



Najljepši  
početak

0-12  
mjeseci

Savjetnik za  
roditelje  
s kuponima  
na dar!



TU SAM ČOVJEK  
TU KUPUJEM



## Dragi roditelji,

*čestitamo Vam od srca na maloj prinovi!  
Pred Vama je divan period roditeljstva u kojem  
ćete istinski uživati. Želimo da Vam svaki  
trenutak s djetetom bude ispunjen radošću i  
divnim sjećanjima.*

*Kako bismo Vam mrvicu olakšali ove uzbuđljive  
prve mjesece, pripremili smo za Vas savjete,  
ali i posebne kupone. Iskoristite ih uz pomoć  
'Moj dm' aplikacije te ostvarite razne uštede i  
pogodnosti.*

Vaš dm

**Sretno!**



## Sadržaj:

### 04 Napokon roditelji!

04 Baby blues

07 Dinner for two

### 10 Kretanje i komunikacija

10 „Noseća“ uloga

12 Jednostavno pustite da teče!

13 Ide kao podmazano!

### 14 Njega i san

14 Stručnjaci za prematanje

16 Premazano svim mastima

### 18 Mladi roditelji!

19 Zrak i ljubav

20 Služba sigurnosti!

### 22 Pokret i komunikacija

22 Samo se ti smij!

24 Igramo se punom parom!

26 Sasvim bez tona

27 Bebin prvi okret

28 Znatat obrat u shvaćanju

### 30 Hrana i spavanje

30 Vaše dijete ima ukusa

32 Dobro naspavani

### 34 Sretna majka

34 Majčine radosti

36 Snaga je u mirovanju

### 38 Njega bebe

38 Istinski ljubitelj kupanja

40 Čistoća razveseljava bebu

### 42 Kretanje i razvoj

42 Punom snagom naprijed!

44 Znamo li se mi?

46 Prvi zubići

48 Prirodno razigrano dijete

### 50 Novi izazovi

50 Tulum godine

52 Uvijek opušteni na putu

54 Živahno djetetašce

### 56 Razvoj govora

56 Lako tebi govoriti

### 58 Prehrana i spavanje

58 Dijete sve više postaje  
samostalno

60 Priče za laku noć

### 66 Kuponi



## Baby Blues

**S prvim djetetom za roditelje počinje novi život pun izazova. Svladati taj zadatak, a da se pritom potpuno ne ispuste iz vida vlastite potrebe, možda je i najteža zadaća od sviju.**

Nakon mjeseci priprema napokon može započeti avantura zvana „Beba“. Odjednom se, iz dana u dan, sve počinje vrtjeti oko Vašeg djeteta i to ne samo tijekom dana već i noću. Zato je razumljivo zašto se prvenstveno novopečene majke isprva osjećaju opterećenima i što imaju poteškoća kod prilagodbe na novu situaciju.

## Vrijeme nakon rođenja

Članovi Vaše nove obitelji sada moraju naučiti kako će zajedničkim snagama prevladati svakodnevicu. To nije nimalo lagan zadatak jer se, u konačnici, sada sve vrti oko Vašeg djeteta. Njegove potrebe su u središtu i one zahtijevaju Vašu punu snagu i pažnju. Naravno da ćete sve učiniti kako biste Vašem djetetu poklonili ljubav koju ono treba.

Pa ipak, ta stalna opterećenja zahtjevna su za mlade roditelje. Koliko god da ste se brižno pripremili za vrijeme nakon rođenja, čekaju Vas još neka iznenađenja! Još će neko vrijeme proći dok ne postanete uhodan tim, a sve dok se to ne dogodi, prvenstveno mlada majka treba puno pažnje i aktivne potpore. Ovdje se i pred novopečenog oca postavljaju očekivanja jednako kao i pred obitelj i prijatelje. Mladi očevi osjećaju se djelomično nesigurnima i ne znaju kako se trebaju postaviti u novoj situaciji. No upravo oni sada moraju pokazati posebno veliku sposobnost suosjećanja.

Potražite neku osobu od povjerenja, na primjer, Vašu majku ili prijateljicu koja će Vas redovito posjećivati, malo Vam pomagati te Vas tako rasteretiti. To može predstavljati veliko olakšanje, prije svega, u kućanskim poslovima.

## Savjet

**Svaka majka treba neko vrijeme i neki slobodan prostor kako bi mogla uživati u svojoj sreći.**

## Svaki početak je težak

I Vi, kao i Vaša beba, imate pravo na mir i sigurnost koji se moraju poštivati. Pustite da Vam se pomogne i ne libite se izražavati vlastite želje. Nitko od Vas ne očekuje da od prvog dana sve sjedne na svoje mjesto.

Zato nemojte biti pod stresom i nemojte se obeshrabriti tuđim dobronamjernim savjetima. Uostalom, kao roditelji najbolje znate što Vaše dijete treba.

Vidjet ćete da nema ničeg ljepšeg od toga da gledate kako Vaše dijete raste, kako uči i kako Vam uzvraća vašu radost, osmijehe i Vaše emocije. Stoga posebno intenzivno uživajte u prvim mjesecima s bebom. U prvom planu se sada nalazi radost druženja s djetetom i vrijeme koje ćete u velikoj mjeri provoditi zajedno.



TREKUTNO  
UPIJANJE

**Pampers**  
premium care™  
★★★★★

Naša pomoć  
**br. 1**  
da koža  
**ostane suha**  
i izgleda  
**zdravo**

Napokon roditelji!



## Dinner for two

Kao novopečena majka ne morate se još brinuti oko djeteta - baš naprotiv! Dojenje iscrpljuje, a dnevne količine mlijeka potrebne djetetu iznose oko 560 kilokalorija.

Ovu dodatnu potrošnju biste svakodnevnim obrocima čak trebali i nadoknaditi kako ne biste smršavili tijekom razdoblja dojenja.

Gubitak težine za vrijeme dojenja znak je da se u tijelu topi masno tkivo te da se ujedno oslobađaju štetne tvari. Te tvari dalje, preko majčinog mlijeka, mogu dospjeti u djetetov organizam pa zato pričekajte još malo s povratkom na staru figuru.

Ipak bi svaka majka koja doji morala paziti na točan plan ishrane. Hranite se savjesno i, po mogućnosti, odrecite se otrovnih tvari koje nalazimo npr. u dimu cigarete, alkoholnim pićima ili kavi.

Nije sve,  
što mami  
prijia, dobro  
i za bebu.

## Napokon roditelji!

I namirnice koje uzrokuju nadutost kao npr. mahunarke ili kupusnjače, mogu naškoditi bebinoj probavi, a roditeljima prirediti neprospavane noći. Zato su i za majku i za dijete žitarice, povrće, voće i mlijeko posebno vrijedni.

### Važno je piti puno tekućine

Sada je neizbježno piti puno tekućine, jer tijekom dojenja njome morate opskrbiti svoju bebicu.

U skladu s time vrijedi sljedeće: nadohvat ruke biste uvijek trebali imati čašu vode. I nemojte piti tek onda kada osjetite žeđ, jer žeđ je signal da organizmu već manjka tekućine.

### Savjet

Čajevi za dojenje pomažu jer potiču stvaranje mlijeka, a organizam opskrbljuju vitaminima i mineralima. Uz njih tu su voda i sokovi od voća i povrća koji nemaju velik udio kiselina. Optimalnu zaštitu tijekom dojenja pružaju i jastučići za dojilje babylove koji se prilagođavaju obliku tijela te su prozračni.



PHILIPS

AVENT

Ortodontske  
dude varalice:  
**Dizajnirane za  
prirodan oralni  
razvoj vašeg djeteta**

Br.1

brend  
po preporuci  
mama  
širog svijeta\*

### Zašto je važno odabrati ortodontsku dudu?

Razvoj i oblik nepca su pod velikim utjecajem pozicioniranja bebinog jezika tijekom perioda odmora i tijekom dojenja. Bebin jezik treba blago priljubiti uz nepce kako bi se očuvao oblik širokog slova "U".

Ako tijekom perioda odmora, kada se najčešće koristi dudu varalica, bebina usta zauzimaju otvoren položaj - bebin jezik ne može obavljati svoju ulogu u očuvanju pravilnog oblika nepca.

Zato je važan izbor ortodontske dudu varalice koja će podržati prirodan oralni razvoj djeteta.



Podržavaju prirodni  
oralni razvoj  
djeteta



Ortodontske su



Napravljene od  
100% silikona



Silikon ne izaziva  
alergijske reakcije



\*Bazirano na online istraživanju kompanije GemSeek provedenom 2022. godine širom svijeta

# “Noseća” uloga

Ništa nije fascinantnije, nego kad gledate kako Vaša beba raste i uči. Ona svakodnevno napreduje. Čak i dok spavaju, malenima polaze za rukom velike stvari. Vaše dijete slijedi svoj vlastiti tempo, a na Vama kao roditeljima, je zadatak da pratite svoje dijete i da mu omogućite optimalan razvitak.

Nakon rođenja djeca ne mogu sama podići glavicu. Tek su s 3 do 4 mjeseca trbušna i leđna muskulatura dovoljno razvijene kako bi mogle nositi teret. Zato bebū svakako morate pridržavati prilikom podizanja, nošenja ili polijeganja. Pri tome jednu ruku gurnite ispod djetetove glave, a drugu ispod njegove guze te ih podignite istovremeno.

## Pravilno držanje djeteta

Mnogi se roditelji prvih dana nakon rođenja djeteta boje svoje dijete čvrsto primiti u ruke. U konačnici, nevjerojatno je koliko nježno i krhko djeluje novorođenče. No sjetite se kojem je pritisku bilo izloženo tijekom poroda! Slobodno ga odlučno i čvrsto primite u naručje -



## Savjet

Vaše dijete uživa kad ga nosite u rukama.

Vaše maleno dijete će se tako osjećati puno zaštićenije, nego da ste ga primili previše oprezno.

Uostalom, isto vrijedi i za braću i sestre, rodbinu i prijatelje koji često ne znaju kako teba postupati s novorođenčetom. Jednostavno im objasnite kako se dijete na pravilan način može podići i držati. Kad se prevladaju prve

nesigurnosti, i oni mogu pozdraviti novog člana obitelji, kako se i dolikuje.

Kod bolova u trbuhu i nadimanja učinkovitim se pokazao „položaj avion“. Polegnite dijete trbuhom okrenutim prema Vašoj savijenoj podlaktici, glava mu mora biti smještena u nagibu ruke. Slobodnom rukom mu možete podupirati i masirati leđa.

## Jednostavno pustite da teče!

Bestežinsko stanje u vodi potiče razvoj Vašeg djeteta: ono tako trenira mišićnu strukturu i vezivno tkivo, razvija osjećaj za ravnotežu i orijentaciju.

