve ovo je od pomoći. Ipak nisu dovoljne samo ponude našeg zdravstvenog sistema/ sustava da bi se deca sačuvala od bolesti. Velikim delom zdravlje deteta zavisi i od vašeg ponašanja kao roditelja. Tokom/tijekom trudnoće veliku odgovornost snosi, pre svega, buduća majka. Da li žena puši, pije alkohol, hrani se zdravo u trudnoći – sve to ima uticaja na zdravlje deteta. Postoje stvari koje roditelji trebaju učiniti zbog svog zdravlja i zbog zdravlja svoje bebe, kao i opasnosti koje mogu izbeći. Zato je potrebno pre toga biti informisan.

Ova brošura nudi vam baš te informacije, kako biste znali šta možete učiniti za zdravlje svoga deteta pre i tokom/tijekom trudnoće i prvih meseci života. Dobićete savete za zdravu trudnoću, ishranu, informacije o okruženju za zdrav san bebe, kao i o tome šta je dobro za bebu tokom/tijekom dana. Pored toga naći ćete pregled preventivnih medicinskih usluga/davanja, koje roditelji i deca mogu odn. trebaju koristiti u tom periodu.

Svaki odeljak završava se rezimeom najvažnijih informacija/saveta na određenu temu. Na kraju brošure nalazi se lista adresa sa najvažnijim osobama za kontakt, službama i ustanovama kojima se najpre možete obratiti, a koje u Severnoj Rajni – Vestfaliji nude individualnu pomoć na temu „Zdravlje roditelja i dece“. Ne pretendujemo na to da je ovaj spisak potpun. On pre treba čitaocu/čitatelju skrenuti pažnju/pozornost na raznovrsnu ponudu i ponuditi prvu pomoć u orijentaciji.

# 1. Zdravi pre trudnoće

## Zdravstvene ponude roditeljima i deci

U Nemačkoj postoje višestruke strukture za podršku/potporu prevencije zdravlja roditelja i dece.

Bračni parovi mogu već kod planiranja porodice/obitelji posetiti savetovišta (npr. lokalne Zdravstvene službe ili dobrotvorne organizacije) i individualno se informisati.

Kod medicinskih pitanja i problema pravi sagovornici su lekari/liječnici specijalisti. Preventivne preglede kod žene pre, tokom/tijekom i posle porođaja/poroda obavlja ginekolog. Na pripremnim tečajima za porođaj/porod budući roditelji dobivaju korisne informacije. Babice/primalje važni su pratioci majke pre, tokom/tijekom i posle porođaja/poroda. Porođaj/porod se, uglavnom, obavlja na klinikama, delimično i u (po)rodilištima. Retki su porođaji kod kuće. Kod psihičkih problema tokom/tijekom ili posle trudnoće, osobe kojima je potrebna pomoć mogu se obratiti psihoterapeutu.

Da bi se žene pre i posle porođaja/poroda deteta rasteretile i zaštitile, u Nemačkoj postoji zakon o zaštiti materinstva. Tim zakonom je, na primer, regulisano da buduće majke ne smeju raditi šest nedelja/tjedana pre i osam nedelja/tjedana posle porođaja/poroda.

I posle porođaja roditeljima stoji na raspolaganju bogata ponuda tečajeva (npr. tečajevi za vraćanje porodilja u pređašnje stanje, masaža bebe itd).

Kod zdravstvenih problema sa detetom ili radi redovnih U-pregleda potražite pedijatra.

Usluge su delom besplatne (npr. savetovanje u Zdravstvenim službama), ili ih snosi zdravstveno osiguranje (npr. preventivni pregledi i neophodno medicinsko lečenje).

## Ishrana

Parovi koji žele decu mogu i sami učiniti nešto za ispunjenje svoje želje i istovremeno povećati šanse da na svet dođe zdravo dete. Još pre trudnoće važnu ulogu igra raznovrsna ishrana sa mnogo voća i povrća. Žene koje imaju višak ili manjak kilograma mogu se,

takođe, približiti svojoj idealnoj težini. Time povećavaju šanse da zatrudne. Nasuprot tome, kafa/kava smanjuje plodnost. Zbog toga nemojte piti više od tri šoljice/šalice kafe/kave dnevno.

## Pregled usluga/davanja zdravstvenog osiguranja tokom/tijekom trudnoće i materinstva

Već na početku trudnoće zdravstvene blagajne nude majci i detetu preventivne lekarske/liječničke preglede. One, takođe, snose troškove praćenja od strane ugovornog lekara/liječnika i babice/primalje, izdatke za potrebne lekove, zavoje i lekovita sredstva, kao i ugovorom predviđene troškove smeštaja na klinici, i to bez doplate ako se prijem obavi radi porođaja/poroda. Ako osiguranice zbog trudnoće ili porođaja/poroda ne mogu dalje voditi domaćinstvo/kućanstvo, zdravstvene blagajne, pod određenim uslovima/uvjetima, snose i primerene troškove pomoći u kući.

Osim toga, zaposlene žene i žene sa izjednačenim statusom dobivaju porodijsku naknadu u visini prosečne neto plate u poslednja tri obračunska meseca pre početka perioda zaštite. Zdravstvene blagajne snose do 13 evra dnevno; iznose preko 13 evra plaća poslodavac kao doplatak. Određeni drugi članovi zdravstvene blagajne dobivaju porodijsku naknadu u visini naknade za bolovanje, ako je to uključeno u zaštitu osiguranjem. Porodijska naknada isplaćuje se šest nedelja/tjedana pre i osam nedelja/tjedana posle porođaja/poroda; kod rođenja više dece ili prevremenog porođaja/poroda čak dvanaest nedelja/tjedana posle rođenja deteta. Kod prevremenog porođaja/poroda naknada se isplaćuje dodatno za period za koji je skraćen period zaštite pre porođaja/poroda. Porodijska naknada je posebna prednost obaveznog zdravstvenog osiguranja. Privatno osiguranje ne poznaje kategoriju porodijske naknade.

Osim toga, već sada uzimajte dovoljno folne kiseline. Folna kiselina nalazi se, na primer, u proizvodima od celog zrna, povrću (pored ostalog u spanaću/špinatu, brokoliju, šargarepi/mrkvi, šparogi, crvenom kupusu/prokuli, paradajzu/rajčici) i orasima.

Ovaj vitamin važan je za razvoj ćelija/ stanica, organa i nervnog/živčanog sistema/sustava nerođenog deteta. Studije su pokazale da dovoljna snabdevenost/ opskrba folnom kiselinom u trenutku začeća smanjuje rizik deformiteta (npr. otvorena leđa).

Lekari/liječnici preporučuju da se pre trudnoće uzimaju tablete folne kiseline (0,4 mg dnevno), pošto sadržaj folne kiseline u namirnicama, obično, nije dovoljan da se pokriju dnevne potrebe. Tablete se mogu dobiti bez recepta u apotekama/ljekarnama i drogerijama.

## Kontrola zdravlja

Neophodno lečenje zuba potrebno je, ako je moguće, obaviti pre trudnoće. Promena hormona u trudnoći dovodi do labavljenja vezivnog tkiva, sa oticanjem desni. Na taj način bakterije mogu lakše prodreti u dubinu i izazvati upale. Mnoge žene ne znaju da je zdravlje njihovih zuba veoma važno i za zdravlje bebe. Stomatološka istraživanja potvrdila su da postoji korelacija između oboljenja desni (parodontalna oboljenja) i povećanog rizika od prevremenog porođaja/poroda odn. rađanja dece ispodprosečne težine na porođaju/porodu. Taj rizik je kod žena sa upalom desni skoro osam puta veći nego kod žena sa zdravim zubima i desnama.

## Inicijativa na nivou/razini pokrajine Severna Rajna – Vestfalija: „Zdravlje majke i deteta“

U Severnoj Rajni – Vestfaliji sačinjene su u okviru pokrajinske inicijative „Zdravlje majke i deteta“ informacije na temu „Cigarete i alkohol – ne sa nama!“, na nemačkom i turskom jeziku. Ove informacije možete preuzeti kao PDF dokumente sa internet stranice Pokrajinskog instituta za zdravlje i rad (Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit), u rubrici „Majka i dete, materijali“: [www.praeventionskonzept.nrw.de](http://www.praeventionskonzept.nrw.de).



Žene koje žele decu trebaju na vreme proveriti da li su vakcinisane/cijepljene i, po potrebi, po savetu lekara upotpuniti zaštitu vakcinisanjem/cijepljenjem. Naročito je važno biti vakciniran/cijepljen protiv malih boginja, zauški/mumpsa, vodenih ospica/kozica, velikog kašlja/hripavca i pre svega rubeole/crljenice. Lekar/liječnik može, npr. testirati da li žena ima dovoljno antitela protiv rubeole/crljenice. Ako ih nema dovoljno (kod približno 15 % žena), neophodno je potrebna vakcinacija/cijepljenje pre trudnoće. Kod infekcije rubeolom/crljenicom u prva tri meseca trudnoće veoma je veliki rizik da će dete biti rođeno duševno ometeno, slepo ili gluvo. Tokom/tijekom trudnoće ne može se vakcinisati/cijepiti protiv rubeole/crljenice.

Za žene mlađe od 25 godina, koje su osigurane kod obaveznog zdravstvenog osiguranja, nudi se kod ginekologa godišnji test na hlamidije. Nelečena infekcija hlamidijama, koja se prenosi seksualnim kontaktom, može dovesti do upalnih oboljenja materice/rodnice i jajovoda. Zaražene žene često ne mogu više da zatrudne prirodnim putem.

## Lekovi, alkohol, pušenje

Ako žena uzima redovno lekove, trebala bi se konsultovati sa lekares/liječnikom. Neki lekovi mogu uticati na plodnost, drugi štete plodu tokom/tijekom trudnoće. Skoro svi sumnjivi lekovi mogu se zameniti lekovima koji su prihvatljivi za trudnice ili kasnije za majke koje doje.

Pušenje smanjuje plodnost – i kod žena i kod muškaraca. Zato je najbolje da se parovi još pre trudnoće odluče za život bez pušenja!

Alkohol je takođe štetan. Žene koje se ozbiljno plaše da tokom/tijekom trudnoće neće moći da se odreknu alkoholnih pića, trebale bi se na vreme obratiti savetovalištu za bolesti zavisnosti (adrese su date u prilogu/privitku). Isto tako je štetno ako otac mnogo pije. Alkohol smanjuje gustinu muškog semena. Postoje indikacije da redovno uživanje alkohola povećava broj neplodnih spermatozoida i ugrožava mušku plodnost.

## Znakovi trudnoće

Postoji mnogo znakova na osnovu kojih se može naslutiti da je žena trudna. Izostajanje redovne menstruacije/ mjesecnice i fizičke/tjelesne promene (npr. osećaj napetosti u prsima, često mokrenje, mučnina, umor, vrtoglavica i neutoljiva glad) često su prvi znaci trudnoće.

Da bi bila sigurna, žena treba da uradi test na trudnoću. Postoji više mogućnost za to. Najsigurnija je da se obratite ginekologu. Već nedelju/tjedan posle začeća ginekolog može dokazati postojanje određenog hormona u krvi buduće majke i tako nedvosmisleno potvrditi trudnoću.

