

## РАЗГОВОР СА МОЈОМ ПРЕВРЕМЕНО РОЂЕНОМ БЕБОМ

### Бебе ће вам показати када су спремне да „причају“ са вама.

**Превремено рођене бебе млађе од 32 гестациске недеље** спаваће већи део дана. Сан је драгоцен за вашу бебу, јер јој дубок сан помаже да расте и да се развија.

Ваша беба препознаје ваш глас и одазваће се када буде спремна. Како бисте јој ставили до знања да сте ту, ОБРАТИТЕ ЈОЈ СЕ ПРВО НЕЖНИМ ГЛАСОМ, ПРЕ НЕГО ШТО ЈЕ ДОДИРНЕТЕ.

#### Шта треба да радим?

- Вашој беби ће пријати споро и нежно ношење уз добру потпору телу.
- Медицинске сестре ће вам помоћи да држите бебу близу себе и омогућите контакт „кожа на кожу“.
- За почетак, пружите беби само један вид стимулације у датом тренутку – или причајте или је додирујте. Гледајте како беба реагује и процените да ли је спремна за више.
- Избегавајте гласне звукове и буку: тихо певушење и нежно обраћање делују умирујуће на вашу бебу и уливају јој сигурност.
- У овој фази није неопходно да успостављате контакт очима, јер ваша беба можда још увек није спремна за то.
- Избегавајте коришћење шарених, бучних играчака или превише светлих предмета, јер беби може бити превише напорно да гледа у њих.
- Ставите ваш прст у бебину шаку да га ухвати.



**Између 32. и 35. недеље, ваша беба постаје спремнија за интеракцију са вама.** Беба тада почиње да тражи друштво, жели да вас „слуша“ и моћи ће да вам одговара.

#### Шта треба да радим?

- Бебе сада чешће отварају очи, али још увек не морају нужно да вас гледају у очи. Ако је ваша беба будна и мирна, седите близу инкубатора како би могла да се фокусира на ваше лице.
- Пружите беби свој прст да га ухвати.
- Наставите редовно да остварујете контакт „кожа на кожу“ са бебом, како бисте осетили њену близину.
- Бебу највише стимулишите гласом – певајте јој или нежно причајте док је држите у наручју или кроз отвор на инкубатору.

**Како се ваша беба приближава термину порођаја или око 36. недеље,** све више ће отворати очи и дуже ће моћи да остане мирна и будна. Ово је одлично време за „разговор“ са бебом. Ваша беба ће учити о рутинама и почети да предвиђа шта следи.

#### Шта треба да радим?

- Поставите бебу тако да може да се фокусира на ваше лице и успостави контакт очима. Идеална удаљеност да беба види ваше лице је удаљеност као „при дојењу“.
- Дајте беби довољно времена да се усредсреди на ваше лице и да реагује.
- Посматрајте бебино лице и опонашајте изразе лица, као што су плажење језика или отварање уста. Можда ћете приметити да вас беба посматра дуже време.
- Говорите тихо беби док одржавате контакт очима. Можете певати или причати о било чему. Беба већ препознаје ваш глас и смирује се док вас слуша. Ово је одличан тренутак да почнете да читате беби. То побољшава развој језика и пажње, али и подстиче развој мозга.
- Причајте и певајте беби док јој мењате пелене или је купате.
- Објашњавајте шта радите, јер бебе уче да предвиђају шта следи. То је добра припрема за разумевање говора на каснијем узрасту.
- Неке бебе воле да слушају ваш говор док их храните, док друге више воле тишину како би се усредсредиле на храњење. Свака беба је другачија и ваша ће вам показати шта јој прија ако пажљиво посматрате њено понашање.
- Научите да препознајете бебине сигнале – то је начин на који беба комуницира са вама.