Mnogo je prednosti u navikavanju bebe na osvježavajuće kupanje. Djeca u području zdjelice mogu prepoznati mnoštvo nepoznatih podražaja. Osim toga, bliski tjelesni kontakt s roditeljima još više učvršćuje povjerenje u međusobni odnos.

Iako neki tvrde da bebe koje plivaju, kasnije razviju natprosječnu inteligenciju, ta tvrdnja znanstveno nije potvrđena. Stoga, ako ne nađete prikladno mjesto za plivanje ili ako ne uživete u zajedničkom kupanju, njegov tjelesni i emocionalni razvoj uspješno možete poticati i na suhom.



## Ide kao podmazano

Svaki dodir pruža djetetu osjećaj zaštićenosti te učvršćuje Vašu međusobnu povezanost. Masaža bebe omiljen je način pružanja topline i osjećaja ugone. S njom možete započeti već u četvrtom tjednu trudnoće.

### Milovanje kao oblik masaže bebe

Prethodno uvježbajte tehniku masiranja kako biste stekli sigurnost i nemojte odmah početi s punom masažom. Za početak je dovoljno nježno milovati bebu po obrazima, čelu, ustima i rukama. Poslije je možete milovati po cijelom tijelu, po stopalima, a zatim nogama, trbuhu, rukama i leđima. Masaža potiče prokrvljenost, pomaže djetetu da osvjesti svoje tijelo, jača mišiće te katkad može smanjiti bolove u trbuhu. Stručnjaci prvenstveno preporučuju blagu masažu stopala. Tako stimulirate djetetove refleksne zone i potičete funkciju pojedinih organa. Kod masaže cijelog tijela sobna temperatura svakako bi trebala iznositi



### Savjet

Kod grčeva je masaža blagodat za dijete.

između 22 i 25 stupnjeva. U protivnom Vaše se dijete može brzo prehladiti. Priuštite mu blago ulje za bebe - bez dodataka koji mogu izazvati alergiju ili iritaciju kože.

Prije svake masaže skinite prstenje, ugrijte ruke i, ako je potrebno, skratite nokte na rukama. Tako će Vaše dijete uživati u sigurnoj masaži punim plućima.

## Stručnjaci za prematanje

Kako bi se dijete tijekom dana osjećalo ugodno, treba Vašu blizinu i toplinu. Stoga su hranjenje i svakodnevna briga nužni zbog nježne komunikacije s Vašom bebom. Taj intenzivni kontakt iskoristite kako biste još više učvrstili Vašu unutarnju povezanost.

Barem je roditeljima unaprijed jasno koliko će vremena nakon rođenja svog djeteta morati provoditi uza stol za prematanje. Tu proživljavaju možda i najljepše trenutke sa svojim novorođenčecom, izravno ga dodirujući, ljubeći i igrajući se s njime. Takva razmjena nježnosti od velike je važnosti kako bi se Vaša beba dobro osjećala.

### Prematanje u pravom svjetlu

Velikom dijelom se kod prematanja i presvlačenja mora paziti na sobnu temperaturu. Vaše se dijete može prehladiti na stolu za prematanje, osobito zimi. Zato po potrebi uključite grijalicu. Infracrvene lampe također pružaju ugodnu toplinu, no one mogu zaslijepiti Vaše dijete zbog čega su manje prikladne.

Načelno se dijete treba prematati kad god je mokro. U protivnom urin odmah počne nagrizati osjetljivu bebinu kožu, što uzrokuje iritacije. Moderne, jednokratne pelene imaju veliku moć zadržavanja mirisa, odnosno propuštaju ih tek kad je riječ o stolici. Kako bi Vaše dijete bilo suho što je duže moguće, trebali biste ga prematati prije odlaska na počinak te nakon svakog hranjenja. U konačnici, refleks za sisanjem izravno je povezan s refleksom za obavljanjem nužde.

### Trik s dva prsta

Svejedno u što ćete prematati Vaše dijete, bilo pelene za jednokratnu, bilo za višekratnu uporabu, važno je da one pristanju uz tijelo, a da pri tome ne stvaraju nabore koji bi se urezali u kožu. Ako između pelene i trbuha stanu još dva prsta, znak je da je pelena sjela na svoje mjesto.



vlažne maramice s

**99%  
vode**  
**0% plastike**





## Premazano svim mastima

Koža novorođenčeta iznimno je osjetljiva i mora se naviknuti na brojne nove utjecaje iz okoline. Zato je kod njege bebine kože oprez jako bitan.

Kod odabira krema i sapuna važnost pridajte onima koji sadrže njegujuće sastojke te čuvaju prirodnu ravnotežu kože, a nanosite ih u manjim količinama kako bi koža ispod kreme mogla disati. Nakon kupanja svoje biste dijete svakako trebali temeljito osušiti, pazeći pri tome na nabore na vratu, rukama i nogama.



Maleni se razlikuju kod kupanja: jedni s najvećim zadovoljstvom pršću oko sebe, dok se drugi nikako ne mogu sprijateljiti s mokrim elementom. No potrebno je strpljenje da se i malena gunđala priviknu na kadu. Za početak je dovoljna kadica, integrirana u stol za prematanje, jer je za vlastitu kadicu još rano. Uostalom dijete ionako morate držati u rukama radi svake sigurnosti.

### Predugo kupanje isušuje bebinu kožu

Budući da se bebe zapravo ne mogu jako zaprljati, dvije do tri kupke tjedno dovoljne su za održavanje higijene. Osim toga, voda i sapun brzo isušuju osjetljivu dječju kožu. Ako se Vi ili Vaše dijete unatoč tome ne želite odreći svakodnevnog kupanja, priuštite si dodatke za kupku, obogaćene tvarima koje će brzo nadomjestiti izgubljenu vlagu.

Maleni se najbolje osjećaju u vodi pri temperaturi od 37°C, u dobro zagrijanoj prostoriji. Oprez je, dakako prilikom kupanja nužan, jer živci kod beba znatno sporije prenose podražaje. Zato Vaše dijete tek nakon nekoliko sekundi osjeti je li mu voda ugodna ili nije. Ako niste sigurni je li temperatura dobra, prethodno je izmjerite dječjim termometrom za kupanje.



# Zrak i ljubav

Dijete sa sobom ne donosi samo odgovornost, nego i velike promjene. To sada znači da cijela obitelj mora osmisliti takvu svakodnevnicu u kojoj bi i roditelji našli nešto odmora i vremena za sebe.

Zajedničkim snagama svladali ste prva tri mjeseca s bebom te Vaš život polagano ponovno postaje rutina. Sada je pravi čas za duge šetnje - i to po bilo kojem vremenu! Svjež zrak pogodan je kako za Vas, tako i za Vaše dijete, jer potiče rad imunološkog sustava. Svejedno je li vani sunce, kiša ili snijeg, s pravom opremom izleti će pogodovati cijeloj obitelji.

## Idite van što je moguće češće

Indirektno UV-zračenje važno je za Vašu bebu jer potiče stvaranje vitamina D u koži, a on je jako važan za razvitak bebinih kostiju. No dijete obavezno zaštitite od izravne izloženosti suncu! S jedne strane ono se ne znoji u onolikoj mjeri kao odrasla osoba pa mu brzo poraste temperatura, a s druge strane sunce je preradikalno i jako brzo može uzrokovati opekline. Stoga su krema za

zaštitu od sunca, a ljeti tanke pamučne mrežice ili šeširić obavezni. Ne zaboravite da uza sebe morate imati i nešto što će Vas zaštititi od kiše, kako Vas ljetno nevrijeme ne bi iznenadilo.

## I zimi idite u šetnju

Vaše dijete i zimi smije van. Preduvjet za to je naravno topla odjeća: odgovarajući odjevni predmeti, kapa i rukavice. Zimska navlaka dječja će kolica učiniti ugodnima i toplima. Otprilike 15 minuta prije odlaska u šetnju svakako biste trebali na bebino lice obilato nanijeti zaštitnu kremu od hladnoće.

Sada više ništa ne stoji na putu šetnji po bilo kakvom vremenu. Dok Vaša beba živahno otkriva svijet, i Vi ćete napokon pronaći malo mira. Taj mali luksuz trebali biste si priuštiti u svakoj prilici.



## Savjet

Neka šetnja s bebom postane Vaš svakodnevni ritual!

Mladi roditelji

# Služba sigurnosti!

## Gledati svijet bebinim očima

Prvo pokušajte sagledati svoje okruženje iz bebine perspektive. Gdje bi se ona mogla ozlijediti? Što ni u kojem slučaju ne smije dospjeti u njezine ruke? Svi sumnjivi predmeti moraju se čuvati izvan njezinog dosega - to znači da ih se treba ili dobro zaključati ili pospremiti na visinu od najmanje jednog metra. Tu ne spadaju samo oštri ili šiljasti alati, nego i sredstva za čišćenje, tablete za ispiranje posuđa te opasne biljke. Cigarete, lak za nokte, parfem, alkohol i lijekove također morate dobro sakriti. Zato na vrata, ladice i ormar stavite zaštitnu bravu za djecu.

## Što je za djecu sigurno, sigurno je

Zaštitne brave za prozore i vrata kao i „stoperi“ za vrata spriječit će da Vaše dijete ne ozlijedi prstiće ili da ne padne - u ozbiljnijim slučajevima mogu spasiti čak i život! Za djetetovu sigurnost neophodne su i zaštite za utičnice. Neka vrata, hodnike, a posebno stepenice

trebali biste osigurati zaštitnim rešetkama. Uskoro će se Vaše dijete početi penjati na sve što će moći dosegnuti pa opasni mogu biti i stolnjak ili kabel. Kad se dijete konačno odvaži na prve korake, na dnevni red dolaze padovi. Zato na oštre kutove nalijepite zaobljene plastične navlake.

Tada više ništa neće stajati na putu Vašem malom istraživaču!

Vaš mali energični zavežljaj iz dana u dan postaje sve snažniji. Čak i ako još nekoliko mjeseci treba pričekati na prve pokušaje puzanja, trebali biste polako početi provjeravati je li stan prikladan za Vaše dijete. Već za nekoliko mjeseci teško da ono neće zaviriti u svaki kut. Dok su mladoj majci ruke pune posla, ponosni otac može u miru poduzeti prve mjere opreza.



Vi ste stručnjak za šakljanje



Uz nas ćete postati pravi stručnjak za njegu kože pelenskog područja!

## Sudocrem® zaštitna krema

Štiti, smiruje i pomaže kod crvene i ranjive kože.

Za svakodnevnu primjenu.





Vaša beba  
neprestano  
otkriva nove  
mogućnosti  
izražavanja.

Od trenutka njegova rođenja, posebno ste povezani sa svojim djetetom, jedno drugo razumijete i bez riječi.

Normalno je da će na početku doći do nesporazuma, no sve u svemu, ta neverbalna komunikacija među Vama funkcionira sasvim dobro. Pored držanja tijela i plača, Vaše dijete već nakon dva tjedna otkriva nov način izražavanja: smijeh. Tijekom prvih tjedana radi se o takozvanom anđeoskom smijehu, refleksu, koji se izaziva milovanjem bebe po obrazima.