Ako koncentracija hormona raste, već posle dve sedmice/tjedna trudnoća se može dokazati testom urina. Ovi jednostavni testovi mogu se dobiti u apotekama/ljekarnama i drogerijama. Naravno da rezultati nisu uvek pouzdani i mora ih, u svakom slučaju, proveriti lekar/liječnik. Lekari/liječnici u Nemačkoj podležu obavezi čuvanja tajne. Informacije o svojim pacijentkinjama smeju dati samo ako su pacijentkinje saglasne s tim. Osim lekara/liječnika, o svim pitanjima u vezi sa trudnoćom savete daju i savetovališta o konfliktima u vezi sa trudnoćom i savetovališta o trudnoći (vidi adrese u prilogu/privitku), npr. seksualna edukacija, zaštita od trudnoće, planiranje porodice/ obitelji. Oni daju i savete o socijalnoj i ekonomskoj pomoći.

## Brak među krvnim srođnicima

Kod Nemaca su brakovi između rođaka retki. U određenim krugovima migranata takvi odnosi su češći. Ipak mora se znati da deca roditelja u krvnom srođstvu češće dolaze na svet sa deformitetima i hendikepima ili boluju od kancerogenih oboljenja. Istraživači procenjuju da je rizik povećan dva do četiri puta. Češća su i mrtvorodena deca nego kod parova koji nisu u krvnom srođstvu. Zato bi bračni partneri koji su u krvnom srođstvu, pre nego što se odluče za stvaranje porodice/obitelji, trebali otići na konsultacije kod genetičara (npr. na univerzitetskim/sveučilišnim klinikama). Dobiće informacije o rizicima od bolesti, mogućnostima dijagnostikovanja i lečenja. Porazgovarajte, eventualno, o tome sa svojim lekarem/liječnikom.

## Saveti na temu:

### Zdravlje pre trudnoće



- Zdrava ishrana, odricanje od cigareta i alkohola, kao i savesno postupanje sa lekovima deluju pozitivno na plodnost žena i muškaraca.
- Pijte najviše tri šoljice/šalice kafe/kave dnevno.
- Plan ishrane žene dopuniti folnom kiselinom (dnevno 0,4 mg u vidu tablete) još pre trudnoće.
- Pre trudnoće proveriti da li je žena vakcinisana/cijepljena, naročito protiv rubeole/crljenice, i po potrebi obnoviti vakcinu/cjepivo.
- Važan je i odlazak zubaru, da bi se moglo uočiti da li je potrebno lečenje i obaviti isto.
- Ako žena želi da zatrudni, potrebno je da što pre proveriti da li je zdrava i da se obrati ginekologu.

## 2. Zdravlje tokom/tijekom trudnoće

### Prevenција i pregledi za rano otkrivanje bolesti

Buduće majke koje imaju obavezno ili privatno osiguranje, imaju tokom/tijekom trudnoće, prilikom porođaja/poroda i nekoliko nedelje/tjedana posle porođaja/poroda pravo na praćenje od strane ginekologa i/ili babice/primalje. Iskoristite ove mogućnosti.

Ako trudnoća teče uredno, bez zdravstvenih tegoba, dovoljan je jedan lekarski pregled mesečno. Od 32. nedelje/tjedna trudnoće predviđen je pregled svake dve nedelje/tjedna, kod prekoračenja termina porođaja/poroda čak svaka dva dana. Osim toga, trudnice treba

da se obrate zubaru u 4. i 8. mesecu trudnoće.

U preventivne lekarske/liječničke preglede spada, pored ostalog, i pregled trudnica na infektivne bolesti, koje mogu biti od posebnog značaja za dete, npr. hepatitis B ili rubeola/crljenica. Svim majkama dodatno se nudi test na HIV (sidu), koji se takođe može obaviti anonimno. Važno je rano utvrđivanje infekcije HIV virusom, jer danas, zahvaljujući blagovremenim/pravodobnim medicinskim merama, postoje dobri izgledi da se spreči prenošenje bolesti na dete.

Obuhvaćene su i infekcije hlamidijama tokom/tijekom trudnoće. One mogu dovesti do prevremenog porođaja/poroda i inficiranja bebe tokom/tijekom porođaja/poroda. Mogući simptomi ove bolesti mogu biti: upala očiju, pluća i poremećaj disanja. Kod preventivnih pregleda kod ginekologa trudnice se redovno pregledaju na vaginalne infekcije. To je vrlo važno da bi se sprečio prevremeni porođaj/porod. Onaj ko želi, može samostalno obavljati testove dva puta nedeljno/tjedno. U apotekama/ljekarnama postoje rukavice za testove, kojima se meri pH-vrednost



vagine. Povišena pH-vrednost ukazuje na infekciju. Neka zdravstvena osiguranja snose troškove rukavica za testiranje.

U okviru pregleda tokom/tijekom trudnoće obavlja se i savetovanje radi razjašnjenja rizika po zdravlje žene i deteta, koji se mogu javiti tokom/tijekom trudnoće i posle porođaja/poroda.



*Majčinska knjižica za rezultate pregleda i dokumentovanje trudnoće*

Buduća majka dobija, osim toga, tzv. majčinsku knjižicu, u kojoj se dokumentuje tok/tijek trudnoće i svi važni rezultati pregleda/pretraga. Žena treba uvek da nosi ovu knjižicu sa sobom, pa tako i na preglede.

U terminima preventivnih pregleda nude se sledeći pregledi za buduće majke i nerođenu decu:

- Pregled na dijabetes u trudnoći (test urina).
- Pregled na poremećaj u razmeni materija/tvari u trudnoći (gestoza) – redovna kontrola krvog pritiska/tlaka, test urina i pregled tkiva na edeme.
- Ultrazvučni pregled (utvrđivanje telesnih mera deteta, pretpostavljenog termina porođaja/poroda, razvoja deteta u majčinoj utrobi, što je posebno važno kod trudnoće sa više plodova).
- Kardiotokografski pregled (CTG, snimanje kontrakcija i otkucaja srca deteta).

Naravno da i budući otac može poći na pregled i biti prisutan/nazočan npr. kada se radi ultrazvučni pregled.

## Ishrana

Trudnice trebaju voditi računa o zdravoj i uravnoteženoj ishrani i jesti svesno, ali ne mnogo – dakle ne za dvoje. Svakako da im je potrebno više vitamina, minerala i elemenata u tragovima.

Nasuprot tome, potreba za energijom ne raste tako jako kako se često pretpostavlja. Od 4. meseca trudnoće dovoljno je dodatnih 250–400 kalorija. Do kraja trudnoće normalno je povećanje težine od 10–15 kg. Veoma mršave žene dobiju nekada i više od toga. Ako neka žena ne dobije dovoljno na težini, npr. jer drži dijete, beba neće dobiti količinu energije i hranljivih materija/tvari potrebnih za zdrav razvoj.

U ishrani je potrebno mnogo voća i povrća. Riba i visokokvalitetna ulja (npr. ulje repice, maslinovo ulje itd.) dobri su za razmenu materija/tvari i razvoj deteta. U proizvodima od celih zrna, krompiru, voću i povrću kriju se važni ugljeni/ugljični hidrati. Za formiranje kostiju, zuba i mišića bebi je potrebno mnogo belančevina. One se kriju u jajima, mlečnim proizvodima i mesu, ali i u životnim namirnicama biljnog porekla/podrijetla. Mleko, mahunarke, brokoli i proizvodi od soje sadrže kalcijum, koji je bebi potreban već od drugog meseca trudnoće za formiranje kostiju.

Gvožđe/željezo (u mesu, proizvodima od celog zrna, zelenom povrću, mahunarkama, cvekli/cikli, orasima) neizbežno je da bi nerođeno dete dobijalo dovoljno kiseonika/kisika preko crvenih krvnih zrnaca/tjelašaca. Osim toga, lekari/ liječnici preporučuju uzimanje joda u dovoljnom količinama. Savet: kuvati uz dodavanje jodirane soli i najmanje dva puta nedeljno/tjedno jesti morsku ribu. Da bi se obezbedile/osigurale dovoljne količine joda, tokom/tijekom trudnoće (i tokom/tijekom dojenja) u pravilu se preporučuje dodatno uzimanje tableta jodida (100 do 200 µg dnevno).

Vitamini nisu važni samo za razmenu materija/tvari i stvaranje krvi, nego i za formiranje kostiju i pluća deteta. I dalje razmišljajte o uzimanju folne kiseline!

Kod izbora načina pripreme životnih namirnica vodite računa o sledećem: salatu i sveže povrće potrebno je temeljito oprati, a izbaciti iz ishrane sirovo ili lešo pečeno meso, sveža jaja, sirovu ribu i proizvode od nepasterizovanog mleka (npr. sir od neobranog mleka). Preko ovih namirnica mogu se preneti listerioza i toksoplazmoza – bolesti koje su bezopasne za odrasle, ali su opasne za nerođenu decu. Meso i proizvodi od mesa, kao i riba i proizvodi od ribe prihvatljivi su samo ako su dobro termički obrađeni (prženi ili pečeni).

Uz to, trudnicama se savetuje da ne uzimaju iznutrice (džigerice/jetru, bubrege), koje sadrže mnogo otrovnih materija/tvari. Dalje, kod čestog konzumiranja džigerice/jetre postoji opasnost od predoziranja vitamina A, što može dovesti do stvaranja deformiteta. Za zadovoljavajuće snabdevanje višestruko nezasićenim masnim kiselinama, jodom i selenom preporučuje se uzimanje ribljih obroka jednom do dva puta nedeljno/tjedno. Zbog mogućeg sadržaja štetnih materija, preporučuje se konzumiranje velikih morskih riba, kao npr. tune, crvenog grgeča, badelja, bonita i morskog psa samo u malim količinama, i to ne redovno.



Oprez je potreban u kod kafe/kave i crnog čaja, jer ovi napitci usporavaju apsorpciju hranljivih materija/tvari i povećavaju rizik od pobačaja. Zbog toga: nikada ne pijte više od tri šoljice/šalice kafe/kave dnevno. Osim toga, rizično je i često uživanje kardamovca, cimeta, karanfilića i kinina (u Tonic Water), koji pospešuju kontrakcije.

## Konзумiranje alkohola

Ne može se u dovoljnih meri proceniti štetnost alkohola. Kao i nikotin, i alkohol je otrov za ćelije/stanice, koji deluje štetno na fizički/telesni i duševni razvoj bebe.

Imajte na umu: svaku čašu alkohola koju popijete tokom/tijekom trudnoće pije i vaša beba. Ako imate u krvi 0,6 promila alkohola, i beba ima toliko – samo što ona mnogo teže može da razgradi taj alkohol. Alkohol oštećuje ćelije/stanice i utiče na deobu ćelija/stanica. Velike su posledice za razvoj organa i sistema organa, npr. mozga.

Pobačaji nisu jedina opasnost. Ako pijete tokom/tijekom trudnoće, beba može na svet doći duševno ometena ili sa deformitetima.

Upadljivosti i ometenost koje su, nedvosmisleno, posledica konzumiranja alkohola tokom/tijekom trudnoće, označavaju se i kao „fetalni alkoholni sindrom“ (FAS). Česti znakovi ovog sindroma su zaostatak u rastu, nedovoljna težina prilikom rođenja, kao i promene na licu. Konzumiranje alkohola u trudnoći može, osim toga, delovati i na organe (npr. srčane mane, poremećaj vida, sluha i ishrane), kao i na razvoj i socijalno ponašanje dotične dece.

## Pušenje

Cigarete sadrže preko 1000 hemijskih supstanci/tvari. Najvažnija je nikotin. Svaka cigareta popušena u trudnoći (uključujući i pasivno pušenje) ugrožava razvoj bebe, jer ona preko pupčane vrpce i placente dobija sve štetne materije/tvari koje telo majke apsorbuje. Pušenje povećava rizik od pobačaja i rođenja mrtvog deteta i iznenadne smrti deteta (vidi poglavlje „Bebin siguran san“). Rizik od pobačaja se udvostručuje, često se javlja usporen rast. Deca majki koje su pušile tokom/tijekom trudnoće češće pate od alergija, astme i drugih oboljenja disajnih/dišnih puteva. Okruženje bez duvanskog dima ne podstiče samo zdravlje dece – nego od toga profitiraju i roditelji.