### Nezaboravan osmijeh

Sigurno se i Vi još sjećate onog nezaboravnog trenutka kada Vas je Vaše dijete pogledalo ravno u oči te se prvi put svjesno nasmiješilo. To je bio trenutak u kojem je ono s Vama prvi put uspostavilo izravni kontakt,

Osjetila i motoričke sposobnosti Vašeg djeteta nastavljaju se rapidno razvijati. Tako njegov svijet svakim danom postaje za djelić veći, a uz Vašu potporu, njegovoj znatizelji gotovo pa i nema kraja.

## Samo se ti smij

a s tim osmijehom pokazuje kako se u Vašoj blizini ugodno osjeća.

Sada napokon može nedvosmisleno pokazati da osjeća sigurnost, zadovoljstvo i radost. Od četvrtog mjeseca života vizualne sposobnosti Vašeg djeteta toliko su uznapredovale da sve jasnije može razlikovati Vas od stranih ljudi. Zato će se uskoro prestati spontano smješkatati svakome tko se približi, a umjesto toga će reagirati samo na poznata lica.

Ubrzo ćete prvi put moći čuti svoje dijete kako guče ili se smije. Kad se vidi u ogledalu, nasmijati će se srdačno „stranoj“ bebi jer će proći još dobrih godinu dana, dok ne počne raspoznavati vlastiti odraz u ogledalu. Unatoč tome, dojenče, kojemu ste prije nekoliko mjeseci poklonili život, sve više razvija svoju individualnu, malu osobnost koja neprestano ispituje i razvija vlastite mogućnosti izražavanja.



## Igramo se punom parom!

Ne samo da igre pružaju zadovoljstvo, nego one izgrađuju svijest o vlastitom tijelu kao i samopouzdanje.

Mnoge odrasle osobe teško mogu pretpostaviti koliku radost pruža igra s bebom prije nego što i same ne prime u naručje svoju vlastitu bebu. Pri tome ima puno mogućnosti kako zajednički provesti vrijeme! Već i pomoću najjednostavnijih sredstava moguće je probuditi zanimanje Vašeg djeteta - konačno, iz

njegove se perspektive sve čini novo i uzbudljivo. Pustite svoje dijete da u miru istražuje i u doslovnom smislu „razumijeva“ npr. neku plišanu igračku ili zvečku.

Tako ćete zadovoljiti njegovu nevjerojatnu znatiželju te ćete mu istovremeno omogućiti da nauči svoje koordinacijske mogućnosti. Idealan položaj za to je još uvijek ležanje na leđima, jer tako Vaše dijete ima najbolju preglednost te radijus djelovanja.

### Razumijevanje kroz igru

U ovom trenutku beba neprestano koristi ruke. Njezinu pažnju, poput čarolije, ne privlači samo igračka, već je jednako tako mogu fascinirati kuhinjska rukavica, čaša ili teniska loptica.

Slobodno pustite svoje dijete da eksperimentira, samo budite oprezni da su ti predmeti za bebu bezopasni i lagani kako bi ih mogla sigurno držati u svojim rukama. Sve što se može primiti u ruke bez poteškoća, prikladno je za prvu igračku, npr. krpena lopta, zvečka, kockice, lutkica ili plastična slikovnica. Što se ti predmeti više razlikuju to će Vaša beba steći više osjetilnog iskustva. Upravo zato opskrbite je s različitim materijalima, bojama i površinama koje može mijenjati u igri. No bebu ne biste smjeli pretrpati igračkama, da ne bi osjetila opterećenje.

Najuzbudljivije mjesto za igru Vašeg djeteta njegovo je vlastito tijelo. Trenutačno nema ničeg uzbudljivijeg od toga da se prvo ruke, a zatim noge i stopala, temeljito istraže - ako treba i ustima.

### Kuc-kuc! Evo me!

Igra skrivača još je jedan *evergreen* koji će sigurno oduševiti Vašu bebu, jer ste za nju nestali, čim izađete iz njezinog vidokruga. Kad se ponovno pojavite i ka-

žete „kuc-kuc“ možete biti sigurni da će beba veselo gugutati. Još će uzbudljivija biti igra, ako se svaki put vratite s neke druge strane. Uostalom, isti ćete učinak postići, ako upotrijebite neku krpu koju stavite ispred bebinih očiju, a zatim je uklonite.

### Krenite na istraživanje

Mala šetnja kroz stan u Vašim rukama bebi otkriva sasvim novu perspektivu. Dajte si vremena i Vašem djetetu točno objasnite što ono upravo vidi. Kod takvih izleta ono uživa u pogledu gotovo jednako kao i u izravnom kontaktu s Vama. Svome djetetu priuštite odmor čim primijetite da se opteretilo. Vaša beba jako intenzivno proživljava sve novo što doživi, a između svakog novog doživljaja treba mali odmor.

### Savjet

Stavite čašu preko bebinog stopala i pustite je da tako eksperimentira. Uskoro će shvatiti da prvo mora maknuti čašu kako bi ponovno mogla pronaći vlastito stopalo.

## Sasvim bez tona

Do sada je dijete već naučilo raspoznavati osjećaje odraslih po visini glasa. Ono pazi i na intonaciju te na nju reagira. Također postupno počinje shvaćati da je jezik poseban oblik komunikacije i zato polako počinje raspoznavati i razlikovati određene glasove.

Prva faza tepanja započinje otprilike u šestom mjesecu. Ono instinktivno isprobava nove zvukove te pri tome izgovara prve slogove. Ovo se na njegovo potpuno zadovoljstvo nadovezuje jedno na drugo bez kraja i konca pri čemu nastaju lančane riječi, npr. „da-da-da“.

### Razgovarajte sa svojom bebom

Sada već možete pomoći svojoj bebi da lakše razazna odnose između pojedinih slogova i njihovog značenja. Bilo za vrijeme prematanja ili za vrijeme igre - puno razgovarajte sa svojim djetetom i točno mu objasnite što u tom trenutku radite. Pri tome koristite kratke riječi te ih često ponavljajte. Na njegove glasove „odgovarajte“ kako bi shvatilo da komunikacija ima interaktivni karakter.

### Savjet

Sigurno ste bili oduševljeni u trenutku kada je Vaše dijete prvi put reklo „mama“ ili „tata“. Upravo za njih mnoga djeca trebaju vremena jer obje riječi mnogo rjeđe čuju iz maminih usta. Nemojte zato biti razočarani ako ćete morati malo pričekati, jer, jednom kad nauče, te ćete riječi možda češće čuti nego što će Vam to biti drago.

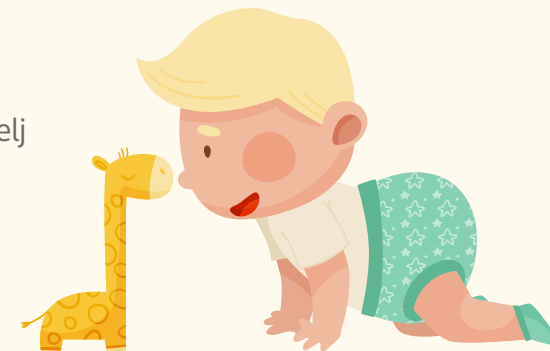
Strpljivo slušajte svoje dijete, jer ono samo u tom slučaju osjeća da ste ga ozbiljno doživjeli i da ste ga shvatili. I, prije svega, dajte mu vremena!

Pretjerana mimika, visok glas, kratke rečenice i mnogo ponavljanja - taj takozvani „baby talk“ jedno je vrijeme bio na zlu glasu, a od roditelja se očekivalo da sa svojom djecom razgovaraju „razumno“. Kao što se danas zna, to nije točno, upravo zato što odrasli instinktivno pogode pravi ton koji potiče razvitak govora kod beba.

**Dijete polako razaznaje da Vaše riječi imaju dublje značenje.**

## Bebin prvi okret

Protekla tri mjeseca Vaša je beba izgubila mnoge urođene reflekse što je siguran pokazatelj da se njezine motoričke sposobnosti sve više i više povećavaju te da ona već puno svjesnije reagira na svijet oko sebe.



Već u četvrtom mjesecu života njezin je osjećaj za vlastito tijelo znatno veći, a mišićna kontrola nad vlastitim tijelom rapidno se razvija. Ako sada uspravite svoje dijete, ono će samo podignuti glavicu i samo će je moći držati. Teško za povjerovati, no s pet mjeseci je dužina Vaše bebe za četvrtinu veća od one nakon poroda, a težina se čak udvostručila! Sada se već može sasvim sama okrenuti s leđa na trbuh. To je čini osjetno zadovoljnom i tako trenira sve pokrete.

### Sve u čvrstom stisku

Vaše maleno dijete sada već može puno više koristiti svoje ruke. Dok leži, može sklopiti ruke iznad gornjeg dijela tijela i posegnuti za svime što pobuđuje njegovu znatiželju. Više mu neće biti problem dijagonalno, preko vlastitog tijela, posegnuti za omiljenom igračkom. Osim toga, uskoro ćete moći vidjeti kako se. Vaše dijete neprestano oslanja na ruke, dok leži na trbuhu.

### Vježba čini majstora: plivanje na suhom

Od šestog mjeseca života beba počinje veslati rukama. Tim „plivanjem na suhom“ treniraju se mišići i ono predstavlja daljnji korak prema kasnijem puzanju. Ako Vaša beba ne pokaže zanimanje za to vježbanje, nemojte se uzrujavati, jer neka djeca jednostavno preskoče ovu fazu. No motorički razvoj Vaše bebe time se ni na koji način neće unazaditi.

### Savjet

I na stoliću za prematanje nužan je apsolutni oprez jer sada se Vaša beba može okrenuti tako brzo, da vi ne stignete ni pogledati. Mislite na to svakako i ne ostavljajte svoju bebu ni na tren bez nadzora.



## Vaša beba uči kako pravilno vidjeti

U protekla tri mjeseca Vaše je dijete naučilo proučavati lica iz svog okruženje i rukama opipavati predmete u svojoj blizini. U dobi od otprilike četiri mjeseca Vaša Vaša beba razaznaje i iz većih udaljenosti, na primjer, ako se nalazite dijagonalno, na drugom dijelu sobe. Uskoro će nakon toga pružiti svoje ručice prema još udaljenijim objektima čak i ako ih ne bude mogla dosegnuti - sposobnost prostornog zapažanja, naime, nije još dovoljno razvijena kako bi beba mogla raspoznati tu razliku. Za osam tjedana moći će razlikovati sva poznata lica od nepoznatih. No trenutačno je Vaša beba još uvijek spremna svojim rukama istraživati svijet oko sebe. Ona to sada čini potpuno svjesno, jer je odavno nestao urođeni refleks stiska.

# Znatan obrat u shvaćanju

S aspekta Vašeg djeteta svijet raste svaki dan!