## Lekovi

Kao što je već pomenuto (vidi poglavlje „Lekovi, alkohol, pušenje“), trudnice i dojilje ne smeju uzimati određene lekove. Ako se propiše lek protiv akutnog oboljenja ili se u apoteci/ljekarni kupe lekovi bez recepta, mora se razjasniti da li se ti lekovi mogu uzimati i tokom/tijekom trudnoće ili dojenja. Ako niste sigurni, uvek upitajte lekara/liječnika za savet.

## Da se osećate dobro

Trudnoća je vreme u kojem se budući roditelji mogu pripremiti za bebu i nove zahteve roditeljstva. Potrebni su mir i izbegavanje stresa. Za oslobađanje od stresa služi npr. fizička/tjelesna aktivnost. Posebno se preporučuju sportovi izdržljivosti na svežem vazduhu/zraku (šetnja u prirodi, plivanje). Kod upražnjavanja sporta posebno voditi računa o zglobovima/člancima i kičmi/kralježnici, dakle izbegavati jake potrese, kao npr. kod tenisa ili skvoša. Zbog bebe nemojte upražnjavati sportove kod kojih postoji opasnost od pada (npr. borilački sportovi, skijanje/smučanje, vožnja skejtborda, jahanje, biciklizam), što posebno važi za neuvežbane žene.

Naravno da tokom/tijekom trudnoće možete, u principu, putovati. Neki lekari/liječnici ipak ne savetuju putovanje avionom u prva tri meseca trudnoće. Posle 36. nedelje/tjedna trudnoće i u prvih sedam dana posle porođaja/poroda žene ne smeju leteti avionom. Ali ako se neka trudnica i pored toga odluči da leti, trebala bi tokom/tijekom leta avionom nositi kompresione čarape (tromboza) i, koliko može, kretati se u avionu.

Pažljivo planirajte putovanje i informišite se kod svog lekara/liječnika na šta da obratite pažnju/pozornost.



## Šta bi trudnice trebale izbegavati?

Trudnice – baš one bez zaštite vakcinom/ cjepivom – trebale bi izbegavati kontakt sa ljudima koji imaju zarazne bolesti, kao što su male boginje, zauške/mumps, vodene ospice/kozice, a posebno rubeola/crljenica (vidi poglavlje „Kontrola zdravlja“).

Kod simptoma gripa važno je odmah se obratiti lekaru/liječniku.

Ne preporučuje se kontakt sa mačkama. U mačjem izmetu, zemlji, ali i svežem mesu mogu se nalaziti paraziti koji prenose toksoplazmozu. Infekcija toksoplazmozom tokom/tijekom trudnoće može izazvati pobačaj, oslepljenje i duševnu ometenost deteta.

U vezi sa temama ishrane, alkohola, pušenja i uzimanja određenih lekova tokom/tijekom trudnoće pogledajte odgovarajuća poglavlja ovog vodiča.

## Priprema za porođaj/porod

Poslednja trećina trudnoće jeste vreme da se žena pripremi za porođaj/porod. Klinike, babice/primalje i fizioterapeuti nude pripremne tečajeve za porođaj/porod. Trudnice koje ne govore dobro nemački jezik mogu se informisati o kursevima stranih jezika u svojoj blizini, kao i na klinikama, ili putem oglasa sa ponudama prevodilaca.

Ovi tečajevi dobra su prilika da se edukujete o uobičajenom toku porođaja/poroda, jer se nemačke procedure mogu razlikovati od onih u drugim zemljama. I fizičke/tjelesne vežbe i vežbe disanja spadaju u ovaj program. Većina žena počinje sa pripremnim tečajevima u 6. ili 7. mesecu trudnoće. Pošto se na tim tečajevima često brzo popune mesta, preporučuje se blagovremena/pravodobna prijava, otprilike u 4. mesecu trudnoće. Većina zdravstvenih blagajni snosi troškove tečajeva koje vode babice/primalje.

Onaj ko ima obavezno zdravstveno osiguranje, ima pravo na besplatno praćenje od strane babice/primalje. Ona vas informiše o trudnoći, porođaju/porodu, periodu od 6 nedelja/tjedana posle porođaja/poroda i o mesecima posle toga. Ona vam pomaže i kod tegoba tokom/tijekom trudnoće. Babice/primalje prate majku i dete i posle porođaja/poroda. One imaju iskustva sa dojenjem, negom dece i eventualnim komplikacijama. Babica/primalja velika je podrška naročito za parove sa prvim detetom. Ali budući roditelji moraju napraviti prvi korak i sami kontaktirati babicu/primalju.

U pogledu praćenja tokom/tijekom porođaja/poroda postoje dve mogućnosti. Može se sve prepustiti slučaju: koja babica/primalja će raditi u bolnici kada se desi porođaj/porod. Ili se „rezerviše“ određena babica/primalja. Ova „rezervisana“ babica/primalja prisutna je sve vreme tokom/tijekom porođaja/poroda. Prednost ove alternative jeste što su se babica/primalja i buduća majka već upoznale tokom/tijekom trudnoće i mogle su da uspostave odnos poverenja. Rezervisana babica/primalja može, u dogovoru sa ginekologom, obaviti i neke preventivne preglede.



## Porodaj/porod

Većina beba rađa se u klinikama. Tamo uvek rade iskusni lekari/liječnici. U slučaju komplikacija može se brzo reagovati. Sa medicinskog gledišta klinika je najsigurnije mesto za porodaj/porod. Kod rizičnih trudnoća (trudnoća sa više beba, starije majke, karlični položaj bebe) u svakom slučaju se savetuje porodaj/porod na klinici koja je povezana sa dečjom klinikom (perinatalni centar). Lekar/liječnik koji je obavljao preventivne preglede u trudnoći savetuje buduće roditelje.



Majke u Nemačkoj retko se odlučuju na porodaj kod kuće. U skladu s tim je i ponuda praćenja ovih porodaja mala, zbog čega se preporučuje da se na vreme potraži slobodna babica/primalja. Prednost porodaja/poroda kod kuće leži u poznatom okruženju. Ali protiv ove odluke govori okolnost da su na raspolaganju ograničena medicinska pomagala i da se porodilja u slučaju komplikacija mora prebaciti u bolnicu.

Isto važi i za porodilišta/rodilišta. Kao i porodaj/porod kod kuće, i porodaj/porod u (po)rodilištu dolazi u obzir samo posle trudnoće bez komplikacija. U (po)rodilištima rade babice/primalje koje pružaju pomoć kod porodaja/poroda. Lekar/liječnik, uglavnom, nije prisutan/nazočan.

Budući roditelji trebali bi se, svakako, na vreme pobrinuti da obezbede mesto na klinici odn. u (po)rodilištu. Mnogi nude fiksne termine u kojima roditelji mogu obići porodajna odeljenja/odjele. Očevi su pri tome veoma poželjni.

## Saveti na temu:

### Zdravlje u trudnoći



- U potpunosti se odreći nikotina i alkohola.
- Redovno ići ginekologu na preventivne preglede i preglede za rano otkrivanje bolesti.
- U prvim mesecima trudnoće izabrati babicu/primalju koja će pratiti trudnoću i koja će u prvim nedeljama/tjednima posle porođaja/poroda pomagati u praćenju deteta.
- Voditi računa o raznovrsnoj ishrani, sa mnogo voća i povrća i proizvoda od celog zrna, i piti dosta vode.
- Tokom/tijekom cele trudnoće uzimati preparat sa folnom kiselinom. Informacije o tome možete dobiti kod svakog ginekologa.
- Ne konzumirati sirovo meso, sveža jaja i sir od neprerađenog mleka.
- Uzimati samo lekove koji su prihvatljivi u trudnoći.
- Redovno kretanje je veoma dobro. Pri tome bi svaka žena trebala poslušati svoje telo.
- Izbegavati sportove kod kojih postoji opasnost od pada.
- U drugoj polovini trudnoće mogu se pohađati tečajevi za buduće roditelje („Priprema za porođaj/porod“). Savetuje se prijava kada ste otprilike u 4. mesecu trudnoće.
- Izaberite odgovarajuće mesto gde ćete se poroditi. Lekar/liječnik će dati savet da li je neophodan porođaj/porod na posebnoj klinici. Porodiljske klinike i (po)rodilišta nude redovno budućim roditeljima besplatne prezentacije i obilazak porodiljskih sala.
- Buduća majka treba sama da se razmazi i dopusti da je i drugi razmaze!

## 3. Zdrava posle porođaja/poroda

### Ponovo kod kuće

Posle porođaja/poroda na klinici, majka i novorođenče obično se otpuštaju kući posle nekoliko dana. Sada se svet iznenada vrti oko novog centra/središta! Prve trenutke uz dojenče mnogi roditelji opisuju kao neverovatno lepe, ali istovremeno i užasno naporne. Mnogi roditelji, naročito kod prvog deteta, ne mogu pretpostaviti koliko vremena i energije zahteva tako malo biće. Noći su kratke, jer beba ogladni svaka tri do četiri sata. Mora se redovno previjati i prati. U početku ove obaveze traju nešto duže, kasnije postanu rutinske. Osim toga, majka mora da se odmori od napora usled porođaja/poroda.

Prvih osam nedelje/tjedana posle porođaja/poroda naziva se „babinje“. U tom periodu roditeljima i detetu potrebno je mnogo mira i vremena jedno za drugo. Veoma je važno imati podršku u tome. Osim toga, pomaže ako otac u tom periodu maksimalno odmeni majku u kućnim poslovima, čak i ako to do sada nije bila njegova obaveza.

Tokom/tijekom babinja majka mora fizički da se čuva i da ne diže težak teret (osnovno pravilo: ne dizati ništa što je teže od deteta). Mišići pelvinalnih kostiju su usled trudnoće veoma „istegnuti“. Ako majka počne prerano da diže težak teret ili da se bavi sportom, u kasnijim godinama postoji opasnost od inkontinencije (nesposobnost zadržavanja stolice ili urina). Ali postoje ciljane vežbe („vraćanje“) za period posle babinja. Babica/primalja može majci pokazati kako se rade ove vežbe.

Posle babinja preporučuje se pohađanje specijalnog tečaja za vraćanje mišića u prvobitno stanje. Takve tečajeve nude, npr. babice/primalje, psihoterapeuti ili osnovne škole. Plaća ih zdravstveno osiguranje.

Prvih osam nedelje/tjedana posle porođaja/poroda babica/primalja dolazi redovno u kućne posete, prvih deset dana svakodnevno, a po potrebi do kraja perioda dojenja. Osim toga, kod svih pitanja i problema babicu/primalju možete i preko telefona pitati za savet. Ako tokom/tijekom trudnoće niste kontaktirali nijednu babicu/primalju, onda to obavezno uradite dok ste još na klinici.

Posle porođaja/poroda većina rodbine i prijatelja najavljuje se u posetu, da bi videli novorođenče. Ako je roditeljima to naporno, ne trebaju se ustezati da posetu odgode za kasnije ili da posetioce sasvim konkretno zamole za pomoć, npr. da li bi mogli poneti nešto za jelo.

Potpuno je normalno ako se otprilike tri do pet dana posle porođaja/poroda zbog hormona kod majke jave tzv. „dani cmizdrenja“ ili „bejbi bluz“. Majka iznenada ima osećaj da nije dorasla novim obavezama i da je potpuno sama. Veoma brzo iskače iz šina i često je na ivici/rubu plača. Pri tome ni sama ne zna šta se s njom dešava.



Obično ovi simptomi prođu posle nekoliko dana do nedelja/tjedana. Retko se iz toga može razviti porodijska depresija (u prvoj godini života deteta). Pri tome tokom/ tijekom nedelje/tjedna majka ima stalan osećaj da je ovo preveliki napor za nju, sve do misli o samoubistvu. Porodijska depresija jeste bolest koja može i mora da se leči. Čak i kada je to teško, kod masivnih problema koji nastanu usled depresivnih osećaja i misli, obavezno upitati za savet lekara/liječnika ili babicu/primalju.

## Bebin siguran san

Noćna mora svake majke i svakog oca: naizgled zdrava beba ne probudi se više iz sna. Iznenađna smrt deteta spada u najčešće vrste smrti kod odojčadi. Ali saznanje da bebe koje spavaju na leđima ređe umiru iznenadnom smrću verovatno je proteklih godina spasilo život mnogim bebama.

Danas je poznato da iznenadna smrt odojčeta može nastupiti ako dođe do poremećaja zaštitnih refleksa kod bebe. Odojčad često pravi pauze u disanju tokom/tijekom sna. Obično to nije opasno. Zaštitni refleksi sprečavaju da se dete uguši. Kada je sadržaj kiseonika/kisika u krvi suviše nizak, a procenat ugljendioksida previsok (dakle „potrošenog vazduha/zraka“), beba automatski duboko udahne i nakratko se probudi. Infekcije, pretopljanje, ponovno

udisanje izdahnutog vazduha/zraka i pasivno pušenje remete ovu reakciju. U tom slučaju beba se može ugušiti.

Radi zaštite deteta poslušajte sledeće preporuke:

Odojčad stavlajte uvek da spavaju na leđima, nikako u krevetu sa roditeljima, nego u svom krevetu u roditeljskoj sobi. Da se ne bi ometalo disanje bebe i da joj ne bude pretoplo, potrebno je da beba ima mesta oko sebe. U krevetu ne treba da se nalazi jastuk ili štitnik za glavu („gnezdašce“) ili krzno za spavanje. Ne preporučuje se ni čebe/deka, koju beba može navući preko glave. Sigurnija je vreća za spavanje za bebe. Dušek/madrac mora biti tanak i tvrd. Ne preporučuju se gumene navlake, jer one sprečavaju razmenu vlage i vazduha/zraka. Prilikom spavanja bebi nije potrebna kapica, termofofor niti velika mekana igračka. Mogla

## Pokrajinska inicijativa u Severnoj Rajni – Vestfaliji: „Zdravlje majke i deteta“

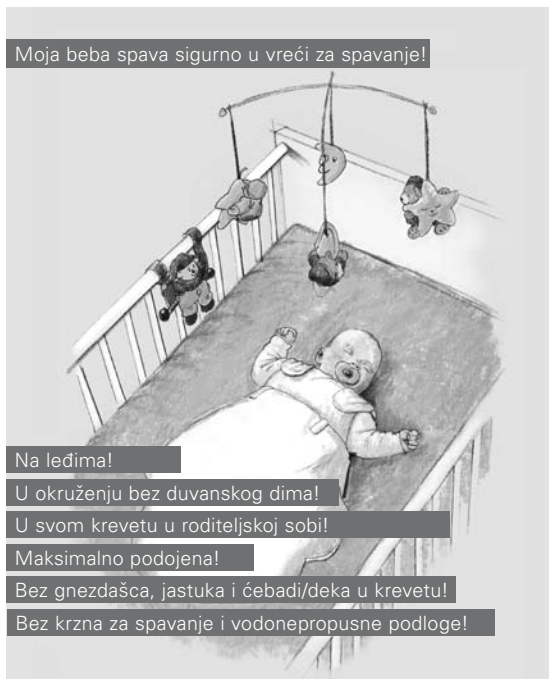
U Severnoj Rajni – Vestfaliji sačinjeni su, u okviru pokrajinske inicijative „Zdravlje majke i deteta“ informacije na temu „Siguran san moje bebe“ na nemačkom, arapskom, engleskom, francuskom, poljskom, ruskom, srpskohrvatskom, turskom jeziku. Ove informacije možete preuzeti kao PDF dokumente sa internet stranice preventivnog koncepta Severne Rajne – Vestfalije, u rubrici „Mutter und Kind, Materialien (Majka i dete, materijali)“: [www.praeventionskonzept.nrw.de](http://www.praeventionskonzept.nrw.de).



bi se upatljati u pertle, trake, kablove, mrežu za komarce, zavese iznad kreveta. Idealna temperatura za spavanje je između 16–18 stepeni/stupnjeva.

Ne sme se pušiti u prostoriji u kojoj beba boravi. Pokazalo se da pasivno pušenje povećava rizik od iznenadne smrti deteta. Dojenje deluje preventivno, jer majčino mleko štiti od infekcije disajnih/dišnih puteva, a dojena deca imaju kraće, manje duboke faze sna. Ako majka može, trebala bi dojiti najmanje šest meseci.

Stvorite svojoj bebi sigurno okruženje za spavanje:



Izvor: Ministarstvo rada, zdravlja i socijalne politike pokrajine Severna Rajna – Vestfalija (izdavač), zdravlje majke & deteta. Brošura „Siguran san moje bebe“.

## Dojenje

Majčino mleko je najbolja hrana za zdravu odojčad. U prvih šest meseci života bebi nije potrebno ništa drugo. Majčino mleko lako se vari. Ono sadrži antitela protiv mnogih bolesti. Uzimanjem majčinog mleka smanjuje se i rizik od pojave alergija. Dojenje je praktično: u mleku nema bakterija, uvek je na raspolaganju i uvek ima pravilnu temperaturu. Osim toga, majčino mleko je besplatno. Dojenje ne koristi samo bebi. I za majku je dobro da doji od početka. Na taj načina se materica brže vraća u prvobitan položaj, a majke brže gube na težini. Osim toga, dojenje sprečava čak i rak dojke. Nije nebitno i to što ono pospešuje blizak odnos majke i deteta.

Beba treba da sisa kada god i koliko god to može. U početku je gladna najverovatnije šest do osam puta dnevno. Uglavnom se u nekom trenutku ritam dojenja ustali na tri do četiri sata. Da bi beba dobro napredovala i da ne bi nastali problemi sa dojenjem, mora se pravilno staviti za dojenje. Kako to funkcioniše, majkama uglavnom objasne babice/primanje odmah posle porođaja/poroda. Postoji više položaja za dojenje. Pri tome je važno da je prilikom dojenje telo bebe potpuno okrenuto majci i da odojče ne sisa samo bradavicu dojke, nego što većom površinom i dojkju. Na taj način se sprečavaju problemi kao što je zastoj mleka, stvaranje rana i upala. Ako ipak dođe do toga, važno je obratiti se kompetentnim osobama za kontakt i kada napustite kliniku. Prethodno se informišite o raznim mogućnostima. Ne radi se uvek samo o medicinskim problemima vezanim za dojenje, o kojima majke dojenčadi imaju pitanja. Mnoge porodilje rado razmenjuju iskustva među sobom i time se međusobno pomažu. Mogućnosti za to pružaju npr. Grupe dojilja (Stillgruppen), Kafići za dojilje (Stillcafes) itd.



Dojiljama je potrebna i podrška njihovih partnera. Mogu pomoći i prijatelji i porodica/obitelj. Naročito u prvim, napornim nedeljama/tjednima majke trebaju izbjegavati stres i obezbediti sebi mir. Kao i u trudnoći, i sada je zdrava i raznovrsna ishrana najbolja stvar za majku i dete. Važno je da majka unosi dovoljno tečnosti/tekućine, kako bi se nadoknadio njen gubitak. Lekari/liječnici i babice/ primalje ne savetuju držanje dijete tokom/ tijekom dojenja. Gubljenjem na težini u majčino mleko dospevaju štetne materije/ tvari nakupljene u masnim depoima, koje zatim stižu do bebe.

Tokom/tijekom dojenja zabranjeno je pušenje. Otrovne materije/tvari koje se nalaze u cigaretama dospevaju preko

majčinog mleka u bebin organizam. Ako se ne možete u potpunosti odreći pušenja, bolje je da i dalje dojite, nego da pređete na ishranu iz flašice. U svakom slučaju dojilja ne bi trebala pušiti sat vremena pre dojenja, i treba obući čist gornji deo odeće, kako odojče ne bi udisalo dim koji se zadrži u odeći.

Treba biti obazriv i sa alkoholom, koji prelazi u majčino mleko i tako šteti bebi. Ako dojilja želi da popije čašicu pića, između uzimanja alkohola i dojenja treba da protekne što više vremena. Ili da prethodno istisne mleko za naredni obrok. U svakom slučaju trebalo bi pitati babicu/ primalju ili lekara/liječnika za rizike. Isto važi i ako majka mora redovno da uzima lekove.

## Vitamin D i fluorid,

bez obzira da li se dete doji ili hrani gotovim mlekom: do kraja svoje prve godine života bebi je dodatno potreban preparat sa vitaminom D, koji sprečava rahitis, oboljenje kostiju. U dogovoru sa pedijatrom dati detetu i preparat sa fluoridom radi prevencije karijesa. U danima sa izuzetno visokom vanjskom temperaturom ili kod fibroznih oboljenja, bebi bi, uz konsultacije sa babicom/primaljom ili pedijatrom, trebalo dodatno ponuditi i napitak bez šećera (prokuvana voda, voćni ili biljni čaj).

## Gotovo mleko

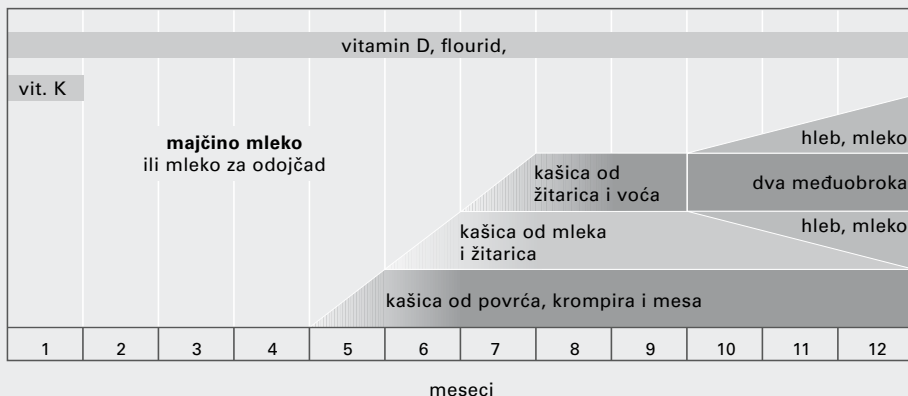
Ako majka ne može ili ne želi dojiti svoje dete, preporučuje se gotovo mleko. Ono se može kupiti npr. u supermarketu ili drogeriji. Preporučuju se proizvodi za zamenu majčinog mleka na bazi kravljeg mleka, koje je po svom sastavu slično majčinom mleku. Do kraja šestog meseca života bebi je potrebna početna hrana za odojčad. Po potrebi ova hrana se može davati i do kraja prve godine života.

Ova vrsta hrane nosi oznaku „Pre“ ili „1“. Posle 6. meseca života deca mogu dobiti i prateću hranu sa oznakom „2“, koja se dopunjava dodatnom hranom. Sveže kravlje mleko ili sojino mleko ne odgovaraju bebama, bez obzira da li je razređeno ili ne. Bebe ne mogu da svare ovo mleko, što stvara probavne probleme. Iz higijenskih razloga i zbog neuravnoteženog sadržaja hranljivih materija/tvari ne savetuje se da sami pripremate mleko za odojčad.