## Bebe i ustima "gledaju"

Beba će sve, što pobuđuje njezinu maštu, primiti u ruke, a zatim staviti u usta radi detaljnije provjere. Na jeziku i usnama nalaze se milijuni živčanih završetaka i zato je osjetilo dodira na tom mjestu posebno istančano. Tako beba na najbolji način može raspoznati oblik, materijal i težinu nekog predmeta. Svakako obratite pažnju da nikakvi predmeti ne budu na dohvata Vašeg djeteta koji se mogu progutati. Sve boje i materijali moraju biti neotrovni i jestivi. Posebno budite oprezni da oštri rubovi i lomljivi predmeti ne budu u blizini bebe, jer je to sve, naravno, zabranjeno. Prilično je naporno sprečavati Vaše dijete da u usta stavlja predmete koje ne bi trebalo. No i ta faza će proći.

Kod kuće možete provesti mali test uz pomoć jednostavnih sredstava. Ako u blizini svoje bebe proizvedete zvuk koji se može čuti i neočekivan je za bebu, beba bi trebala okrenuti glavicu u smjeru tog zvuka. Ako Vaše dijete na to ne reagira, trebali biste se posavjetovati s otorinolaringologom u kojeg imate povjerenja, kako bi on mogao ispitati Vaše sumnje.



Za bebe samo Melem  
- nježno i prirodno

**MELEM**  
**BABY**



## Vaše dijete ima ukusa

sasvim drukčiji okus na koji se dijete još nije naviklo. Nemojte se ni u kojem slučaju obeshrabriti ako na početku okrene glavicu ili ako ispljune svu hranu. Najbolje ćete si pomoći ako za ovu prigodu rezervirate staru majicu. Čim se Vaše dijete počne hraniti i nečim drugim osim majčinih mlijekom, trebali biste mu redovito davati malo vode, nezasađenog čaja ili soka. Jer u protivnom potreba za tekućinom neće biti u potpunosti zadovoljena.

dostatno, kako bi se potpuno pokrila prehrambena potreba Vašeg djeteta.

### Jedna žličica za...

Najbolje je početi s manjim koracima. Prije svega preporuča se kaša od mrkve, u početku samo nekoliko žličica za ručak, nakon kojih dijete možete po običaju podojiti ili mu dati bočicu. Jer beba prvo mora naučiti jesti na žlicu! Nova hrana ima naravno

Tijekom prvih mjeseci majčino je mlijeko optimalna ishrana za dijete i istovremeno predstavlja dobru zaštitu od bolesti i alergija. Osim toga, neposredna tjelesna blizina prilikom dojenja jača temeljno povjerenje između Vas te razvija unutarnju povezanost majke i djeteta. Ipak najkasnije s petim mjesecom bebina života mlijeko više neće biti

### Malo promjene

Nakon nekoliko dana možete probati drugu vrstu namirnica, npr. krumpir. Za to vrijeme pažljivo promatrajte svoje dijete, kako biste odmah mogli otkriti eventualne alergije! U slučaju da bebu ne hranite kašicama, važnost pridajte kupovini voća, povrća i mesa koji su iz strogo kontroliranog uzgoja te nemaju štetnih sastojaka. Organizam Vaše bebe osjetljiv je i reagira na nakupljene otrovne tvari. Za nekoliko dana mirno možete probati druge namirnice. Pri tome Vašoj bebi ni najmanje ne smeta ako cijeli tjedan jede istu hranu.

Hranjenje i pomoć pri uspavlivanju i više su od Vaših svakodnevnih nužnih obaveza. Svojom blizinom i toplinom ostvarujete nježni dijalog sa svojom bebom koji joj tako pruža osjećaj zaštićenosti i samopouzdanja.

*Sad i Vaš mali gurman može uživati u okusu prve žličice kaše.*





## Dobro naspavani!

Do sada je Vaše dijete noć pretvaralo u dan i Vama kao roditeljima priuštilo malo sati sna. To je bilo naporno. Ipak i na ritam dana i noći dijete se, slijedeći primjer roditelja, mora polako naviknuti. Dvije važne pretpostavke za to su da se jedan dio mozga dovoljno razvije i da tijelo Vaše bebe nauči da noću treba izdržati nešto duže nego inače.

### Rutina pomaže

Trebali biste tijekom dana uvesti rutinu što je više moguće te jasno strukturirati kako će dan protjecati. Svom djetetu pomažete već samim time što kupanje, dojenje i igranje planirate redovito u isto vrijeme. Stvorite navečer mirnu atmosferu, zamračite sobu i izbjegnite igre koje potiču djetetovo uzbuđenje. Glasni zvukovi se sada trebaju potpuno ukloniti. Odlazak u krevet će također olakšati neki posebni ritual prilikom uspavlivanja. Ako se Vaša beba unatoč tome trgne iz sna, imajte strpljenja i nemojte je ostaviti da plače! Ona ovisi o Vama i vjeruje Vam.

### Ugodni noćni mir

Sa šest mjeseci oko 80% beba naučilo je prespavati noć i priuštiti svojim roditeljima zasluženi san. Uostalom, ako se u toj dobi priča o spavanju tijekom čitave noći, onda to samo znači da dijete preskače jedan obrok i spava oko šest do osam sati. Više se ne može očekivati.

Ako imate još pitanja na temu uspavlivanja i spavanja tijekom cijele noći, potražite neku stručnu knjigu i pročitajte više o tome.

Prva mirna  
noć nije više  
tako daleko.

# KAO KAP VODE NA DLANU



Violeta  
**double  
care**

# Majčine radosti

Iza Vas je prvih pola godine provedenih s bebom, što znači da je Vaša obitelj uspješno prošla prvo, naporno razdoblje. Zajedničko vrijeme tijekom dolazećih mjeseci iskoristite na najbolji mogući način, ali isto tako počnite malo misliti i na sebe.

Gotovo svaka majka nakon djetetovog rođenja poželi vratiti liniju koju je imala prije poroda i s čežnjom se prisjeća kakvo je tijelo nekada imala. Nakon razdoblja dojenja nema razloga zašto se ne biste odlučili za laganu dijetu, pogotovo jer se sada masne naslage tope lakše nego ikada. Slatkiše i masnu hranu zamijenite voćem i povrćem i pijte najmanje dvije litre vode na dan. Od dobre forme ili, pak, omiljenih prošlosezonskih traperica dijele Vas samo disciplina u prehrani te dovoljno kretanja.

## Bavljenje sportom

Sada možete trenirati gotovo sve sportove jer je razdoblje oporavka nakon poroda odavno prošlo. Svako bavljenje sportom u ovim stresnim danima itekako je dobrodošlo, neovisno o tome radi li

## Savjet

Nemojte izgubiti iz vida vlastito zdravlje.

se o plivanju, vožnji bicikla ili trčanju. U prikladnim sportskim kolicima društvo Vam može praviti i Vaše dijete pa zajedno uživajte u svježem zraku. Iznenadit ćete se koliko će Vam goditi postupno vraćanje u formu.

## Slobodno vrijeme je važno

Vašu pozornost ne zaslužuju samo fizičke potrebe pa si s vremena na vrijeme priuštite malo slobodnog vremena. Mala distanciranost ponovno uspostavlja psihičku ravnotežu i omogućuje Vam da prođete. Za to vrijeme dijete možete ostaviti kod dadilje. Ima li razloga da si ne priuštite večernji izlazak s prijateljima, duži šoping ili odlazak u kino? Naravno da nema. Osim toga, za bebu je najbolje kad je mama opuštena.

# Za istraživanje svijeta bez prepreka!

Marka



## Snaga je u mirovanju...



Sigurno nije bilo lako izdržati proteklih sedam mjeseci. Budući da novorođenče sve zahtjeve stavlja prvenstveno pred svoju majku, razumljivo je da ona kod silnih nespavanih noći i stresne svakodnevice teško pronalazi vremena za brigu o vlastitom tijelu. Neredovita prehrana još dodatno pogoršava stvar. Sve je to uzrok što se mnoge žene ne osjećaju dobro u vlastitoj koži. No sada se u obiteljskom životu počinje uspostavljati ravnoteža. Mnoga djeca već mogu prespavati cijelu noć i tako svojim roditeljima omogućiti malo mira. Sada i Vi napokon možete svome organizmu priuštiti kratko razdoblje oporavka koje mu je toliko potrebno. Iskoristite tu priliku i počnite opet malo misliti na sebe. To ne samo da će biti dobro za Vas, nego će i Vaša beba osjetiti ponovno uspostavljenu ravnotežu.

### Priuštite si nešto

Često nam je teško stalno misliti na vlastito zdravlje. Pa ipak, sada imate mogućnost svome tijelu posvetiti malo pažnje. Priuštite si neki novi komad šminke, ne zato da biste drugima djelovali atraktivnije, nego sebi za ljubav.

Jedite redovito voće i povrće jer će ti prirodni proizvodi za održavanje dobre forme učiniti da Vaše tijelo sja iznutra. Blage masaže prije i tijekom tuširanja potaknut će cirkulaciju i učiniti da rad Vašeg krvožilnog sustava bude u punom zamahu. Piling će umornu kožu lica učiniti elastičnijom. Za to ćete morati izdvojiti samo nekoliko minuta, a osjećat ćete se puno bolje. Ako Vam u razdoblju nakon dojenja počne opadati kosa, nemojte se obeshrabriti jer to neće dugo potrajati i ubrzo će Vam volumen kose biti isti kao i prije. Za malu utjehu sada možete koristiti preparate za toniranje i bojenje kose po želji. Nemojte oklijevati i počnite misliti na sebe, to dugujete i sebi i svome djetetu. U konačnici, svako će se dijete instinktivno osjećati zaštićenim ako je njegova mama zadovoljna.

**I za bebu je dobro kad se majka osjeća ugodno u svojoj koži.**



**NIVEA  
BABY**

**NJEŽAN  
DODIR  
ZA ČISTU  
KOŽU!**



### Savjet

Uz malo truda svaka beba može zavoljeti kupanje.



## Istinski ljubitelj kupanja!

Mnoge se bebe od rođenja kupaju s velikim zadovoljstvom. Ne smeta im ni kad se pošpricaju po licu. Druge, pak, bebe počnu raditi pobunu čim čuju da se pušta voda u kadi i cijeli postupak obave uz veliko protestiranje.

Neke bebe najednom izgube osjećaj povezanosti s vodom. Nakon rođenja još kratko uživaju u bestežinskom stanju, da bi poslije toga zaboravile svoje iskustvo iz majčine utrobe. Svome djetetu trebate dati vremena da se navikne na vodu.

Provjeren je trik s igračkom u kadi, ali će kupanje pružati još više zadovoljstva ako u kadu uđe i tata. U društvu će se Vaše dijete svakako osjećati zaštićenije.

### 1-2 puta u kadu

U ovoj dobi Vaše dijete gotovo da se uopće ne znoji. Čak se i tijekom igre rijetko kad baš isprlja. Zato je dovoljno da ga kupate 1 - 2 puta tjedno te da mu kosu perete najviše jednom tjedno. Pri tome koristite posebne šampone za bebe koji ne iritiraju bebine oči jer onda

pranje kose neće postati pravo mučenje za sve. Nakon kupanja dobro posušite svoju bebu jer vlaga može nepotrebno nadražiti njezinu kožu. Djeca vole mekane, tople ručnike s kapuljačom koji prijanjaju uz mokro dječje tijelo, a to prvenstveno vrijedi u zimskom razdoblju. Njegujući losioni ili ulja vraćaju izgubljenu vlagu nježnoj bebinoj koži pa njezina uravnoteženost nije narušena. Isti učinak ima i masna kupka, no ona ne može zamijeniti kremu. Ako im

još budete u neposrednoj blizini, i bebe koje se najviše boje vode ubrzo će se priviknuti na kupanje.

**Normalno je da je svaka beba manje otporna na bolesti od svojih roditelja, a to prvenstveno vrijedi tijekom prve godine bebina života. Održavanje higijene i čistoće stoga je samo po sebi razumljivo. Unatoč tome, nije nužno čitav stan držati sterilno čistim.**

## Čistoća razveseljava bebu

Održavanje higijene u kućanstvu sprečava nepotrebnu izloženost Vašeg djeteta zdravstvenim rizicima.

Sada se Vaša beba može kretati u znatno većoj mjeri i njezini znatiželjni prstići neće poštediti praktički nijedan kut u kući. Posebnu pažnju trebate pridati održavanju čistoće kako biste je zaštitili od izloženosti nepotrebним zdravstvenim rizicima. No nekada je to lakše reći, nego učiniti, kao na primjer kad Vaša beba po prvi put sjedne na visoku stolicu te veselo počne proučavati svoju kašicu.

### Samo bez pretjerivanja

Imunološki sustav Vaše bebe već je počeo samostalno funkcionirati, što znači da se naviknuo na opterećenja kojima je izložen otkad se beba nalazi izvan majčinog tijela. Iz tog razloga svaki odrasli čovjek svoj životni prostor mora održavati čistim. To se odnosi na visoke stolice, krevet, ali i na igračke. Preporučamo da koristite proizvode koji nakon čišćenja ne ostavljaju tragove kemijskih tvari. Pojačan oprez nužan je ako imate kućnog



ljubimca. Nakon svakog kontakta preporučamo da operete ruke. Osim toga, psi se posebno rado igraju s igračkama koje nakon toga morate temeljito oprati. Unatoč tome svemu, nije nužno održavati stan klinički čistim. Istraživanja su pokazala da se obrambeni mehanizam kod bebe sporije razvija ako nije izložena većim opterećenjima.

### Pretopla odjeća je „out“

Isto vrijedi i za pranje rublja Vaše bebe. Umjerena čistoća idealna je i u ovom slučaju. Najbolje je da birate sredstva za pranje rublja na čijim je pakiranjima istaknuto da se radi o antialergenim proizvodima koji su dermatološki ispitani te ih koristite u umjerenim količinama.

**Ako bebu prilikom jela zaštitite nekom tatinom starom majicom i ispadne joj žličica, nemojte odmah staviti u pranje sve što u tom trenutku bude imala na sebi.**



Johnson's®

**Svjetski brend #1**  
za njegu beba & djece\*

Do  
**96%\*\***  
sastojaka  
je prirodnog  
podrijetla

**X3 testirano**  
od strane pedijataru,  
dermatologu  
i oftamologu\*\*\*





## Punom snagom naprijed!

S prvim pokušajima sjedenja i puzanja bebin svijet će se naći u punom zamahu. Za nekoliko tjedana ona će proširiti radijus svog djelovanja na cijeli stan i napokon će moći u potpunosti zadovoljiti vlastitu potrebu za kretanjem.

U dobi od sedam mjeseci tijelo Vašeg djeteta napokon je dovoljno jako da može zadovoljiti svoju znatiželju i neumornu potrebu za kretanjem. Na ovaj ili onaj način Vaša se beba vjerojatno može kretati prema naprijed, što u znatnim razmjerima povećava radijus njezinog djelovanja.

### Koordinacija je sve

Većina se djece prvo počinje okretati na trbuh, oslanjajući se na ruke, a nedugo nakon toga se počnu oslanjati i na svoje noge. Tako se postupno usklađuju pokreti udova pa koordinacija pojedinih dijelova tijela malenima predstavlja ogroman izazov. Trenira se cjelokupni

aparatus za pokretanje, što je idealna priprema za sve razvojne korake koji će tek uslijediti.

### Vježba čini majstora

U dobi od otprilike osam mjeseci dijete je spremno za sljedeći korak u razvoju. Ono se počinje oslanjati na ruke i koljena, ljulja se naprijed i natrag pa se tako vježbaju mišići, koordinacija i ravnoteža. Nedugo nakon toga uslijedit će prvi pokušaji puzanja. Na početku to neće biti nimalo jednostavan zadatak, no neće proći dugo dok se skupine mišića, zadužene za kretanje, ne prilagode svojoj novoj funkciji.

U početku će i osjećaj za ravnotežu malenima zadavati poteškoće pa je stoga važno da Vaše dijete taj korak učini potaknuto vlastitim unutarnjim poticajem. Tek tada će biti zadovoljeni preduvjeti za sjedenje. Bebu ćete dodatno zaštititi od povreda pri puzanju ako po podu i u njezovoj neposrednoj blizini poredate jastuke i mekane deke.

### Uspravan položaj prilikom sjedenja

Dok sjedi, Vašoj se bebi otvaraju nove perspektive: u uspravnom položaju može aktivnije sudjelovati u događanjima, a imat će i bolji pregled nad stvarima. Tako ne samo da će se bolje igrati, nego će se moći početi voziti u kolicima za sjedenje, a moći će sjediti i u visoku stolicu za bebe.

To će rasteretiti i Vas jer će Vam prilikom hranjenja djeteta obje ruke biti slobodne. Visoke stolice za bebe dostupne su u različitim modelima - od onih s integriranim podlošcima preko stolica koje imaju sistem podešavanja koji se prilagođava bebinom rastu pa sve do sklopivih stolica koje su posebno zahvalne u malim stanovima. Kretanju se ne raduje samo dijete, nego i roditelji. Što može biti ljepše od zajedničkog izleta tijekom kojeg možemo iza sebe ostaviti sve svoje brige i biti na raspolaganju. samo svojoj obitelji? Čim Vaše dijete bude moglo samostalno sjediti, dječja kolica jednostavno zamijenite kolicima za sjedenje.

### Što je sigurno, je sigurno

Čitav niz predmeta koje svakodnevno koristimo mogu naškoditi bebama: cigarete, lak za nokte ili slični kozmetički proizvodi, parfemi i alkohol, a da ne pričamo o kemikalijama i lijekovima. Svakako ih držite izvan dohvata djece i nemojte ih zaboraviti ukloniti nakon uporabe.

Idućih mjeseci  
Vaša će beba  
postati  
pravi mali  
stručnjak  
za kretanje.

## Znamo li se mi?

U narednim tjednima moguće je da i Vaše dijete pokaže prve naznake straha od nepoznatih ljudi koji se pojavljuje između 7. i 9. mjeseca bebina života. Djeca na različite načine reagiraju na taj strah. Neki jednostavno odvrću pogled, drugi viču iz sve snage. Proširila se pretpostavka da se strah od nepoznatih ljudi pojavljuje čim su djeca u mogućnosti razlikovati strana lica od poznatih. No to nije sasvim točno jer je Vaše dijete bilo u stanju raspoznavati lica još prije nekoliko mjeseci.

Dojenče je već i u starosti od osam mjeseci u stanju jasno raspoznavati strane osobe po njihovom mirisu, glasu i pokretima. Danas se polazi od pretpostavke da strah od nepoznatih ljudi ima istu svrhu kao i strah od odvajanja - on služi još čvršćem povezivanju Vas i Vašeg djeteta.

### Pravila opođenja s djetetom za goste

S nekoliko jednostavnih pravila možete pomoći svome djetetu da se lakše nosi sa strahom te da počne lakše i brže prihvaćati druge ljude. Gosti bi djetetu trebali pristupiti sa strane, a tek onda sjesti kraj njega. Iz bebine perspektive doimati će se manjima, a time i manje opasno. Nemojte aktivno intervenirati, ali kao osoba od povjerenja uvijek ostanite u blizini. Kod prvog kontakta inicijativu mora preuzeti Vaše dijete. Zato nikome

nemojte dozvoliti da dira Vaše dijete protiv njegove volje, nego radije svog gosta uključite u razgovor s djetetom. Na taj će način dijete steći povjerenje spram nove osobe u društvu. Čim dijete samo pristupi gostu, u stanju je prirodno reagirati, uzvraćati osmijehom, pričati itd. Vaše dijete će se tek nakon nekoliko tjedana moći prirodno ponašati. Ako samo ne napravi prvi korak, omogućite više situacija u kojima će se drugi ljudi moći približiti Vašem djetetu. Tako ćete izbjeći nesporazume.

### Zašto strah od nepoznatih ljudi otežava život mnogim roditeljima?



# Bepanthen<sup>®</sup> Baby mast



Nježna zaštita bez konzervansa.



0+

OD ROĐENJA NADALJE

## Štiti kožu dojenčadi od crvenila i njeguje bradavice dojilja.



# Prvi zubići

Svakom roditelju nedvojbeno je nezaboravan trenutak kad otkriju da njihovom djetetu izbija prvi zubić. Taj će ih napredak u bebinom razvoju svakako iznenaditi, a kod većine djece nastupa između sedmog i devetog mjeseca života. Kod svake bebe događa se u različito vrijeme. Kod jednih zubi počnu izbijati već s tri mjeseca, a kod drugih se čeka do prvog rođendana. Zato se nemojte brinuti ako prvi zub još malo pričekajte. Doći će prije ili kasnije, to je sigurno.

## Neprospavane noći

Rast zubića mnogim roditeljima priskrbljuje neprospavane noći. Dok dio djece nema nikakve poteškoće, kod drugih se pojavljuju neugodne nuspojave kao što su bolovi, crvenilo i lagane otekline. U tim slučajevima maleni češće plaču, pljuckaju, imaju smanjen apetit i grizu tvrde predmete. Kako biste im barem malo olakšali, dajte im hladan prsten za grljenje. Tu su i čaj od kadulje i lančić od jantara koji pomažu kod ublažavanja bolova.



Mliječni zubi nisu važni samo za govor i žvakanje, nego su zaduženi i za pravilno formiranje čeljusti tijekom prvih godina života. Oni pripremaju usnu šupljinu na trajne zube. Upravo je zbog toga toliko važno održavati mliječne zube zdravima. Što prije počnete navikavati svoje dijete na oralnu higijenu, to će je ono lakše prihvatiti.

**Često se na zubima vidi koliko radost i bol mogu biti povezane.**

# Pomozite zaštititi zube svoje djece od karijesa.



Visual predstavljaju elmex i Cijepka.



U DJEČJIM PASTAMA ZA ZUBE  
BREND  
#1

**elmex**  
Tražite sigurnost.





## Prirodno razigrano dijete

Svaka igra pomaže Vašem djetetu u otkrivanju novih odnosa ili pak u isprobavanju već naučenoga. Tu spadaju i česta ponavljanja koja djeca s oduševljenjem prihvaćaju, premda odrasli s time baš i nisu zadovoljni. No svaka je igra puno više od čistog gubitka vremena. Zapravo to je neprestano istraživanje i učenje i što roditelji više mogu u tome sudjelovati, tim bolje.

### Tu si se skrio!

S otprilike sedam mjeseci Vaše dijete shvaća da stvari koje ne vidi nisu nestale. Čak i igračka koju baci u zrak negdje mora pasti pa se može opet pronaći. Upravo zato djecu fasciniraju igre skrivača više nego ikada. U ovoj fazi razvoja pedagozi preporučaju

igračke od prirodnih materijala kao što je na primjer drvo.

### Samo moja ladicica

Svog ćete potomka posebno obradovati ako jednu ladicu rezervirate samo za njega jer ladicice su za djecu potpuni tabu. Zašto dijete ne bi imalo svoju ladicu, s prikladnim osiguranjem, u kojoj može pronaći najdraže predmete za igru kao što su na primjer plastične zdjele, mekane loptice i jedna od maminih kuhača koja tako dobro zamjenjuje palicu za bubanj. Dok se dijete do mile volje igra sa svojom omiljenom ladicom, Vama će biti lakše dovesti stan u red. Savršeno rješenje da svi budu zadovoljni.



Za dobrobit Vaše bebe  
i zdravog okoliša  
od 1899.!





# Tulum godine!

Približava se prvi rođendan Vašeg djeteta i, kada gledate unatrag, teško je za povjerovati da je već prošlo godinu dana od njegova rođenja. Pa zar je moguće da je toliko prošlo od onog nezaboravnog trenutka kad ste svoje dijete prvi put privili u naručje? Ipak, od tada se puno toga dogodilo. Bespomoćno novorođenče preraslo je u živahno malo dijete koje s čuđenjem u svojim velikim očima promatra svijet i svaki dan nanovo iznenađuje usvojenim sposobnostima. To se svakako mora dolično proslaviti.

Tijekom proteklih mjeseci Vaša je mala obitelj postala čvrsto povezana zajednica koja se ne može tako lako izbaciti iz ravnoteže. Ipak, iako se Vaša svakodnevica donekle ustalila, očekuju Vas novi izazovi.

## Tvoj dan

Vaše dijete još ni ne sluti da se približava samo njegov dan pa ga zato i ne očekuje s veseljem poput starije djece ili odraslih. No zato će njegove oči jače zasvijetliti kad se jednog dana okupi cijela obitelj, a na rođendanskoj torti zatinja plamen svjećice. Cijeli jedan dan Vaš će miljenik biti u centru pažnje, a rodbina i prijatelji će ga propisno razmaziti. Unatoč tome što zapravo neće biti sasvim siguran što se oko njega događa, nešto izvanredno će se osjetiti u zraku, a upravo taj dan će postati najznačajniji u njegovom malom životu. Kod tolike zaštićenosti, radosti i srdačnosti razumljivo je da će se od sada početi radovati narednim rođendanima.

## Dobrodošla promjena

Slavlja i rituali jačaju osjećaj zajedništva u obitelji, ali također razbijaju monotoniju svakodnevice. Osim toga, prvi bebin rođendan mami i tati služi kao poticaj da budu ponosni sami na sebe. Tijekom cijele godine svome su djetetu pružali svu svoju ljubav i pažnju. U tako jednom okruženju ispunjenom ljubavlju Vaše će se dijete i u budućnosti moći jednako razvijati kao i do sada.

**Napravite zabavu za pamćenje!**

## Uvijek opušteni na putu



Ako cijela obitelj odvoji malo vremena koje će provesti u nekoj zajedničkoj aktivnosti, Vaša će beba moći nešto naučiti. Mogli biste na primjer planirati vožnju biciklom, dan proveden u zoološkom vrtu ili putovanje na more. Na putovanju uvijek ima toliko stvari koje se mogu otkriti, a kretanje na svježem zraku godit će ne samo malim avanturistima, nego i njihovim roditeljima. Sada Vaše dijete bez problema može uspravno sjediti u kolicima i svoju okolinu proučavati pod povećalom.

### Stvar dobre organizacije

Svaki izlet zahtijeva i neke pripreme. Što su djeca starija, to je veća i prtljaga. U konačnici, i sami se želite na praznicima osjećati kao kod kuće. Tako ne smiju nedostajati omiljene igračke, ali ni mekana dekinga ili, pak, kolekcija CD-a uz koju ćete moći pjevušiti.

Upravo zato većina obitelji odlazi na putovanja automobilom jer u prtljažniku ima dovoljno mjesta za sve koferne i putne torbe. K tomu se ruta može fleksibilno isplanirati. Nažalost, duža putovanja

automobilom predstavljaju pothvat tijekom kojeg ćete potrošiti mnogo živaca. Vaše će dijete nastojati udovoljiti svojoj potrebi za kretanjem i bit će mu naporno višesatno mirovanje u autosjedalici. Nikakvo čudo ako će se žaliti na dugo i na široko. U tom slučaju nemojte gubiti živce. Nekoliko trikova i savjeta učinit će putovanje svima puno ugodnijim.

### Sve je u izboru pravoga trenutka

Kako biste izbjegli ono najgore, najbolje je da putujete noću ili u ranim jutarnjim satima jer će mnoga djeca u to vrijeme lakše zaspati. Osim toga, tako ćete lakše izbjeći ljetne vrućine i prometne gužve za vrijeme turističke sezone. Dječju sjedalicu postavite odmah iza upravljača jer ćete u protivnome stalno biti u iskušenju da se okrećete umjesto da se koncentrirate na promet. U optimalnom slučaju jedan roditelj može naizmjenice sjediti na stražnjem sjedištu pored bebe, baviti se njome i davati joj vodu. Morate praviti stanku svaka dva sata kako biste vožnju mogli nastaviti opušteniji.



# BIBS®

SINCE 1978

46 GODINA  
UZ BEBE



# Živahno djetesce

## Odgojna pitanja

Što je Vaše dijete samostalnije, to se jasnije postavlja pitanje pravilnog odgoja. Sada je krajnje vrijeme da razmislite o vrijednostima koje želite prenijeti na svoje dijete. U optimalnom slučaju oba bi roditelja trebala biti na istoj valnoj dužini. Tek tada ćete moći postaviti jasne granice. A upravo će ih Vaše dijete uskoro trebati kako bi se moglo sigurno razvijati unutar zadanih okvira.

## Toliko slobode je potrebno

Odgoj koji će rezultirati djetetovom samostalnošću jako je bitan. Koliko slobode želite omogućiti svome djetetu? Postavljene granice u ovoj dobi prvenstveno služe da se dijete zaštiti od ozljeda, ali i da sačuvate namještaj. U protivnome bi za sve sudionike moglo biti jako frustrirajuće ako svaki drugi bebin korak zabranite, govoreći mu „ne“. Ako Vaš miljenik sluša samo riječ

„ne“, stalno će patiti od pomanjkanja samopouzdanja. Zato mu omogućite slobodni prostor u kojem će do mile volje moći istraživati. To će Vas osloboditi uloge „partibrejkera“, a Vašem djetetu pruža sasvim nove mogućnosti.

Što napraviti ako dijete jednostavno prečuje zabrane, a Vas to dovede do očajanja? Već je poznata stvar da su kazne ili uskraćivanje ljubavi definitivno pogrešne odgojne mjere jer kod djece mogu izazvati strah da više nisu voljena. Najbolje bi bilo da sasvim smireno postupite onako kako bi trebalo da popravite stvar. Ako Vaše dijete razbacuje odjeću, ona se opet treba pospremiti u ormar. Ostanite smireni i brzo napravite reda. U konačnici, Vi ste svome djetetu najvažnija osoba, a time i najsvjetliji primjer.

**Do sada su roditelji imali pune ruke posla kako bi zbrinuli svoje dijete te mu pružili podršku tijekom njegovog razvoja. To ste vjerojatno svladali „žmirečki“. Sada Vas čekaju nove zadaće jer Vaše dijete postaje sve samostalnije, pokretnije i svoj život sve više želi uzeti u svoje ruke. Otprilike uoči prvog rođendana počinjite takozvana istraživačka faza.**



**30**  
GODINA S VAMA

*Za ugodne trenutke odrastanja već od prvog dana!*



Generacije sretnih beba i milijuni prodanih komada potvrđuju vrhunsku kvalitetu Dječje masti JGL koja se već više od trideset godina priprema prema tradicionalnoj ljekarničkoj recepturi za vaše najdraže. Štiti od nastajanja neugodna crvenila i iritacije u području pelena, a namijenjena je svakodnevnoj zaštiti i njezi nježne kože novorođenčadi i djece.

Dječja mast s visokovrijednim uljem lavande namijenjena je svakodnevnoj njezi nježne dječje kože. Smirujući miris lavande čini je idealnom za noćnu njegu pelenske regije, za mirne snove i duži san.

Dječja pasta namijenjena je intenzivnoj njezi osjetljive i nadražene bebine kože, a idealna je njega u slučaju pelenskog osipa.

Adrialab sustav kvalitete garantira:



**Adrialab**

Pulac 4a, 51000 Rijeka, Hrvatska | tel 01 3095 217 | fax 01 3095 255  
e-mail: adrialab@adrialab.hr | www.adrialab.hr

## Lako tebi govoriti...

Kao roditelji, a time i najveći uzor svom djetetu, dužni ste poticati razvoj njegovog govora. U ovoj dobi dijete već izgovara prve riječi, a aktivnim sudjelovanjem u razgovoru s Vama, svakodnevno će s lakoćom usvajati nove riječi na obostrano zadovoljstvo.

Uz pravi poticaj, Vaše dijete neće prestajati pričati.



Sigurno ste već primijetili da Vaše dijete razaznaje imena osoba i predmeta koje svakodnevno susreće. U međuvremenu je shvatilo da su riječi koje odrasli izgovaraju puno više od samih slogovnih nizova, one imaju konkretno značenje. Stoga Vaše dijete može sve bolje razumjeti kratke rečenice i na svaku od tih riječi reagira na svoj vlastiti način. Jer, baš kao i kod odraslih, i njegov je pasivni rječnik već znatno veći od aktivnog.

### Veselo čavrljanje

Vaše Vas je dijete u međuvremenu vjerojatno iznenadilo sa svojom prvom izgovorenom riječi. Od tada se njegov vokabular, a time i njegove izražajne sposobnosti, konstantno poboljšavaju. Vi mu u tome možete pomoći na jednostavan način jer Vaše dijete uči imitiranjem okoline. Svakodnevno čavrljajte s njim i pažljivo ga slušajte kad Vam nešto želi reći. Čak i ako na prvu ne

shvatite što je mislilo, otkrijte to zajedno. Samo će se na taj način Vaše dijete osjećati kao da ga ozbiljno shvaćate i bit će motivirano za nove pokušaje.

### Jedna riječ otkrit će više od...

Na početku druge godine života Vaša djeca pored uobičajenog „bebinog govora“ izgovaraju rečenice od jedne riječi. Ta riječ dobiva svoje značenje, između ostalog, izgovorom, mimikom i gestikom. Riječ „auto“ sama po sebi može puno toga značiti. Osim toga, maleni riječima rado pridaju neko novo značenje. Ovaj bebin govor siguran je znak da Vaš potomak radi sve što može kako bi s Vama razgovarao. Samo još uvijek nažalost nije u stanju prevaliti riječi preko usta. Olakšajte mu izgovor tih izraza, ali ih nemojte i sami preuzimati jer tako neće nikada naučiti pravilno izgovarati riječi. U konačnici, Vi ste po pitanju jezika najvažniji uzor.

# Persil EXPERT SENSITIVE



## Naš broj 1 za osjetljivu kožu



Čisto  
rublje



Nježan  
za kožu



Henkel

## Dijete sve više postaje samostalno

Došlo je razdoblje kada Vaše dijete točno želi znati što se sve na stolu poslužuje i to je sasvim u redu. U konačnici, njegove su se prehrambene potrebe jako promijenile pa više ni nema razloga da ne počnete navikavati svoje dijete na obroke koje sami jedete. Svakako morate paziti da mu ne dajete ono povrće koje izaziva nadimanje, zatim prezačinjenu i premasnu hranu, no takva hrana ionako nije dobra ni za roditelje.

### Raznoversna ishrana je izvor zdravlja

Budući da je raznoversna ishrana najzdravija, najbolje je da od početka na nju navikavate svoje dijete. Zato pazite da se na meniju nađu i jela od žitarica, voće, povrće te svaka tri do četiri dana meso. Na početku ćete pripremljenu hranu morati pasirati i mrviti u sićušne zalogaje jer dijete tek treba naučiti žvakati i gutati hranu. Slatkiši, na primjer keks, dopušteni su, ali u malim količinama. Na sreću, alternativa se može lako pronaći. Djeca se s posebnim oduševljenjem raduju bananama, a mnoga je u ovoj dobi već samostalno mogu držati i jesti.

### Samo bez prisile

Neka jela će Vaše dijete odbijati i nemojte ga silom tjerati da ih jede. Radije mu ponudite neko drugo jelo koje će rado pojesti. Tako ćete svima za stolom uštedjeti nepotreban stres, a Vaše će dijete ionako s vremenom slijediti primjer odraslih i početi jesti i onu hranu koja mu prije nije odgovarala.

Tijekom dana dijete je toliko zaokupljeno igrom i istraživanjem da sve drugo zaboravlja. Na sreću, može se osloniti na svoje roditelje koji će paziti da se pravilno hrani i da dovoljno spava.





## Priče za laku noć

Premda se djetetu oči nekada ne sklapaju na san, odlasci na počinak u zadano vrijeme su obavezni.

Svaki dan je prepun iznenađenja jer dijete korak po korak otkriva svijet. Zato spavanjem mora nadoknaditi svu potrošenu energiju. Tijekom proteklih mjeseci potreba za snom je znatno opala i djeca sada u prosjeku trebaju 12 do 14 sati sna. Koliko će sati spavati, ovisi od djeteta do djeteta.

### Odlazak na počinak u isto vrijeme

Budući da je dijete toliko fascinirano životom, želi svaki trenutak iskoristiti za

njegovo otkrivanje. Čak i kad ima „teške“ oči, uopće mu neće pasti napamet da ode spavati. Na sreću, roditelji točno znaju kada je vrijeme za počinak. Nakon ugodnog rituala jednostavno treba reći - laku noć! Oboružano mekanom dekičicom, dudičicom i omiljenom igračkicom, dijete započinje posljednje istraživanje tog dana i odlazi u svijet snova.

### Zona bez djece

Ritam dana i noći već se ustalio pa je u skladu s time i u spavaćoj sobi roditelja zavladao mir. Preduvjet je da dijete ostavite da spava u svojoj sobi. Tako će napraviti još jedan korak u smjeru svoje samostalnosti, a roditelji će napokon dobiti natrag dio svoje privatnosti.

**Becutan**

Nježno još od prvog dodira

Klinički dokazane formulacije za njegu i zaštitu bebine kože u pelenskom području



### Za zaštitu kože tijekom dana – zaštitna mast za pelensko područje

Blaga i hipoalergena formula koja preventivno djeluje protiv pojave iritacija na bebinoj koži u dijelovima najpodložnijima iritaciji, kao posljedicu vlage i nečistoća s pelena.

Sadrži:

- uljni ekstrakt cvijeta kalendule;
- vitamin E.



### Za zaštitu kože tijekom noći – zaštitna krema s cink oksidom

Stvara tanak vodooporni sloj koji bebinoj koži održava suhom i sprječava pojavu iritacija. Savršen izbor za njegu pelenskog područja tijekom noći, kada je koža duže vrijeme izložena štetnim čimbenicima.

Sadrži:

- cink oksid;
- ekstrakt Aloe vera;
- D – pantenol.

N<sup>o</sup>1  
BRAND  
U HRVATSKOJ\*

# MAKSIMALNA ZAŠTITA

NAJPRILAGODLJIVIJI DO SADA

TEHNOLOGIJA  
SAVRŠENE  
PRILAGODLJIVOSTI



SPAVAJ ODVAŽNO



KREĆI SE ODVAŽNO

\*PREMA NIELSEN RMS PODACIMA ZA KATEGORIJU ŽENSKE HIGIJENE U HRVATSKOJ, ZA 2022. GODINU.

# Sve što je potrebno za zdravlje, njegu i brigu djece



 **lola**



# Mustela®



Formula bez suza pogodna i za najosjetljiviju kožu.

Vrhunska njega za suhu kožu sklonu atopijskom dermatitisu, ekcemima, svrbeži i iritacijama koja obnavlja udio lipida i djelovanje kožne barijere, umiruje kožu te vraća ravnotežu kožne flore zahvaljujući sastojcima prirodnog podrijetla.

95% SASTOJAKA  
PRIRODNOG PODRIJETLA

0% PARABENA - FTALATA -  
FENOKSIETANOLA

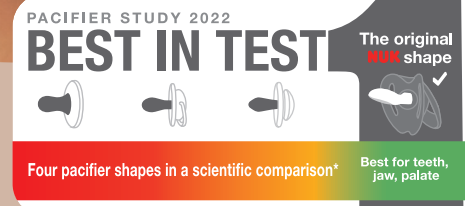
PROIZVODI SA SMANJENIM  
UTJECAJEM NA OKOLIŠ

AVOCADO PERSEOSE®  
ZAŠTITNI PRIRODNI SASTOJAK

# NUK®

# NAJBOLJE ZA ZUBE. ČELJUST. NEPCE.

## NUK SPACE duda



\*Sisači: ispravan oblik je presudan, Pharmawissen aktuell, 2022



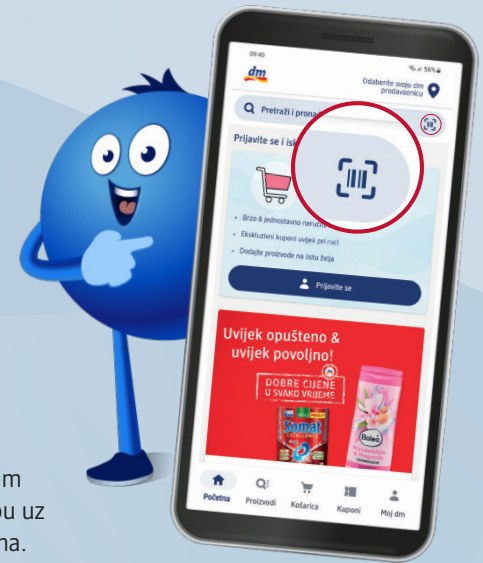
## Preuzmite svoje eKupone u nastavku, a iskoristite ih u bilo kojoj dm prodavaonici ili na dm online shopu!

1. Ako to već niste učinili, instalirajte 'Moj dm' aplikaciju na svom pametnom telefonu.
2. Ako već imate instaliranu 'Moj dm' aplikaciju, možete preuzeti eKupone skeniranjem QR koda putem 'Moj dm' aplikacije.

## eKupone preuzmite putem 'Moj dm' aplikacije!

Skenirajte svaki pojedinačni QR kod skenerom u 'Moj dm' aplikaciji i aktivirajte eKupone koje možete iskoristiti do 31.3.2025.

Aktivirani kuponi iz aplikacije mogu se iskoristiti u svim dm prodavaonicama u Hrvatskoj i na dm online shopu uz prethodno povezivanje 'Moj dm' i active beauty računa. Uvjeti korištenja nalaze se u samom kuponu.



Označite skenirani kupon

**10X**  
VIŠE  
BODOVA



Na ukupnu kupnju!

Označite skenirani kupon

**GRATIS**



Na jastučići za dojlje babylove!

Označite skenirani kupon

**30X**  
VIŠE  
BODOVA



Na vlažne maramice Violeta baby double care!

Označite skenirani kupon

**20X**  
VIŠE  
BODOVA



Na pelene Cotton Premium Violeta double care!

Označite skenirani kupon

**30X**  
VIŠE  
BODOVA



Na vlažne maramice Pampers!

Označite skenirani kupon

**300**  
DODATNIH  
BODOVA



Na pelene i/ili pelene gačice Pampers!\*

\*Ponuda se ne odnosi na Pampers premium care veličina 0,30 kom. i Pampers Splashers pelene za kupanje.

Označite skenirani kupon

**30X**  
VIŠE  
BODOVA



Na podloge za previjanje babylove, 10 kom.!

Označite skenirani kupon

**20X**  
VIŠE  
BODOVA



Na pelene Air Dry Violeta double care!

Označite skenirani kupon

**2+1**  
GRATIS



Na higijenske papirnate vatene štapiće za bebe Lola baby, 200 kom.!



Označite skenirani kupon

**30 X**  
VIŠE BODOVA



Na proizvode Nivea baby!



Označite skenirani kupon

**30 X**  
VIŠE BODOVA



Na proizvode NUK!



Označite skenirani kupon

**30 X**  
VIŠE BODOVA



Na pjenu za tjemenicu Mustela, 150 ml!



Označite skenirani kupon

**2+1**  
GRATIS



Na blazinice Lola Bio baby, 60 kom.!



Označite skenirani kupon

**30 X**  
VIŠE BODOVA



Na proizvode za njegu djeteta Johnson's baby!



Označite skenirani kupon

**20 X**  
VIŠE BODOVA



Na proizvode Philips Avent!



Označite skenirani kupon

**30 X**  
VIŠE BODOVA



Na proizvode Bepanthen!



Označite skenirani kupon

**30 X**  
VIŠE BODOVA



Na proizvode melem baby!



Označite skenirani kupon

**30 X**  
VIŠE BODOVA



Na proizvode Becutan!



Označite skenirani kupon

**30 X**  
VIŠE BODOVA



Na proizvode Bibs!



Označite skenirani kupon

**30 X**  
VIŠE BODOVA



Na proizvode za njegu djeteta Baby Sanft Hipp!



Označite skenirani kupon

**30 X**  
VIŠE BODOVA



Na dječju mast i/ili pastu JGL, 150 ml!



Označite skenirani kupon

**30 X**  
VIŠE BODOVA



Na Cewe fotoknjigu A4, panorama, tvrdi uvez, sjajni digitalni tisak, 26 str.!



Označite skenirani kupon

**30 X**  
VIŠE BODOVA



Na proizvode Sudocrem!



Označite skenirani kupon

**30 X**  
VIŠE BODOVA



Na proizvode Neutrogena!



**30X**

VIŠE  
BODOVA

Označite skenirani kupon



Na tekuće deterđente i kapsule za pranje rublja Persil Sensitive, 30 pranja/1,35 l, 40 pranja/1,80 l i kapsule 22 pranja/22 kom.!



**80**

DODATNIH  
BODOVA

Označite skenirani kupon



Na tekuće deterđente za pranje rublja Ariel Sensitive, 17 pranja/0,85 l, 34 pranja/1,7 l i kapsule 31 pranja/31 kom.!



**30X**

VIŠE  
BODOVA

Označite skenirani kupon



Na odstranjivače mrlja Vanish praškasti Pink i White 470 g, tekući Pink i White 1 l, 750 ml i 500 ml!



**30X**

VIŠE  
BODOVA

Označite skenirani kupon



Na gelove za tuširanje Nivea, 250 ml!



**30X**

VIŠE  
BODOVA

Označite skenirani kupon



Na losione i/ili mlijeka za tijelo Nivea!



**30X**

VIŠE  
BODOVA

Označite skenirani kupon

**LISTERINE**

Na vodice za ispiranje usta Listerine!



**30X**

VIŠE  
BODOVA

Označite skenirani kupon



Na dnevne uloške normal Naturella, 100 kom.!



**30X**

VIŠE  
BODOVA

Označite skenirani kupon



Na proizvode Libresse!



-30% na LocoLobo® Click&Go™ klokanicu

- prva hrvatska klokanica, testirana i certificirana prema EU standardima
- ergonomska nosiljka za bebe od mjesec dana do 20 kg
- nosiljka s podesivim panelom koji se prilagođava rastu bebe
- nošenje prsa o prsa, na boku i na leđima
- GRATIS gricke i torbica garancija 5 godina



Uvjeti korištenja bona nalaze se na poleđini. Bon možete iskoristiti do 31.3.2025.

**Heraclea**

-15% na jastuk za dojenje punjen ljuskicama heljde

S ovim bonom ostvarujete 15% popusta na jastuk za dojenje punjen ljuskicama heljde.



Uvjeti korištenja bona nalaze se na poleđini. Bon možete iskoristiti do 31.3.2025.



**15% popusta**

za kupnju SOS susreta u danima babinja

Doula Sanja Bukač Štritof

Uvjeti korištenja bona nalaze se na poleđini. Bon možete iskoristiti do 31.3.2025.

**15% popusta**

na tečaj masaže za bebe prema međunarodnom IAIM programu!

Doula Sanja Bukač Štritof

Uvjeti korištenja bona nalaze se na poleđini. Bon možete iskoristiti do 31.3.2025.

Narudžbe su moguće putem web stranice [www.heraclea-jastuci.com](http://www.heraclea-jastuci.com) upisom promotivnog koda **heraclea2**, putem facebooka: jastuk za dojenje punjen ljuskicama heljde te u prodavaonici Heraclea, **Nova Ves 26, Zagreb**. Popust se ne može kombinirati s drugim popustima. Bon nije moguće zamijeniti za novac. Ponuda vrijedi do isteka zaliha.

**Bon jednostavno odvojite i prilikom kupnje predajte na blagajni u prodavaonici Heraclea.**

Popust se ostvaruje samo pri kupovini putem internet trgovine [www.locolobo.hr](http://www.locolobo.hr). Popust je moguće ostvariti samo jednom za jedan proizvod. Popust je moguće ostvariti samo za kolekciju Advanced. Popust nije moguće ostvariti za proizvode koji su na akciji. Tijekom procesa online narudžbe, u košarici, potrebno je upisati kod/šifru za popust: **LOCOLOBO+DM** te će se isti automatski obračunati u košarici. Ponuda vrijedi do isteka zaliha. Bon nije moguće zamijeniti za novac.

Više informacija možete dobiti putem maila: [sanjadoula1@gmail.com](mailto:sanjadoula1@gmail.com) i preko web stranice: [www.doulasanja.com](http://www.doulasanja.com)

Kupon možete iskoristiti do 31.03.2025. Popust možete koristiti za IAIM masažu za bebe na području Zagreba. Predbilježbe se primaju do popunjenosti i prema raspoloživim terminima. Popusti se međusobno ne zbrajaju.

Više informacija možete dobiti putem maila: [sanjadoula1@gmail.com](mailto:sanjadoula1@gmail.com) i preko web stranice: [www.doulasanja.com](http://www.doulasanja.com)

Kupon možete iskoristiti do 31.03.2025. Popust možete koristiti za SOS susret na području Zagreba. Bon se ne može koristiti za druge Doula proizvode. Parovi se primaju do popunjenosti i u raspoloživim terminima. Popusti se međusobno ne zbrajaju.

Sv. Katarina  
SPECIJALNA BOLNICA

## 15 % popusta na gotovinsko plaćanje za usluge:

- Emmet i bowen (tehnike fizikalne terapije) – za grčeve (kolike)
- Prvi pregled dermatologa
- UZV (ultrazvuk) kukova

Dijeliti korištenja bona nalaze se na poleđini. Bon možete iskoristiti do 31.3.2025.

Tvornica  
snova

**-10 % na personalizirane knjige Tvornice snova**

**UZ KOD: BV4K21DEW**



Uvjeti korištenja bona nalaze se na poleđini. Bon možete iskoristiti do 31.3.2025.

PLA  
NET  
ZOE



**-20% na knjigu „Igrajmo se!“**

Rasklopna "tummy time" knjižica za bebu i roditelje, dob 0 do 6 mjeseci.



**-20% na knjigu „Beba kaže“**

Senzorna interaktivna slikovnica za poticanje govora, dob 9+ mjeseci.

Uvjeti korištenja bona nalaze se na poleđini. Bon možete iskoristiti do 31.3.2025.

PLA  
NET  
ZOE



**-20% na knjigu „Gdje je sova?“**

Slikovnica s mekanim prekrivalicama od flisa i ogledalom, dob 6+ mjeseci.



**-20% na knjigu „Tko je pospan?“**

Slikovnica s mekanim prekrivalicama od flisa i ogledalom, dob 6+ mjeseci.



**-20% na knjigu „PINO, RASTIMO ZDRAVO“**

Uvjeti korištenja bona nalaze se na poleđini. Bon možete iskoristiti do 31.3.2025.

Samo jedan kupac može iskoristiti jednom bon za svaku od navedenih usluga na kuponu u Specijalnoj bolnici Sv. Katarina, na adresi Branimirova 71E.

Potrebno je rezervirati termin unaprijed, a putem e-mail adrese [info@svkatarina.hr](mailto:info@svkatarina.hr) ili broja telefona 01 2867 400. Bon nije moguće zamijeniti za novac niti je moguća novčana isplata razlike u cijeni.

Bon jednostavno odvojite i prilikom dolaska u Specijalnu bolnicu Sv. Katarina predajte na prijemu medicinskom osoblju.

Web stranica:  
[www.svkatarina.hr](http://www.svkatarina.hr)

Odaberi knjigu za dijete koje voliš, upiši njegovo ime i kreiraj lika koji izgleda baš kao on i postat će glavni junak svoje priče!

Pri kupnji na web stranici Tvornice snova, unesi kod **BV4K21DEW** i ostvari 10% popusta na najoriginalniji poklon za dijete ili cijelu obitelj.

Cijelu ponudu personaliziranih knjiga pogledaj na [tvornicasnova.hr](http://tvornicasnova.hr).

Popust se obračunava na maloprodajnu cijenu knjige.

Na web stranici [www.planetzoe.hr](http://www.planetzoe.hr) kliknite na dm banner i unesite kod **DMBABYBON** (velikim slovima). U košaricu dodajte knjigu(e) s već obračunatim popustom. Zatim kliknite na "Pregled košarice" i ispunite narudžbenicu. Popust vrijedi isključivo za naručivanje s web stranice. Ponuda vrijedi do isteka zaliha.

Popust se obračunava na maloprodajnu cijenu knjige.

Na web stranici [www.planetzoe.hr](http://www.planetzoe.hr) kliknite na dm banner i unesite kod **DMBABYBON** (velikim slovima). U košaricu dodajte knjigu(e) s već obračunatim popustom. Zatim kliknite na "Pregled košarice" i ispunite narudžbenicu. Popust vrijedi isključivo za naručivanje s web stranice. Ponuda vrijedi do isteka zaliha.



**Paket za trudnice**

Preporučite nas i drugima.



Pripremili smo pakete s višestrukim pogodnostima za trudnice i bebe rođene u Hrvatskoj od **1.1.2024.** Paket je potrebno zatražiti na blagajni dm-a uz predočenje svoje dm active beauty kartice.

Više detalja potražite na [dm.hr](http://dm.hr) ili na letku u svom dm-u.

# Dobro došli u ČAROBNI SVIJET Zubić Vile!



## Ispao ti je prvi zubić?

To je super vijest! Dođi s nama na nevjerojatno putovanje i pridruži se avanturi s dm Zubić Vilom.

- ★ Donesi svoj crtež – kako bi Zubić Vila znala da ti je ispao zubić.
- ★ Nagradujemo tvoju hrabrost – Nakon što te ta u dm-u uzme tvoj crtež, čeka te posebno iznenađenje.
- ★ Sretan i zdrav osmijeh – Otkrij korisne savjete kako pravilno brinuti o svojim zubićima.

## dm Zubić Vila!

pssssssssssss.. pitaj i svoje roditelje jesu li na vrijeme zamijenili svoju četkicu!



TU SAM ČOVJEK  
TU KUPUJEM