Bebe čiji roditelji, braća ili sestre pate od alergija, kao što je polenska kijavica/ peludna hunjavica, neurodermitis ili astma, imaju veće šanse da i same postanu alergične. Ako se bebe ne doje, savetujemo da upitate pedijatra može li se davati gotovo mleko sa malo alergena. Ovo mleko nosi oznake „HA Pre“, „Pre HA“ ili „HA 1“. Hipoalergeni proizvodi nose oznaku „HA“, koja znači da ovaj proizvod oslobađa manje alergena. Prateća hrana siromašna alergenima nosi oznaku „HA 2“. Svako mora sam da otkrije koja hrana je najbolja za njegovu bebu.

Pogrešno zamešeno gotovo mleko je nezdravo, bilo da je previše razređeno ili koncentrovano. Obavezno obratiti pažnju/ pozornost na uputstvo proizvođača za pripremu na pakovanju i podatke o količinama. Voda mora biti uvek sveže prokuvana, a zatim ohlađena na oko 50 stepeni/stupnjeva pre nego što se naspe u mleko u prahu. Svaku mericu poravnajte nožem, kako mleko ne bi bilo previše gusto. Zatim jako protresite bočicu i ohladite je na temperaturu podesnu za pijenje.

## Plan ishrane za 1. godinu života



Izvor: Institut za istraživanje dečje ishrane, Dortmund

Na bočicu staviti cuclu sa što manjim otvorom. Na taj način se postiže da beba prilikom sisanja iz bočice ulaže gotovo isti napor kao kod dojenja. Sisanje je važno za razvoj vilice i gutanja. Osim toga beba se umori od napora i može bolje da spava. Danas se – kao kod dece koja se doje – preporučuje ishrana prema potrebama odojčadi, kako bi se izbeglo da se beba prejede. Presudno je da se težina deteta normanlo razvija. U prvim nedeljama/ tjednima težinu kontroliše babica/primalja i lekar/liječnik prilikom redovnih preventivnih pregleda.

## Dodatna hrana

Od 5. do 7. meseca života trebalo bi obroke dojenja ili gotovog mleka polako dopunjavati dodatnom hranom. Kao prva dodatna hrana posebno je dobra kašica od krompira, povrća i mesa. Postoji i gotova dodatna hrana u teglicama, gde je prilikom upotrebe potrebno obratiti pažnju na preporuke proizvođača u vezi sa uzrastom bebe i količnom hrane.

Važno je da se u početku kašica sastoji od malo sastojaka i da do kraja prve godine života ne sadrži začine (npr. so i biber), i da po mogućnosti bude bez zaslađivača ili drugih suvišnih dodatnih materija/tvari. Ako sami pripremate kašicu, preporučuje se dobro oprano biološko voće i povrće. Može se početi kašicom za ručak. Od 6. ili 7. meseca daje se kašica i za večernji obrok (kašica od mleka i žitarica), a mesec

dana kasnije uz to se daje i kašica od voća i žitarica. Za piće se daje voda, nezaslađeni voćni ili čaj od komorača. Od 9–12. meseca beba može preći na čvrstu hranu i obroke koje uzima i porodica/obitelj.

Ako kod deteta postoji opasnost od alergija (vidi „Gotovo mleko“), konsultujte se sa lekarom/liječnikom kako da uvedite nove namirnice i koje proizvode treba izbegavati.



## Pravilna ishrana starije dece

Od 2. godine života deci je potrebna raznovrsna ishrana. Deca se nalaze u fazi rasta i hitno su im potrebne određene hranjive materije/tvari. Preporučuje se davanje dovoljno napitaka i biljnih namirnica (hleb/kruh od celih zrna, žitarice, krompir, pirinač/riža, knedle/valjušci, voće i povrće).

Namirnice životinjskog porekla – mleko i mlečne proizvode (sir, jogurt, mladi sir), kao i meso, ribu i jaja – jesti samo umereno. Potrebno je maksimalno odreći se masnih i slatkih namirnica. Deca je najmanje jednom dnevno potreban sveže pripremljen obrok i oko 1,5 litra tečnosti dnevno (mlađa deca obično piju manje, deca od godinu dana piju oko 600 ml), najbolje je da to bude nezaslađen čaj i voda. Sokovi i napitci sadrže previše šećera i štete zubima. Što duže se uzdržavati od davanja kola-napitaka deci. Ovi napitci sprečavaju formiranje kostiju, oštećuju nervni sistem/sustav i mogu razdražiti dete.

## Zdravi zubi

Da bi dete zadržalo zdrave zube, od početka je važna pravilna ishrana i higijena zuba. Već prvi zub treba prati mekom četkicom sa svih strana. Do druge godine dovoljno je svako veče pre spavanja oprati usnu duplju/šupljinu i zube. Treba izbegavati stalno uzimanje zaslađenih napitaka u bočicama – čak i radi uspavlivanja. Oni dovode do stvaranja zubnih obloga i na kraju do karijesa, koji neretko uništi sekutiće.

Od treće godine života do polaska u školu savetuje se pranje zuba dečjom četkicom i dečjom zubnom pastom sa fluorom dva puta dnevno, i to pod nadzorom roditelja. Pri tome roditelji moraju često, upravo prvih godina života, da ponovo operu deci zube. Od šeste godine života dete može koristiti zubnu pastu za odrasle.

Ako je deto pojelo slatkiše (najbolje je samo jednom dnevno), odmah posle toga oprati zube. Dečje žvakaće gume između obroka mogu neutralisati štetne kiseline. Kuhinjska so sa dodatkom fluora čini zube otpornim na karijes.



### Zubarski pregledi

Kao i odrasli, i deca i mladi treba redovno da idu zubaru. Obavezno zdravstveno osiguranje snosi troškove sledećih pregleda i preventivnih usluga:

#### **Deca (od 3–6. godine života):**

Prilikom ukupno tri pregleda za rano otkrivanje bolesti zubar proverava postojanje oboljenja zuba, usta i vilica/čeljusti. On savetuje roditelje o higijeni zuba, ishrani i unošenju fluora.

#### **Deca i omladina/mladež (od 6–18. godine života):**

Prilikom dva odlaska lekaru godišnje vrši se edukacija o bolestima. Proverava se i uvežbava higijena zuba. Zubi se pregledaju, fluoriraju, a kutnjaci plombiraju protiv karijesa.

## Pregledi dece i omladine

Prve godine života veoma su važne za razvoj. Zbog toga i postoje pregledi i intervencije za rano otkrivanje i prevenciju bolesti. Ove troškove snosi zdravstveno osiguranje.

Sa „U-pregledima“ počinje se neposredno posle porođaja/poroda. Oni služe radi praćenja fizičkog/tjelesnog i duševnog razvoja novorođenčadi i dece i ranog otkrivanja i lečenja mogućeg nepravilnog razvoja. Pregledi U1 i U2 obično se obavljaju na klinikama. Kod ranijeg otpuštanja sa porodiljske klinike (tzv. „ambulantni porođaj/porod“) mora se kod pedijatra naknadno uraditi test na oboljenja metabolizma. Ovaj test je posebno važan, jer se pomoću njega mogu prepoznati bolesti koje se moraju

lečiti veoma rano. Ako se nepravilnosti blagovremeno/pravodobno uoče, uglavnom mogu bolje da se leče.

Pregledi U10 i U11 su preporučeni dodatni pregledi, čije troškove je do sada snosilo malo zdravstvenih blagajni. Ovi pregledi zatvaraju veliku prazninu između pregleda U9 (sa oko 5 godina) i J1 (u dobi između 12–15 godina). Kod ovih pregleda obraća se pažnja/pozornost na poremećaj u razvoju u odnosu na uspeh u školi i socijalno ponašanje. Potrebno je inicirati mere za unapređenje zdravlja.

## Obavezna prijava u Severnoj Rajni – Vestfaliji

U Severnoj Rajni – Vestfaliji lekari/liječnici su obavezni da imena dece koja se podvrgavaju pregledima U5–U9 za rano otkrivanje bolesti prijave „Centralnoj/ središnjoj službi za zdravo detinjstvo“ pri Pokrajinskom institutu za zdravlje i rad pokrajine Severna Rajna – Vestfalija. U saradnji sa službama za prijavu/odjavu prebivališta evidentiraju se deca koja se nisu pojavila na pregledu. Nakon toga njihovi roditelji dobijaju opomenu. Na taj način povećava se procenat podvrgavanja U pregledima. Ako i posle opomene roditelji ne dovedu dete ne pregled, obaveštava se nadležna opština, koja treba da proveri i odluči postoji li razlog da se uključi.



## Lista U-pregleda

Pregled	Vreme	Mesto
U1	Neposredno/izravno posle porođaja/poroda	U bolnici ili kod kuće od strane babice/primalje
U2	Između 3–10. dana života	U bolnici ili kod pedijatra
U3–U9	8 pregleda (uključujući i novi U7a) do navršene 6. godine života	Kod pedijatra ili kućnog lekara/liječnika
U10 i U11	Između 7–8, i 9–0. godine života	Kod pedijatra ili kućnog lekara/liječnika

Konkretno termine za preglede U3–U9 roditelji dogovaraju sa pedijatrom.

Na preglede dece mora se poneti kartica osiguranja i U-knjižica, u koju lekar upisuje rezultate pregleda. Prilikom U pregleda može se obaviti i potrebna vakcinacija/cijepljenje: ne zaboravite knjižicu vakcinacije/cijepljenja!

## J pregled

Sa početkom puberteta javljaju se brojne fizičke/tjelesne promene kod omladine. „J pregled“ obavlja se jednom, između 13–14. godine života. On služi za otkrivanje i lečenje oboljenja koja mogu ugroziti fizički/tjelesni, duševni i socijalni razvoj omladine. Osim toga, razgovara se o ponašanjima koja ugrožavaju zdravlje, kao što je pušenje. Roditelji bi se trebali pobrinuti da njihova deca odu na ovaj pregled kod pedijatra ili kućnog lekara/liječnika. Mnogi pedijatri nude termin za razgovore sa mladima.

**KINDERS-UNTERSUCHUNGSHEFT**  
**KINDERSGESUNDHEITSHILFE UND KRANKENHEILUNG**

Name \_\_\_\_\_  
 Vorname \_\_\_\_\_  
 Geburtsdatum \_\_\_\_\_  
 Mutter \_\_\_\_\_  
 Wohnort \_\_\_\_\_

Befragt Sie Ihr Kind zur Untersuchung?

	befragt	erst
U01 0-10 Lebensjahr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
U02 0-10 Lebensjahr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
U03 0-10 Lebensjahr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
U04 0-10 Lebensjahr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
U05 10-10 Lebensjahr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
U07 21-24 Lebensjahr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
U08 25-24 Lebensjahr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
U09 25-24 Lebensjahr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Eltern/Erziehungsberechtigter/Erziehungsberechtigter: Bitte bei Änderungen dieses Formulars den Arzt informieren.

Wichtiges Formular zur den folgenden Daten:  
 Eltern/Erziehungsberechtigter

U-knjižica u koju lekar/liječnik unosi rezultate pregleda

## Preventivni pregledi za odrasle

Ne postoje samo preventivni pregledi za decu. I za odrasle je važno da ostanu zdravi – upravo onda kada imaju decu.

Svi članovi blagajne obaveznog zdravstvenog osiguranja imaju pravo na preglede za rano otkrivanje i lečenje bolesti. Zavisno od starosti i pola mogu se besplatno obaviti razni pregledi. Pri tome se ne plaća ordinacijska taksa/pristojba.

- Posle 20. godine života **žene** mogu otići na jedan pregled godišnje za rano otkrivanje raka,
- posle 30. godine života na jedan pregled dojki i kože godišnje,
- posle 50. godine života na jedan pregled godišnje za rano otkrivanje raka creva,
- i posle 55. godine života na dve kolonoskopije u intervalu od 10 godina.
- Uz to, žene između 50–69. godine života pozivaju se u redovnim intervalima od po dve godine na mamografski skrining. Pregled za rano otkrivanje raka dojke obavlja se u takozvanim skrining jedinicama.

- Posle 45. godine života **muškarci** mogu otići na jedan pregled prostate, genitalija i kože godišnje,
- posle 50. godine života na jedan pregled godišnje za rano otkrivanje raka creva, i
- posle 55. godine života na dve kolonoskopije u intervalu od 10 godina.

Žene i muškarci posle 35. godine života imaju svake dve godine pravo na zdravstveni pregled koji, pre svega, služi za rano otkrivanje bolesti koje se često javljaju, kao što su oboljenja srca i krvotoka, bubrežna oboljenja i dijabetes mellitus (šećerna bolest).

Na kontrolnim zdravstvenim pregledima lekar/liječnik pojašnjava pacijentu, u opširnom razgovoru, koji rizici postoje kod njega usled prethodnih bolesti i životnih navika. Mere se krvni pritisak/tlak i puls/ bilo, poslušaju se srce i pluća, i uzimaju se uzorci urina i krvi.

## Vakcine/cjepiva za odojčad, decu i omladinu

Vakcine/cjepiva štite od bolesti. Stalna komisija za vakcine/cjepiva (STIKO) trenutno preporučuje sledeće vakcine/cjepiva za decu:

- tetanus (generalizovani mišićni grč)
- difterija
- pertusis (veliki kašalj)
- poliomijelitis (dečja paraliza)
- gnojne upale moždane ovojnice i grkljana usled hemofilusa
- hepatitis B (žutica)
- pneumokoke
- meningokoke
- male boginje/zaušci-mumps/rubeola-crljenica
- varičele (vodene ospice/kozice)
- influenza (virus gripa)
- rak grlića materice



Ali ne mora se za svaku bolest obavljati posebna vakcinacija/cijepljenje. Postoje vakcine/cjepiva koji deluju protiv više infektivnih oboljenja (npr. male boginje, zaušci/mumps i rubeola/crljenica, „šestostruka vakcina/cjepivo“).

## Vakcinacija/cijepljenje

Ministarstvo rada, zdravlja i socijalne politike pokrajine Severna Rajna – Vestfalija daje na internetu informacije o vakcinaciji/cijepljenju. Na temu male boginje, zaušci/mumps, i rubeola/crljenica sačinjene su brošure na nemačkom, ruskom i turskom jeziku. Možete ih preuzeti sa internet stranice kao PDF dokument: [www.impfen.nrw.de](http://www.impfen.nrw.de).

O tome kada dete treba da primi vakcinu/ cjepivo, najbolje je razgovarati sa pedijatrom prilikom obavljanja pregleda U3 (4–6. nedelja/tjedan života). Ako dete ima infekciju, ne može se vakcinisati/ cijepiti. U tom slučaju se vakcinacija/ cijepljenje odlaže za neki kasniji termin. Većina vakcina/cjepiva dobro se podnose. One detetu nude zaštitu od bolesti, ali ne mogu garantovati stopostotnu sigurnost. Bolest može izbiti i pored vakcine/cjepiva, ali je slabijeg intenziteta.

Troškove navedenih vakcina/cjepiva obično snose blagajne zdravstvenog osiguranja.

## Sigurnost/bezbjednost dece

Desilo se brzo: beba se okrenula i pala sa komode za previjanje. Dete koje puže našlo je sredstvo za čišćenje WC-a i siše ga. Svake godine oko milion dece strada kod kuće ili tokom/tijekom slobodnog vremena u toj meri da im je potrebna lekarska/liječnička pomoć. Nesreće/ nezgode za smrtnim posledicama naročito su česte kod male dece. Svakako da se za sigurnost beba i male dece može učiniti dosta toga. Dajemo vam nekoliko važnih saveta za prvu godinu života:

- Bebu nikada ne ostavljajte bez nadzora da leži na komodi za previjanje ili drugim uzvišenim mestima, čak i kad je još vrlo mala.
- Kod previjanja: uvek držite jednu ruku na detetu!
- Utičnice osigurajte štitnicima od dece.
- Šolje ili bokale sa vrelim napitcima ne držite deci na dohvat. Izbegavajte stolnjake čiji krajevi vise, kao i električne kablove kuvala za vodu, kako biste sprečili da se opeku vrelom vodom ili vrelim napitcima.



- Opekotine prete i od vrelih ploča na električnom špretu. Deci ne treba davati mogućnost da se bez nadzora približavaju šporetu ili peći.
- Jelo pripremljeno u mikrotalasnoj/ mikrovalnoj pećnici često se čini mlakim, iako je na pojedinim mestima veoma vruće. Pre nego što detetu date jelo, dobro ga promešajte i probajte pre davanja.
- Lekove osigurati u nekom ormariću. Ne ostavljajte ih posvuda.
- Sredstva za čišćenje i hemikalije stavite u ormare nedostupne deci.
- Ne koristite „hodalice“ kao sredstvo za učenje hodanja. One stalno uzrokuju nezgodne padove. Sredstva za učenje hodanja mogu negativno da utiču i na tok formiranja kostiju. Osim toga, dokazano je da deca pomoću njih ne nauče brže da hodaju.
- Dete nikada ne sme ostati bez nadzora u kadi ili bazenčiću, čak i ako već može da sedi i stoji.

## Rasti uz više jezika

Maternji jezik roditelja elementaran je za dete. Kod dece koja u Nemačkoj rastu uz više jezika, zadatak roditelja jeste da vode računa da njihova deca, pored maternjeg jezika, što ranije počnu učiti i nemački jezik. Samo tako mogu se snaći samostalno i samosvesno u našem društvu, imati uspeha u školi, a kasnije u svom poslu.

Roditelji mogu u tome podržati svoje dete – čak i ako ne znaju nemački – tako što će što ranije naći mu mesto u vrtiću ili ustanovi za dnevni boravak dece, kako bi dete pre polaska u školu imalo dovoljno vremena da nauči nemački jezik. Već u periodu pre polaska u vrtić roditelji bi se trebali potruditi da se njihova deca, ako je moguće, igraju sa decom koja govore nemački. U grupama sa malom decom (koja još puzaju), kursevima plivanja za bebe i sličnim ponudama pruža se mogućnost uspostavljanja kontakta sa decom koja govore najrazličitijim jezicima.

Iako većina dece počinje da priča tek početkomo druge godine života, i vreme pre toga utiče, takođe, na razvoj govora. Još u majčinom stomaku nerođeno dete čuje maternji jezik. Ako roditelji razgovaraju sa svojom bebom, ona najpre nauči melodiju govora, zatim značenje reči. Kasnije uči da pravi rečenice i pretvara apstraktne sadržaje u reči.

Zato bi roditelji trebali da sa decom govore onim jezikom koji sami najbolje znaju i u kojem se najbolje osećaju. U većini slučajeva to je maternji jezik. Jer na tom jeziku znaju većinu reči i znaju neposredno kako je jezik izgrađen. Ako dete na taj način uči svoj prvi jezik, to mu pomaže kod učenja ostalih jezika. Isto tako pomaže ako roditelji mnogo pričaju sa svojim detetom, zajedno gledaju slikovnice, čitaju mu i pričaju priče. I pevanje pesama i recitovanje stihova veoma je važno da bi

deca mogla razviti osećaj za jezik. Ako roditelji puste da njihovo dete priča i ne ispravljaju ga često, ono će uživati u pričanju i dobro će se razvijati.

Ako roditelji govore različitim jezicima, svaki od roditelja može sa svojim detetom komunicirati na svom maternjem jeziku. Za sve situacije kada se jezici mešaju (međusobni razgovori roditelja, razgovori za jelom, u kupovini itd.) treba da važe čvrsta „pravila jezika“, kako bi dete znalo kada se koji jezik govori.

Ne brinite: deca mogu istovremeno učiti jedan, dva ili čak tri jezika. Moraju samo imati stalne sagovornike za svaki jezik i slušati ih i govoriti svakog dana.



## Saveti na temu:

### Zdravlje posle porođaja/poroda



- Prvih nedelja/tjedana roditelji bi trebali odvojiti mnogo vremena za sebe i dete. Partner, prijatelji i rodbina mogu pomagati majci i razmaziti je pri tome.
- Babice/primalje su dobri sagovornici za sva pitanja i probleme u vezi sa babinjama.
- Obavezno otići na preventivne preglede (U pregledi) za decu.
- Majka bi trebala pokušati da svoje dete doji punih šest meseci.
- Tokom/tijekom perioda dojenja važna je raznovrsna ishrana sa mnogo voća, povrća i proizvoda od celog zrna, i uzimanje mnogo tečnosti.
- Iznenađna smrt deteta može se prevenirati ako se prvih meseci dete stavlja da spava samo na leđima.
- Vodite računa o okruženju za spavanje: dečji krevet u spavaćoj sobi, bejbi vreća za spavanje, bez jastuka, sobna temperatura 16 do 18 stepeni/ stupnjeva.
- Izbegavati pušenje u stanu.
- Roditelji se trebaju informisati o vakcinama/cjepivima i o tome se konsultovati sa pedijatrom.
- Blagovremeno/pravodobno uklanjati izvore opasnosti u stanu (pre nego što dete počne da puže).
- Od izbijanja prvog zuba kod dece veoma je važna redovna nega zuba.
- Dobro je ako se roditelji informišu o temi „Dvojezičnost kod dece“. Svaka osoba identifikacije trebalo bi, po mogućnosti, pričati sa detetom samo na svom jeziku.

## 4. Adrese

Institucija/kontakt	Opis
<b>AIDS-Hilfe NRW e.V.</b> Lindenstraße 20 50674 Köln Tel.: 0221 925996-0 Fax: 0221 925996-9 E-mail: info@nrw.aidshilfe.de Internet: www.nrw.aidshilfe.de	Organizacije za pomoć kod oboljenja od side (AIDS) u Severnoj Rajni – Vestfaliji stoje vam na raspolaganju i za savetovanje putem telefona. Oni daju informacije na pitanja vezana za „Safer Sex“, „Safer Use“, za moguće rizike od infekcija i test na HIV antitela.
<b>Arbeitskreis Neue Erziehung (ANE)</b> Boppstraße 30 10967 Berlin Tel.: 030 259006-0 Fax: 030 259006-50 E-mail: ane@ane.de Internet: www.ane.de	Radna grupa Novo vaspitanje (ANE) pomaže roditeljima putem tzv. „pisama za roditelje“, koja se nude za različite uzraste (nemački, turski). Ona ukazuju i na pitanja prevencije i unapređenja zdravlja i daju važna uputstva. Pisma šalju službe za omladinu, ali i roditelji mogu direktno da ih traže.
<b>Ärztammer Nordrhein</b> Tersteegenstraße 9 40474 Düsseldorf Tel.: 0211 4302-0 Fax: 0211 4302-1200 Internet: www.aekno.de	Lekarske/liječnike komore brinu/skrbe, po nalogu države, za kvalitetno i poverljivo medicinsko zbrinjavanje i obavljanje lekarske prakse. Pored ponuda lekarima/liječnicima i medicinskom osoblju za usavršavanje i daljnje obrazovanje, njihovi zadaci obuhvataju savetovanje članova, građana i politike. Oni zastupaju i interese pacijenata i pomažu im kod grešaka u lečenju. Na svojim internet stranicama komore nude savete o zdravlju i opšte informacije za pacijente.
<b>Ärztammer Westfalen-Lippe</b> Gartenstraße 210–214 48147 Münster Tel.: 0251 929-0 Fax: 0251 929-2999 Internet: www.aekwl.de	



Institucija/kontakt	Opis
<p><b>Berufsverband der Frauenärzte e.V.</b> Internet: <a href="http://www.bvf.de">www.bvf.de</a></p> <p><b>Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V.</b> Internet: <a href="http://www.dggg.de">www.dggg.de</a></p>	<p>Obe organizacije nude na internetu platformu sa informacijama o temama kao što je trudnoća i planiranje porodice/obitelji. Osim toga, postoji i mogućnost onlajn traženja ginekologa i klinika: <a href="http://www.frauenaerzte-im-netz.de">www.frauenaerzte-im-netz.de</a></p>
<p><b>Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ) Nordrhein</b> Gebhardstraße 17 42719 Solingen Tel.: 0212 31 16 15 Fax: 0212 31 53 64 E-mail: <a href="mailto:fischbach@kinderaerzte-solingen.de">fischbach@kinderaerzte-solingen.de</a></p> <p><b>Westfalen-Lippe</b> Pfarrstraße 10 32457 Porta Westfalica Tel.: 0571 5 18 55 Fax: 0571 5 84 79 E-mail: <a href="mailto:WestermannDrMechthild@t-online.de">WestermannDrMechthild@t-online.de</a> Internet: <a href="http://www.kinderaerzte-im-netz.de">www.kinderaerzte-im-netz.de</a></p>	<p>Strukovni savez/udruga lekara/liječnika za decu i omladinu je interesno predstavništvo lekara/liječnika za decu i omladinu u Nemačkoj.</p> <p>Na njihovoj internet stranici mogu se dobiti opširne informacije o lekarima/liječnicima i klinikama, kao i o pedijatriji (npr. određene bolesti i zdrav razvoj dece).</p>

Institucija/kontakt	Opis
<p><b>Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)</b>            Ostmerheimer Straße 220            51109 Köln            Tel.: 0221 8992-0            Fax: 0221 8992-300            E-mail: poststelle@bzga.de            Internet: www.bzga.de            www.schwanger-info.de            www.kindergesundheit-info.de</p>	<p>Savezna centrala za zdravstvenu edukaciju (BZgA) je savezni organ koji pripada Saveznom ministarstvu zdravlja i koji je nadležan za zdravstveno razjašnjenje i prevenciju u Nemačkoj. Pored opširnih informacija i materijala (ima ih i na drugim jezicima) o zdravstvenim temama, BZgA pruža savete i pomoć roditeljima. Na njihovoj internet stranici nalazi se lista sa savetovalištima za roditelje.</p>
<p><b>Deutscher Bundesverband für Logopädie e.V. (dbl)</b>            Augustinusstraße 11a            50226 Frechen            Tel.: 02234 37953-0            Fax: 02234 37953-13            Internet: www.dbl-ev.de</p>	<p>Logopedi pregledaju i leče ljude svih starosnih dobi sa poremećajima govora, govornim manama, poremećaju glasa i gutanja, koji mogu imati različite uzroke. Na internet stranici dbl e.V. mogu se naći logopedi širom Nemačke. Osim toga, daju se i informacije za pacijente (npr. usvajanje jezika u dvojezičnim porodicama).</p>
<p><b>Deutscher Familienverband (DFV) Landesverband NRW</b>            Elsbachstraße 107            51379 Leverkusen            Tel.: 02171 341270            Fax: 02171 341758            E-mail: info@dfv-nrw.de            Internet: www.dfv-nrw.de            Porodični/obiteljski savetnik:            www.familienratgeber.dfv-nrw.de</p>	<p>DFV vidi sebe kao portparola/glasnogovornika interesa porodica/obitelji u Nemačkoj. DFV nudi preko interneta u Severnoj Rajni – Vestfaliji porodično/obiteljsko savetovanje kao praktičnu pomoć za roditelje.</p>

Institucija/kontakt	Opis
<p><b>Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE)</b> Heinstück 11 44225 Dortmund Tel.: 0231 7922 10-0 E-mail: fke@fke-do.de Internet: www.fke-do.de</p>	<p>Na internet stranici ovog istraživačkog instituta za ishranu dece (FKE) mogu se, pored slikovitih informacija o ishrani odojčadi i dece, naći i recepti i brošure na temu ishrane dece. U banci podataka o dodatnoj ishrani FKE mogu se naći industrijski proizvodi prema uzrastu za ishranu odojčadi i recepti za samostalno pripremanje, i izvršiti njihovo poređenje.</p>
<p><b>Freie Wohlfahrtspflege NRW</b> koordinirano 2008/09 od strane AWO Bezirksverband Westliches Westfalen e.V. Kronenstraße 63–69 44139 Dortmund Tel.: 0231 5483-0 E-mail: koordination@ freiewohlfahrtspflege-nrw.de Internet: www. freiewohlfahrtspflege-nrw.de</p>	<p>Pokrajinska radna zajednica slobodnog dobrovoljnog pružanja nege u Severnoj Rajni – Vestfaliji, sa svojih 17 članova nudi raznovrsne mogućnosti građansko angažmana na licu mesta. Dobrovoljno pružanje nege u Severnoj Rajni – Vestfaliji, Nemačko paritetno udruženje/udruga, Nemački crveni krst, Socijalno savetovanište, jevrejske/židovske opštine) nude u svojim ustanovama i službama čitavu paletu socijalne pomoći, pri čemu se angažman temelji na osnovi od opšte koristi.</p>
<p><b>Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS) Deutschland e.V.</b> Landesverband NRW Stadtlohnweg 34 48161 Münster Tel.: 0251 8620 11 Fax: 0251 8620 11 E-mail: geps-nrw@schlafumgebung.de Internet: www.schlafumgebung.de ili www.geps-deutschland.de</p>	<p>Inicijativa roditelja, aktivna širom Nemačke, nudi podršku porodicama/obiteljima koje je zadesila iznenadna smrt odojčeta. Osim toga, GEPS se bavi i radom sa javnošću i informiše o faktorima rizika kod iznenadne smrti odojčeta na koje se može uticati. U zadatke GEPS spada i poboljšanje ponude pomoći (npr. putem informativnog materijala i redovne edukacije).</p>

## Institucija/kontakt

## Opis

---

### **Gesellschaft für Geburtsvorbereitung – Familienbildung und Frauengesundheit e.V.**

Martina van der Weem

Am Ohrenbusch 3a

40764 Langenfeld

Tel.: 02173|977946

E-mail:

vanderweem@gfg-nrw.com

Internet: [www.gfg-nrw.com](http://www.gfg-nrw.com)

---

Društvo za pripremu za porođaj/porod prati buduće roditelje pre porođaja/poroda. Ponuda tečajeva za pripremu i praćenje porođaja/poroda treba pomoći zdravlju žena i porodice/obitelji u raznim fazama života.

### **Gesundheitsämter in NRW**

Adrese Zdravstvenih službi u

Severnoj Rajni – Vestfaliji naći

ćete u gradskim i okružnim/

kotarskim upravama, a

kompletan pregled na internetu,

na web stranici Pokrajinskog

instituta za zdravlje i rad

([www.liga.nrw.de](http://www.liga.nrw.de))

---

Zdravstvene službe nude narodu zdravstvene informacije, objašnjenja i savete. U zdravstvenoj službi za decu i omladinu bave se posebno pitanjima zdravlja dece (npr. kod pregleda dece pred polazak u školu). U daljne zadatke zdravstvenih službi spadaju, na primer, savetovanja u vezi sa sidom (AIDS), vakcinacijom/cijepljenjem i pomoć psihičkim bolesnicima, ovisnicima, kao i ljudima sa hendikepom.

### **ginko Stiftung für Prävention**

Kaiserstraße 90

45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208|30069-31

Fax: 0208|30069-49

E-mail: [info@ginko-stiftung.de](mailto:info@ginko-stiftung.de)

Internet: [www.ginko-ev.de](http://www.ginko-ev.de)

---

Fondacija/zaklada „ginko“ za prevenciju jeste služba za koordinaciju kod mera za prevenciju ovisnosti u Severnoj Rajni – Vestfaliji. Na internetu se nalaze, delom na više jezika, informacije o opojnim sredstvima i ponašanju kod njihovog uzimanja. Pored brošura, koje se mogu preuzeti kao PDF dokumenti, postoje i informacije o raznim ponudama saveta. Ostale informacije i linkovi/poveznice nalaze se na internet stranici Ministarstva rada, zdravlja i socijalne politike pokrajine Severna Rajna – Vestfalija pod naslovom „Gesundheit (zdravlje)“, u rubrici „Sucht (ovisnost)“: [www.mags.nrw.de](http://www.mags.nrw.de).

Institucija/kontakt	Opis
<p><b>Humangenetische Beratung</b> Preko Nemačkog društva za humanu genetiku e.V. možete na internetu (<a href="http://www.gfhev.de">www.gfhev.de</a>) potražiti najbliža genetska savetovaništa.</p>	<p>Kod savetovanja o humanoj genetici daju se informacije o postojećem ili pretpostavljenom riziku za nastanak neke genetske (nasledne) bolesti kod novorođenčadi. Ponudu mogu koristiti parovi i pojedinci, i ona se pruža na univerzitetskim/sveučilišnim klinikama.</p>
<p><b>Informationszentrale gegen Vergiftungen des Landes Nordrhein-Westfalen</b> Zentrum für Kinderheilkunde der Universität Bonn Prof. Dr. M. J. Lentze Adenauerallee 119 53113 Bonn</p>	<p>Besplatne savete u vezi sa trovanjem, 24 sata dnevno, dobićete na broj telefona: 0228 19240. Na internet stranici informativne centrale/središnjice naći ćete, osim toga, informacije o prvoj pomoći i o izbegavanju trovanja: <a href="http://www.meb.uni-bonn.de/giftzentrale">www.meb.uni-bonn.de/giftzentrale</a></p>
<p><b>Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein</b> Tersteegenstraße 9 40474 Düsseldorf Tel.: 0211 5970-0 Fax: 0211 5970-8287 Internet: <a href="http://www.kvno.de">www.kvno.de</a></p>	<p>Na internet stranici Udruženja/udruga lekara/liječnika pri blagajnama zdravstvenog osiguranja postoji pretraživač/tražilica lekara/liječnika i psihoterapeuta sa sedištem u Severnoj Rajni – Vestfaliji. Osim toga, daju se i informacije na temu samopomoći, pomoći u nevolji i dežurnoj lekarskoj/liječničkoj službi (hitna pomoć), kao i saveti o zdravlju.</p>
<p><b>Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe</b> Gartenstraße 210–214 48147 Münster Tel.: 0251 929-0 Fax: 0251 929-2999 Internet: <a href="http://www.kvwl.de">www.kvwl.de</a></p>	

## Institucija/kontakt

## Opis

---

### **Krebsgesellschaft**

#### **Nordrhein-Westfalen e.V.**

Volmerswerther Str. 20

40221 Düsseldorf

Tel.: 0211 | 15760990

Fax: 0211 | 15760999

Internet:

[www.krebsgesellschaft-nrw.de](http://www.krebsgesellschaft-nrw.de)

Društvo za borbu protiv raka Severne Rajne – Vestfalije e.V. zalaže se za poboljšanje zbrinjavanja ljudi obolelih od raka. Osim toga, ono unapređuje mere prevencije, ranog otkrivanja i lečenja, kao i praćenja.

---

### **Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nord- rhein-Westfalen (LIGA.NRW)**

Ulenbergstraße 127–131

40225 Düsseldorf

Tel.: 0211 | 31 01-0

Fax: 0211 | 31 01-1189

E-mail: [poststelle@liga.nrw.de](mailto:poststelle@liga.nrw.de)

Internet: [www.liga.nrw.de](http://www.liga.nrw.de)

„Pokrajinski institut za zdravlje i rad“ (LIGA.NRW) savetuje i pomaže pokrajinsku vladu, organe i ustanove pokrajine Severna Rajna – Vestfalija, kao i opštine i zajednice opština u vezi sa zdravljem, zdravstvenom politikom, kao i sigurnošću i zaštitom zdravlja zaposlenih.

---

### **Landesverband der Hebammen NRW**

Im Cäcilienbusch 12

53340 Meckenheim-Merl

Tel.: 02225 | 94 72 63

Fax: 02225 | 94 72 64

Internet:

[www.hebammen-nrw.de](http://www.hebammen-nrw.de)

Pokrajinsko udruženje/udruga babica/primalja Severne Rajne – Vestfalije informiše o polju rada babica/ primalja pre, tokom/tijekom i posle porođaja/poroda. Roditelji mogu na web stranici dobiti informacije o tome kako mogu potražiti babicu/primalju za sebe.

Institucija/kontakt	Opis
<p><b>LandesSportBund Nordrhein-Westfalen e.V.</b> Friedrich-Alfred-Straße 25 47055 Duisburg Tel.: 0203 7381-0 Fax: 0203 7381-616 E-mail: info@lsb-nrw.de Internet: www.wir-im-sport.de</p>	<p>Pokrajinsko sportsko udruženje/udruga Severna Rajna – Vestfalija predstavlja mnoštvo ponuda i usluga na polju sporta. Pored opštih programa i inicijativa postoji i specijalna ponuda za migrante: program „Integracija putem sporta“ i projekat „spin – sport interkulturni“ ima, pored ostalog, za cilj da doseljenike integriše u društvo putem sporta.</p>
<p><b>Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein- Westfalen (MAGS)</b> Fürstenwall 25 40219 Düsseldorf Tel.: 0211 855-5 Fax: 0211 855-3683 Internet: www.mags.nrw.de</p>	<p>Zadatak MAGS jeste da pomogne u oblikovanju životnih uslova ljudi u Severnoj Rajni – Vestfaliji i poboljša okvirne društvene uslove. Ove ciljeve Ministarstvo provodi u oblasti radne, zdravstvene i socijalne politike.</p>
<p><b>Präventionskonzept NRW, Landesinitiative</b> Internet: www.praeventions- konzept.nrw.de</p>	<p>Koncept prevencije NRW jeste pokrajinska inicijativa, koja provodi raznovrsne akcije. Tako je sačinila informacije i materijal na više jezika na različite teme (pored ostalog „Majka i dete“, „Prekomerna težina kod dece“). Kontakt sa Pokrajinskom inicijativom može se uspostaviti putem internet stranice.</p>

Institucija/kontakt	Opis
<p><b>Ministerium für Generationen, Familie, Frauen und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen (MGFFI)</b>  Horionplatz 1  40213 Düsseldorf  Tel.: 0211 86185-0  Fax: 0211 86185-4444  Internet: <a href="http://www.mgffi.nrw.de">www.mgffi.nrw.de</a>  <a href="http://www.integration.nrw.de">www.integration.nrw.de</a></p>	<p>Ministarstvo za generacije, porodicu/obitelj, žene i integraciju pokrajine Severna Rajna – Vestfalija (MGFFI) nadležno je u Severnoj Rajni – Vestfaliji, pored ostalog, za političku obradu tema u vezi sa porodicom/obitelji i integracijom. Na internet stranici naći ćete pregled raznovrsnih programa za unapređenje. „Integracija u Severnoj Rajni – Vestfaliji“ je internet portal Ministarstva za integracije. Zainteresovani mogu ovde da se informišu o ponudama za integraciju, temama i podacima o integraciji.</p>
<p><b>Netzwerk der Geburtshäuser e.V.</b>  Geschäftsstelle  Kasseler Straße 1a  60486 Frankfurt/Main  Tel.: 069 71 034475  Fax: 069 71 034476  Internet: <a href="http://www.geburtshaus.de">www.geburtshaus.de</a></p>	<p>Mreža (po)rodilišta je interesno udruženje/udruga za unapređenje ideje (po)rodilišta u Nemačkoj. Na internet stranici možete potražiti i (po)rodilišta u Severnoj Rajni – Vestfaliji.</p>
<p><b>Pro familia Landesverband Nordrhein-Westfalen</b>  Postfach 130901  42036 Wuppertal  Tel.: 0202 24565-10  Fax: 0202 24565-30  E-mail: <a href="mailto:lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de">lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de</a>  Internet: <a href="http://www.profamilia.de">www.profamilia.de</a></p>	<p>U pokrajinsko udruženje/udrugu „pro familia“ uključeno je u Severnoj Rajni – Vestfaliji 30 savetovališta i brojne ispostave. Nude se medicinski saveti i usluge na temu trudnoće, kontracepcije, želje za rađanjem dece, zdravlja muškarca/žene i seksualne medicine. Sva savetovališta su verifikovana na temu trudnoće.</p>
<p><b>Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen</b>  Willstätterstraße 10  40549 Düsseldorf  Tel.: 0211 522847-0  Fax: 0211 522847-15  Internet: <a href="http://www.ptk-nrw.de">www.ptk-nrw.de</a></p>	<p>Komora psihoterapeuta Severne Rajne – Vestfalije nudi pacijentima informacije o psiholozima – psihoterapeutima, kao i terapeutima za decu i omladinu. Osim toga, na internet stranici nudi se i pretraživač/tražilica koji pomaže da nađete psihoterapeuta u Severnoj Rajni – Vestfaliji.</p>



Institucija/kontakt	Opis
<p><b>Selbsthilfenetz NRW</b>            Produkt vom Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband Landesverband NRW e.V.            Loher Straße 7            42283 Wuppertal            Tel.: 0202 2822-430            Fax: 0202 2822-490            Internet: <a href="http://www.selbsthilfenetz.de">www.selbsthilfenetz.de</a></p>	<p>Mreža samopomoći upućuje zainteresovane na grupe samopomoći u slučaju bolesti u Severnoj Rajni – Vestfaliji. Osim toga, tamo se predstavljaju i organizacije samopomoći iz cele pokrajine i lokalne službe za kontakt za pitanja samopomoći. Ponudu dopunjavaju raznovrsne informacije i pomoć kod samopomoći.</p>
<p><b>Sozialverband Deutschland e.V.</b>            Landesverband Nordrhein-Westfalen            Erkrather Straße 343            40231 Düsseldorf            Tel.: 0211 386030            Fax: 0211 382175            Internet: <a href="http://www.sovd-nrw.de">www.sovd-nrw.de</a></p>	<p>Socijalno udruženje/udruga nudi besplatno savetovanje pacijenata. Ponuda se sastoji od savetovanja i informisanja u vezi sa medicinskim i psihosocijalnim pitanjima i javnih struktura za zbrinjavanje. Nudi se pomoć u orijentaciji kod metoda lečenja, kao i upućivanje na specijalne službe za prvo obraćanje i grupe samopomoći.</p>
<p><b>Zahnärztekammer Nordrhein</b>            Emanuel-Leutze-Straße 8            40547 Düsseldorf-Lörick            Tel.: 0211 52605-0            Fax: 0211 52605-21            Internet: <a href="http://www.zaek-nr.de">www.zaek-nr.de</a></p>	<p>Stomatološke komore Severne Rajne – Vestfalije i Vestfalija-Lippe nude pacijentima informacije na temu zdravlja zuba. Osim toga, na internet stranici postoji pomoć npr. kod traženja stomatoloških ordinacija.</p>
<p><b>Zahnärztekammer Westfalen-Lippe</b>            Auf der Horst 29            48147 Münster            Tel.: 0251 507-0            Fax: 0251 507-570            Internet: <a href="http://www.zahnaerzte-wl.de">www.zahnaerzte-wl.de</a>  <a href="http://www.erste-zahnarztmeinung.de">www.erste-zahnarztmeinung.de</a></p>	

# Beleške

## Zahvalnica

### **Zahvaljujemo svim stručnim licima/osobama i institucijama koji su učestvovali/sudjelovali u stvaranju ove brošure:**

Dr. Ute Alexy (Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund) | Dr. Aysun Ay (Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe an der Medizinischen Hochschule Hannover) | Dr. Fikret Çerçi (Arzt für Kinder- und Jugendmedizin in Detmold) | Dr. Engin Erdoğan (Arzt für Familienmedizin in Bursa/Türkei) | Prof. Dr. Joachim Gardemann (Kompetenzzentrum Humanitäre Hilfe an der Fachhochschule Münster) | Jennifer Jaque-Rodney (Familienhebammenbeauftragte des Landesverbandes der Hebammen Nordrhein-Westfalen) | Prof. Dr. Markus J. Kemper (Zentrum für Geburtshilfe, Kinder- und Jugendmedizin beim Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf) | Heike Mönninghoff (Pädagogin Hannover) | Heike Reinecke (Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen) | PD Dr. Erika Sievers (Referentin für Sozialpädiatrie und Kinder- und Jugendgesundheitsdienst bei der Akademie für öffentliches Gesundheitswesen in Düsseldorf) | Dr. Martina Stickan-Verfürth (BKK Bundesverband) | Thomas Wagemann (BKK Landesverband Nordrhein-Westfalen) | Wolfgang Werse (Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit Nordrhein-Westfalen) | Dr. Matthias Wienold, Katja Ngassa Djomo, Anna-Lena Krahn, Mehmet Eser, Martin Müller, Eva Schwarz (Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.)

### **Za prevod vodiča na određene jezike odgovorni su sledeći prevodioci/prevoditelji:**

Javier Arola Navarro, Hai Bluhm, Ana Maria Cervantes Bronk, Dr. Jolanta Batke-Jesionkiewicz, Michael Gromm, Shahram Jennati Lakeh, Bartłomiej Jesionkiewicz, A. Kadir Akel, Photini Kaiser, Mustafa Kisabacak, Hong Van Nguyen, Francesca Parenti, Milos Petkovic, Rose-Marie Soulard-Berger, VIA TEXT – Übersetzernetzwerk, Frankfurt am Main: Halil Alite, Nehat Kolçaku, Maher A. Sandouk

# Zdravlje roditelja i dece u Severnoj Rajni – Vestfaliji

Očekujete dete i imate pitanja o pravilnoj ishrani ili preventivnim pregledima tokom/tijekom trudnoće? Ili već imate decu, a želite znati više o tome na šta morate obratiti pažnju/ pozornost kod dojenja, kada beba spava sigurno ili kako da zaštitite malu decu od opasnosti u kući/stanu? U ovom vodiču dobićete korisne odgovore na ova i mnoga druga pitanja u vezi sa zdravljem roditelja i dece, kao i podršku.

Pored medicinskih tema koje su obrađene u ovom vodiču, data je, pre svega, i ponuda nemačkog zdravstvenog sistema/sustava roditeljima pre, tokom/tijekom i posle trudnoće.

Vodič „Zdravlje roditelja i dece u Severnoj Rajni – Vestfaliji“ može se preuzeti i naručiti na internet adresi **[www.bkk-promig.de](http://www.bkk-promig.de)**.

Ovaj vodič uručio/la je: