

SIGURNO DJETINJSTVO

Smjernice za roditelje, udomitelje i skrbnike kako odrastanje najmlađe djece učiniti sigurnim i smanjiti rizike od nezgoda

unicef
za svako dijete



SADRŽAJ

1. UVOD ..... str. 4
2. SIGURNOST U DOMU ..... str. 8
   - SIGURNO SPAVANJE
   - SIGURNO KUPANJE
   - ELEKTRIČNE I TOPLINSKE INSTALACIJE
   - ZAŠTITA OD PADOVA S POVIŠENIH POVRŠINA
     - Prematalice
     - Visoke stolice / hranilice
3. OPREMA ZA DJECU ..... str. 18
   - HODALICE
   - SKAKALICE
   - LJULJAČKE/LEŽALJKE
   - GNIJEZDA ZA DOJENČAD
   - NOSILJKE
   - KOLICA
   - IGRAČKE
4. DJECA I EKRANI ..... str. 28
5. ZAŠTITA OD ŠTETNIH TVARI ..... str. 32
   - SREDSTVA ZA ČIŠĆENJE, LIJEKOVI I KOZMETIČKI PROIZVODI
   - PUŠENJE
   - ALKOHOL I NARKOTICI
6. SIGURNOST IZVAN DOMA ..... str. 38
   - GARAŽE/PODRUMI/TAVANI/OKUĆNICA
   - SIGURNOST U PROMETU
   - VOŽNJA U AUTOMOBILU
   - AUTOSJEDALICA
   - PARKOVI I DJEČJA IGRALIŠTA
   - VODA
   - BICIKLI/ROMOBILI/SANJKE
7. DJECA I ŽIVOTINJE ..... str. 48
8. DJECA I RODITELJI ..... str. 52
   - FIZIČKO KAŽNJAVANJE

1. UVOD

Kada se pripremamo za dolazak djeteta u naš dom, najčešće nismo spremni na činjenicu da će dijete koje je sada beba već za nekoliko mjeseci postati neumoran mali istraživač. Dodirivat će sve što može dotaknuti, istraživati ustima, kretati se, puzati, hodati, trčati, penjati se. Sve će htjeti uzeti u ruke, povući, kliknuti, okusiti, istražiti svim osjetilima. Djetetov je zadatak u nevjerojatno kratkom vremenu prijeći put od tek rođenog djeteta do djeteta koje razgovara, igra se s drugom djecom, proživljava burne emocije, uči što znači voziti se u automobilu i koji je tobogan najbolji. Za taj veliki zadatak potrebna mu je pomoć, ohrabrenje, samostalnost i sigurna okolina u kojoj može na zabavan način učiti o svijetu.

Tijekom djetetove najveće istraživačke avanture – odrastanja – njegova sigurnost od iznimne je važnosti, i zato je potrebno informirati se o tome kako djetetovo odrastanje učiniti sigurnim i kako smanjiti rizike od mogućih nezgoda. **Upravo je to cilj ovog informativnog materijala namijenjenog roditeljima, udomiteljima i svim osobama koje skrbe o djeci[1] od njihova rođenja do predškolskog uzrasta, s osobitim naglaskom na PRVE TRI GODINE djetetova života.**

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, ozljede su vodeći uzrok smrti djece i mladih. Prometne nesreće, utapanja, ugušenja, padovi i otrovanja najčešće su nesreće koje uzrokuju smrtnost djece i bolničko liječenje. Uključivanje stručnjaka, informiranje odraslih i mjere za prevenciju nesreća mogu znatno smanjiti rizike od nezgoda.

Dijete u početku dodirom i istraživanjem ustima uči teksture, okuse i temperaturu objekata. U to je vrijeme fokus brige o sigurnosti na stvarima s kojima je dijete u svakodnevnom kontaktu, kao i na sigurnom kretanju i spavanju. Kada dijete počne s kretanjem, što je često već s prvim okretima, potrebno mu[2] je osigurati sigurnu okolinu u kojoj ne može doći do povrede. S vremenom se djetetova okolina sve više mijenja, kao i samo djetetovo ponašanje, način igre i komunikacije. Fizičkom igrom dijete razvija svoju motoriku, percepciju i osjetila, ali prima i bitne lekcije o prirodnim zakonima, uči što ga najviše uzbuđuje, čega se boji i kako se nositi sa strahom.

Naravno, ne možemo dopustiti djetetu slobodno istraživanje ako prostor u kojem se kreće nije siguran. Kako dijete raste, tako roditelji uče o tome što je djetetu zanimljivo, za čime će posegnuti i kako njegovo istraživanje učiniti sigurnim. Iznimno je važno dijete ohrabrivati u istraživanju i smanjiti vlastiti poriv za zaštitom djeteta od svake eventualne neugode, boli i neugodne emocije. Ako je dijete stalno sputavano u samostalnom istraživanju, umjesto uz poruke optimizma i samopouzdanja, rast će uz poruke o tome da uvijek vreba neka opasnost i da je bolje ništa ne istraživati.

Ako dopuštamo djetetu da se samostalno i sigurno kreće prostorom, dodiruje stvari, uzima ih u ruke, bira predmete za igru i interakciju, pozitivno djelujemo na njegovu samostalnost, na samopoštovanje i samopouzdanje. Te navike pomažu u izgradnji osobe koja je optimistična, sigurna u svoje sposobnosti i koja realno i objektivno može procijeniti opasnosti. Primjenom odgovarajućih sigurnosnih mehanizama i usvajanjem navika koje jamče sigurnu interakciju sa svijetom možemo opušteno i mirno dopustiti djetetu istraživanje svijeta.

„IZNIMNO JE VAŽNO DIJETE OHRABRIVATI U ISTRAŽIVANJU I SMANJITI VLASTITI PORIV ZA ZAŠTITOM DJETETA OD SVAKE EVENTUALNE NEUGODE, BOLI I NEUGODNE EMOCIJE.”

[1] U nastavku teksta koristit će se zajednički termin „roditelj”, koji podrazumijeva roditelje, udomitelje i sve druge osobe koje se u ulozi primarnog skrbnika brinu o djeci.
[2] U publikaciji se termin dijete odnosi jednako i na djevojčice i na dječake.



„BEZ OBZIRA NA TO
JESTE LI ODLUČILI
DA ĆE DIJETE
SPAVATI U KREVETIĆU
ILI U ZAJEDNIČKOM
KREVETU S VAMA,
POSTOJE NEKE
SIGURNOSNE SMJERNICE
KOJIH BISTE SE TREBALI
PRIDRŽAVATI KAKO BISTE
ZAŠTITILI DIJETE
OD OZLJEDA.”

2. SIGURNOST U DOMU

U početnom razdoblju djetetova odrastanja mnogo zajedničkog vremena provodit ćete u kući – kroz svakodnevne aktivnosti hranjenja, spavanja, presvlačenja, kupanja, ali i kasnijih prvih koraka i istraživanja prostora doma. Stoga na samom početku slijede osnovne smjernice vezane uz sigurnost djeteta u domu.

SIGURNO SPAVANJE

Bez obzira na to jeste li odlučili da će dijete spavati u krevetiću ili u zajedničkom krevetu s vama, postoje neke sigurnosne smjernice kojih biste se trebali pridržavati kako biste zaštitili dijete od ozljeda.

Ako ste odlučili nabaviti dječji krevetić, posebno vodite računa o sljedećem:

- Prečke krevetića ne smiju biti razmaknute više od 6 cm.
- Madrac mora dobro prianjati uz rubove kreveta i ne smije biti praznog prostora do ruba kreveta.
- Odaberite što tvrđi madrac.
- Kutovi kreveta moraju biti iste visine kao stranice kreveta ili viši od njih, odnosno potrebno je paziti da su ograde na svim stranama dječjeg krevetića tako dizajnirane da se u kutovima ne stvaraju potencijalno opasne udubine.

Koristite li se rabljenim krevetićem, držite se sljedećih uputa:

- Izbjegavajte krevetiće starije od deset godina jer možda nisu u skladu s novijim sigurnosnim standardima. Krevetići proizvedeni prije 1978. možda su bojani bojama koje sadrže olovo, pa kolijevka ili krevetac koji je generacijama u obitelji možda neće biti najbolji izbor.
- Provjerite stanje rabljenog krevetića: stabilnost, nedostaje li koji dio, u kojem su stanju pojedini dijelovi te mogu li se dijelovi koji nedostaju zamijeniti. Posebno provjerite razmak između prečki i bilo kakvih dekorativnih proreza u koje bi dijete moglo zapeti. Bilo bi dobro da uz krevetić dobijete i uputu za sastavljanje.

Dodatne mjere opreza:

- Dijete u krevetić polegnite na leđa.
- Ne stavljajte u krevetić ukrasne ogradice (mekane, s vrpcama), mekane igračke, jastuke ili ukrasne jastuke zbog opasnosti od gušenja.
- Ne stavljajte dijete u krevetić s podbradnikom ili ogrlicom oko vrata.
- Ne vješajte igračke na krevet vrpcama i konopima.
- Ne postavljajte krevetić uz prozor, u blizinu zavjesa i drugog namještaja te predmeta koje dijete može povući.
- Mobil (vrtuljak) iznad krevetića ne smije biti djetetu nadohvat ruke.
- Uklonite mobil iznad kreveta kad se dijete počne dizati na ruke i okretati.
- Birajte posteljinu i odjeću od prirodnih materijala (pamuk, merino-vuna, svila, lan…), umjesto sintetičkih (akril, poliester, rajon, acetat i najlon), koji su tretirani brojnim kemikalijama.
- Povremeno provjerite zategnutost svih dijelova krevetića.
- Pratite objave o povlačenju pojedine opreme i proizvoda za djecu s tržišta.
- Ne stavljajte dijete spavati na kauč, sofu i fotelju jer može pasti na pod i ozlijediti se, a posebno ne na mekani namještaj jer postoji opasnost od gušenja.
- Nikad ne ostavljajte dijete samo na bračnom krevetu, bez nadzora.
- Dijete ne bi trebalo spavati u pretoploj prostoriji i biti pretoplo obučeno.
- U prostoriji u kojoj dijete spava (i u svim drugim prostorijama gdje boravi) ne smije se pušiti.

Nakon što prerastu krevetić s ogradom, neka će djeca nastaviti spavati u istoj prostoriji s roditeljima, a neka će početi spavati u zasebnoj dječjoj sobi u krevetu bez ograde.

Kako osigurati sigurno spavanje djeteta u dječjoj sobi:

- Ako je ikako moguće, krevet postavite u kut sobe, tako da je s dvije strane prislonjen uza zid, ili da je barem jednom stranom prislonjen uza zid, a uzglavljem uz komad sigurnog namještaja, kako bi se osigurala zaštita na dvije strane kreveta i spriječilo da dijete padne s njega.
- Slobodnu stranu kreveta dodatno osigurajte sigurnosnom ogradom.
- U blizinu kreveta ne postavljajte komade namještaja na koje bi se dijete moglo popeti ili ozlijediti u slučaju pada.
- Iz istog razloga ne stavljajte krevet u blizinu radijatora.
- Upotrebljavajte madrac odgovarajuće veličine, koji pristaje u okvir kreveta.

Ako ste odlučili upotrebljavati krevet na kat, zanimat će vas i kako uporabu kreveta na kat učiniti sigurnom. Ozljede proizašle uporabom kreveta na kat najčešće su povezane s padom s gornje razine. Nezgode pri padovima s gornje razine kreveta najčešće rezultiraju ozljedama glave. Većina ozlijeđene djece u dobi je između pet i deset godina, a većina nezgoda dogodi se za vrijeme neopreznе igre. Najvažniji čimbenik koji utječe na težinu ozljeda oprema su i namještaj koji se nalaze u neposrednoj blizini kreveta i o koje dijete udari prilikom pada.

Preporuke za sigurnu uporabu kreveta na kat:

Važno je upoznati djecu s ovim pravilima, a dijete koje nije dovoljno veliko da razumije i upamti pravila nikada ne bi smjelo boraviti samo u prostoriji u kojoj se nalazi krevet na kat.

- Krevet na kat svakako bi morao imati zaštitnu ogradu na gornjoj razini, koja bi se trebala izdizati od razine madraca za 12 – 15 cm. Možete pričvrstiti i dodatnu ogradu, koja će pojačati zaštitu od pada s kreveta. Redovito provjeravajte je li ograda dobro učvršćena.
- Otvor za ulazak na gornju razinu i izlazak s nje ne bi smio biti širi od 40 cm.
- Nikad nemojte rabiti madrac neprimjerene veličine jer se time povećava rizik od ozljeda za dijete na gornjoj, ali i donjoj razini kreveta.
- Koristite se krevetom na kat samo ako je prostorija dovoljno visoka da dijete može sjediti na gornjoj razini bez doticanja stropa glavom.
- Inzistirajte na tome da se dijete na krevet penje i s njega silazi isključivo ljestvama koje su tome namijenjene.

- Krevet smjestite u kut sobe, tako da se dvije strane kreveta nalaze uza zid.
- Ne postavljajte krevet na kat uz prozor.
- Djeca mlađa od šest godina ne bi se smjela koristiti krevetom na kat bez nadzora odrasle osobe.
- Istovremeno na gornjoj razini ne smije biti više djece, već uvijek samo jedno.
- Djeci ne bi trebalo dopustiti igranje na krevetu.
- Ne dopustite vješanje remenja ili vijača na ogradu kreveta zbog rizika od gušenja.
- Postavite noćno svjetlo kako bi se dijete u slučaju silaženja s kreveta noću lakše snašlo.
- Redovito podsjećajte djecu na sigurnosna pravila vezana uz krevet na kat, osobito kad u goste dođu prespavati druga djeca koja možda ne znaju pravila.

SIGURNO KUPANJE

Kupanje je djeci, pa čak i malim bebama, zabavno i ugodno. Međutim, imajte na umu da se mala djeca mogu utopiti u vrlo maloj količini vode (u svega nekoliko centimetara visine) u vrlo kratkom vremenskom razdoblju. Stoga je **stalan nadzor roditelja** ili drugih odraslih osoba jedno od osnovnih pravila sigurnosti i prevencije utapanja male djece. Dijete mlađe od pet godina nikad ne ostavljajte da se kupa samo. Ni na sekundu. Nikad ne ostavljajte starije dijete da nadgleda dijete mlađe od pet godina prilikom kupanja.

Sasvim malu bebu, koja se još ne posjeda i ne sjedi samostalno, najčešće ćete kupati u kadici koja treba:

- biti izrađena od debele plastike koja će ostati čvrsta i pod težinom vode
- imati široku, stabilnu bazu s ugrađenom protukliznom zaštitom kako se ne bi slučajno nagnula ili prevrnula ako se naslonite podlakticama na nju
- imati zaobljene rubove i kutove.

Dodatne mjere opreza kod kupanja djeteta:

- Potreban je oprez i nadzor prilikom korištenja prstenova i posebnih dodataka u obliku sjedalice za kupanje u obiteljskoj kadi, koji su često nestabilni i mogu se prevrnuti zajedno s djetetom.
- Nemojte rabiti kadice koje imaju mekane dodatke ispunjene pjenom, dijete bi moglo otkinuti komadiće i progutati ih.
- Dobro je pripremiti sve potrebno za kupanje djeteta i staviti nadohvat ruke tako da se ni u kojem trenutku ne trebate odmicati od djeteta, a praktično je i ako kadica ima predviđene utore s jedne strane u koje možete odložiti trljačicu, šampon i druge potrepštine.
- Veću bebu koja već samostalno sjedi možete nastaviti kupati u kadici ako je ona namijenjena djetetu te dobi (što ćete provjeriti u uputama) ili u obiteljskoj kadi. Ako ste odlučili koristiti se obiteljskom kadom, svakako upotrijebite i protukliznu podlogu na koju dijete može sjesti ili posebna sjedala namijenjena kupanju u velikoj kadi.
- Izlijte vodu iz kadice čim završite s kupanjem djeteta.

Dodatni savjeti za poboljšanje sigurnosti u kupaonici:

- Budite svjesni navika koje vam odvlače pozornost i svedite ih na minimum. Mobilni telefon podesite na bešumno i ostavite izvan kupaonice. Ako iz bilo kojeg razloga morate napustiti kupaonicu ili mjesto na kojem kupate dijete, obavezno dijete ponesite sa sobom.



- Napunite kadu s minimalno vode potrebne za kupanje i zabavu. Za sasvim male bebe to je desetak centimetara vode, a kod djece koja već stabilno sjede, napunite kadicu do razine djetetova pupka u sjedećem položaju. To je dovoljno vode za kupanje i igru.
- Pazite na to da dijete ne posegne za slavinom kako ne bi otvorilo vodu.

Kako se osigurati od rizika od opeklina od vruće vode

Mala djeca imaju izuzetno osjetljivu kožu, što znači da vrlo brzo mogu razviti opekline kad su u dodiru s prevrućom vodom. Sigurna je i ugodna temperatura vode 37 – 38 stupnjeva. Temperaturu vode provjerite termometrom ili laktom. Najsigurniji je način sprječavanja ozljeda od pretople vode namještanje grijača vode na maksimalno 50 stupnjeva. Svejedno ćete morati miješati vodu s hladnom, ali maksimalna temperatura vode neće biti dovoljno visoka da ozlijedi dijete.

- Držite dijete podalje od vode sve dok niste sigurni da je temperatura vode odgovarajuća.
- Uvijek kadu prvo punite hladnom vodom, a zatim dodajte toplu, miješajući vodu da bude ravnomjerne temperature.
- Nakon što ste napunili kadu, pustite još na trenutak hladnu vodu, tako da sva topla voda izađe iz slavine.

ELEKTRIČNE I TOPLINSKE INSTALACIJE

Različiti električni uređaji, žice, utičnice i produžni kabeli sastavni su dio suvremenog kućanstva. Kada dijete počne istraživati svoju okolinu, najprije će mu zanimljive biti žice i utičnice.

Slijede mjere opreza s električnim i toplinskim instalacijama te uređajima:

- Dok ne upotrebljavate manje električne uređaje (DVD-e, tostere, blendere i sl.) isključite ih iz struje i sklonite izvan dosega djeteta.
- Produžne kabele spremite ili ih pokušajte vješto sakriti iza namještaja, odnosno nabavite kanalice, a na utičnice postavite plastične zaštite.
- Kuhajte što je više moguće na stražnjim plamenicima štednjaka, a ručke posuda uvijek okrenite od ruba elementa kako dijete ne bi povuklo posudu i sadržaj posude prolilo, odnosno prosulo na sebe. Ako dijete u svojoj znatiželji otkrije kako se okreću prekidači štednjaka i pali štednjak, uvijek možete maknuti ručkice dok dijete ne usvoji da je to opasno.
- Ako imate pećnicu u ravnini s donjim elementima, osigurajte vrata pećnice kako je djeca ne bi mogla sama otvoriti. Ovo je posebno opasno ako je pećnica vruća. Osim zaštite od otvaranja, pećnica bi trebala imati i dobru termoizolaciju kako se dijete ne bi opeklo prilikom dodirivanja vanjskog dijela pećnice.
- Pazite na to da su šibice i upaljači izvan dosega djece.
- Ako imate plinske instalacije, redovito ih servisirajte. Kod atmosferskih bojlera postoji rizik od trovanja ugljikovim monoksidom, pa osim redovitog servisiranja, razmislite o nabavi detektora ugljikova monoksida ili novog bojlera.
- Ako svoj dom grijete na drva ili imate kamin, nabavite zaštitnu dječju ogradu, a žarač i ostali pribor za loženje vatre spremite na sigurno.
- Ne zaboravite i na dimnjačara koji će redovito pregledavati dimnjake prije sezone grijanja.

ZAŠTITA OD PADOVA S POVIŠENIH POVRŠINA

Padovi s visine četvrti su vodeći uzrok slučajne smrti djece u dobi od 0 do 19 godina u EU-u i glavni su uzrok zaprimanja djece na hitne bolničke prijmove i na liječenje. Realno je očekivati da će djeca tijekom savladavanja vještina hodanja, trčanja, penjanja i silaženja po stepenicama – padati. Neki su padovi opasniji po djecu od drugih jer za posljedicu imaju prijelome, potres mozga i ozljede glave.Često se koristimo povišenim površinama kako bismo lakše okupali, premotali i obukli dijete, nahranili ga, dali mu lijek i sl. Za tu namjenu nije uvijek potrebno rabiti posebnu opremu (hranilice, prematalice i sl.), već se može iskoristiti kauč, kuhinjski stol ili stroj za pranje rublja. Valja imati na umu da sve povišene površine i podloge treba rabiti s izuzetnim oprezom jer je dovoljan samo trenutak nepažnje da se dijete prevrne i padne te se ozlijedi.

Ako koristite povišene površine, uvijek imajte na umu sljedeće sigurnosne mjere:

- NIKAD ne ostavljajte dijete na povišenoj podlozi bez nadzora odrasle osobe.
- Pripremite radnu površinu tako da vam svi potrebni predmeti budu nadohvat ruke (ali ne i djetetu nadohvat ruke).
- Uvijek jednu ruku držite na djetetu kako biste spriječili prevrtanje s povišene podloge na pod.
- Kod izbora opreme za dijete vodite računa o sigurnosti te opreme i o tome da ima sigurnosne remenčiće kojima možete dijete vezati radi sigurnosti.
- Zaštitnom ogradom / vratima s vertikalnim šipkama osigurajte stubište na oba kraja, i pritom odaberite ogradu/vrata sa šipkama koje su optimalno udaljene jedna od druge tako da dijete ne može provući glavu kroz njih.
- Prozore i balkonska vrata osigurajte zaštitom kako ih djeca ne bi mogla samostalno otvoriti.
- Ispod prozora i u blizini vrata nemojte držati predmete ili namještaj poput dječjeg krevetića, naslonjača, polica i sl. na koje se djeca mogu popeti i tako dosegnuti kvaku te otvoriti prozor, tj. vrata.
- Uklonite iz doma ili dodatno osigurajte predmete preko kojih dijete može pasti, poput skliskih tepiha, električnih instalacija ili kabela.
- Namještaj poput polica te sav ostali namještaj koji djeci može poslužiti za penjanje pričvrstite uza zid te uklonite teške predmete ili one predmete koji mogu ozlijediti dijete, a koji se eventualno nalaze na tom namještaju.
- Vodite računa o tome da je pod uvijek čist i suh te da na njemu nema predmeta koji mogu izazvati klizanje.
- Oštre rubove namještaja zaštitite sigurnosnom zaštitom od udaraca.
- Podove na mjestu gdje se dijete igra obložite mekanom podlogom koja će amortizirati moguće udarce pri padu.
- Ako imate trampolin, postavite ga na sigurno mjesto, na ravnoj površini podalje od stabala, stupova, čvrstih konstrukcija u blizini, duboke vode, i nikada ne ostavljajte dijete u trampolinu bez nadzora odrasle osobe.

Prematalice

Ako upotrebljavate prematalicu, pripazite na sljedeće:

- Najsigurnije su one prematalice koje imaju fiksnu podlogu i ogradicu oko podloge za prematanje.
- Samostojeće prematalice trebalo bi postaviti uza zid i fiksirati.
- Sklopivi modeli trebaju imati široku, stabilnu bazu.
- Povremeno provjerite čvrstoću i stabilnost sklopivih modela pod opterećenjem.
- Prematalica bi trebala imati police ili džepiće u kojima ćete držati sve potrepštine.
- Ako prematalica ima pomičnu podlogu za prematanje koja se može skinuti i upotrijebiti i na drugim površinama, podloga se mora fiksirati za nosač prematalice sigurnosnim kopčama ili remenjem.
- Podloga prematalice trebala bi imati povišene rubove koji sprječavaju da se dijete otkotrlja s podloge.



- Ako podloga za prematanje ima ugrađen sigurnosni pojas za dijete, upotrebljavajte ga.
- Obavezno provjerite za koju je maksimalnu tjelesnu masu testirana prematalica i nemojte je rabiti za dijete veće tjelesne mase nego što je deklarirano na prematalici.

Visoke stolice / hranilice

- Mnogi roditelji odlučuju se za nabavu visoke stolice / hranilice za dijete. Budući da se radi o opremi u obliku visoke stolice ili stolice koja stoji samostalno ili se pričvršćuje za stol, najčešće ozljede uzrokovane korištenjem ovim komadom opreme padovi su s povišenog položaja.
- Ostale opasnosti koje proizlaze iz korištenja hranilicom/ stolicom jesu nagnječenja ili zaglavljenja prstiju, cijelih udova pa i glave kod neopreznog baratanja ili ostavljanja djeteta bez nadzora.
- Ako stolica ima lako odvojivih sitnih komada, može doći i do gušenja ako ih dijete neprimjetno odvoji i stavi u usta.
- Vrijeme za nabavu stolice/hranilice je kad dijete može sjediti uz minimalnu pomoć i sâmo se počinje posjedati. Iako dob varira od djeteta do djeteta, u prosjeku se radi o djetetu od sedam do osam mjeseci.

Prilikom nabave stolice za hranjenje vodite računa o sljedećim uputama:

- Ako nabavljate stolicu koja se učvršćuje za stol, obavezno provjerite odgovaraju li kopče kuhinjskom stolu na kojem ćete je postaviti te je li stol dovoljno čvrst i robustan da izdrži težinu pričvršćene stolice i djeteta u njoj. Također, provjerite do koje se tjelesne mase djeteta preporučuje upotrebljavati stolicu.
- Kod odabira samostojeće hranilice / stolice važno je da stolica ima široku bazu kako bi bila stabilna te da na dnu baze ima dijelove od materijala koji će onemogućiti klizanje.
- Ako se hranilica može sastaviti i rastaviti, vodite računa o tome da mehanizam zaključavanja uvijek bude u ispravnoj poziciji (da se stolica ne počne „slagati" s djetetom u njoj) i redovito provjeravajte njegovu ispravnost.
- Oslonite se prilikom nabave na otvorenu stolicu da provjerite njezinu stabilnost i izdržljivost.

Bez obzira na to koju vrstu hranilice/stolice odaberete, vodite računa o sljedećim mjerama opreza:

- Nikad nemojte ostavljati dijete u stolici bez nadzora odrasle osobe.
- Obavezno vežite dijete sigurnosnim pojasom ili, ako nema pojaseva, stavljajte dijete unutar predviđene ogradice do trenutka kada će se dijete samo posjedati i izlaziti iz hranilice. Tada uklonite ogradicu jer bi prelaženje preko nje za dijete predstavljalo rizik (zbog mogućeg pada).
- Nikad ne dopustite da se dijete u stolici penje na noge ili da pokušava samo izići iz nje preko stola ili pladnja (samostojeće hranilice obično imaju pladanj). Objasnite djetetu opasnost od pada i ozljeda rječnikom koji može razumjeti.
- Samostojeću stolicu postavite dalje od stola jer bi se dijete moglo odgurivati od stola i tako prevrnuti. Odmaknite je na dovoljnu udaljenost od oštrih predmeta ili vruće hrane kako ih dijete ne bi dosegnulo.

„ PAŽLJIVO BIRAJMO
OPREMU I IGRAČKE
ZA DJECU,
KAKO BI MOGLA
SLOBODNO I BEZ STRAHA
OTKRIVATI SVIJET I
RAZVIJATI
SVOJE SPOSOBNOSTI.”



3. OPREMA ZA DJECU

U životu svakog djeteta dođe vrijeme kada ono samo želi istraživati svijet oko sebe. Želi biti nošeno, želi puzati i želi razveseliti svoje roditelje onim čarobnim trenutkom – trenutkom prvog koraka. Uz sve to, dijete želi i ono što je najprirodnije svakome od nas, želi se igrati. Zbog toga je iznimno važno da pomno biramo opremu za nošenje naše djece te da pažljivo provjeravamo sigurnost igračaka, kako bi smanjili rizik od mogućih nesreća ili ozljeda.

HODALICE

Hodalice – okviri na kotačićima koji u sredini imaju sjedalo za dijete i uz pomoć kojih se dijete može kretati čak i onda kada nije hodač – dio su opreme koja je opasna i protiv čije su upotrebe stručnjaci složni.

Istraživanja pokazuju da hodalice ne donose nikakvu dobrobit djetetu i ne utječu pozitivno na njegov razvoj. Upravo suprotno, upotreba hodalica unazađuje motorički razvoj djeteta i djeca koja se kreću s pomoću hodalice redovito pokazuju sporiji napredak u puzanju, stajanju i hodanju. Za pravilan razvoj djeca trebaju imati priliku za vježbanje samostalnog podizanja na noge, posjedanja, puzanja, a hodalice to onemogućavaju.

I u mnogim europskim zemljama hodalice se povezuju s brojnim ozljedama i nesrećama – hodalice uzrokuju više nesreća i ozljeda negoli sva ostala oprema za djecu. Hodalice uzrokuju teške padove i opekotine, pa čak i trovanje kemikalijama koje dijete lakše dosegne iz hodalice. Europski podaci govore kako u 90% padova dolazi do ozljeda glave, od kojih je 30% toliko ozbiljno da uzrokuju ozljede mozga. Drugi je po redu rizik od opekotina, do kojih dolazi zato što je djetetu olakšan pristup do radnih površina i opasnih predmeta (lonci, grijači i sl.).

Zbog činjenice da nisu važan dio opreme za dijete, da ne doprinose zdravom razvoju i rastu djeteta, a istovremeno predstavljaju izuzetan rizik za djetetovu sigurnost, europski stručnjaci jednoglasno i vrlo jasno savjetuju nekorištenje hodalica.

SKAKALICE *(JUMPERS)*

Sve što vrijedi za hodalice vrijedi i za razne skakalice i sličnu opremu namijenjenu aktivnosti djece u koje se dijete postavlja i nema slobodu kretanja. Sve te naprave mogu negativno utjecati na motorički razvoj djeteta i predstavljati rizik za njegovu sigurnost. U njima se djeca odguruju prstima, zbog čega bi mogla teže ili kasnije prohodati, te su u položaju u kojem im noge vise, a opterećenje je na zdjelici, što može loše djelovati na kukove.

LJULJAČKE I LEŽALJKE

Pod ljuljačkama podrazumijevamo proizvode za ljuljanje djece koji vise sa stropa ili imaju okvir na kojem visi sjedalo u kojem se dijete ljulja.

Dva najčešća rizika vezana uz ljuljačke su davljenje i padovi.

Ako ipak upotrebljavate ljuljačku, potrebno je paziti na to:

- da dijete u njoj boravi kratko i rijetko
- da dijete ne može propasti kroz otvore za noge
- da se djetetu ne mogu omotati oko tijela (pogotovo vrata) užad ili sigurnosni pojasevi ljuljačke
- da dijete ne ispadne iz ljuljačke tako što će se osloboditi pojasa, podići se ili prevrnuti iz sjedala i sl. te da ljuljačka ne padne zajedno s djetetom (ispadne iz stropa / okvira vrata, odvoji se od okvira, prevrne se s okvirom...).

Ostatak vremena radije nosite dijete ili ga polegnite na trbuh na pod. Vrijeme provedeno u vježbi na podu neophodno je za razvoj snažnih mišića trupa i nogu. Nošenje je također izvrstan način brige o djetetu. Interakcija s osobom koja ga nosi potaknut će djetetov emocionalni i kognitivni razvoj, vaši će ga pokreti umiriti i razvijati njegov osjećaj za ravnotežu. Pravilnim držanjem djeteta tijekom nošenja možete mu omogućiti da aktivno sudjeluje u nošenju, da razvija svoje mišiće i vježba držanje glave i trupa.

Postoji mnogo oblika ležaljki, a svima je zajedničko da imaju nagnuto sjedalo, koje je najčešće namijenjeno upotrebi od rođenja te umirivanju djeteta.

Ležaljka se može zaljuljati pri pokretu djeteta koje u njoj leži, može biti na strujni pogon ili na baterije. Neke ležaljke vibriraju, ljuljaju dijete ili sviraju melodiju. Najveći su rizici pri korištenju ležaljki davljenje i gušenje. Do davljenja dolazi, primjerice, ako se sigurnosni pojasevi ležaljke omotaju djetetu oko vrata. Do gušenja može doći zbog smanjenog dotoka zraka ako djetetova glava padne na njegova prsa radi položaja koji je previše uspravan za malo dijete.

Ako ipak upotrebljavate ležaljku, pridržavajte se sljedećih sigurnosnih uputa:

- Uvijek nadzirite dijete koje je u ležaljci/ljuljački.
- Ne upotrebljavajte ležaljke/ljuljačke za to da dijete u njima spava.
- Ako je moguće i ako to vrsta ležaljke omogućava, dijete do tri mjeseca starosti stavite u ležeći položaj.
- Dijete uvijek ispravno i čvrsto vežite sigurnosnim pojasevima. Vežite dijete i držite pojaseve zategnutima čak i kad ste u blizini i dijete još nije jako pokretno.
- Pazite na to da se dijete ne pregrije i upotrebljavajte prozračne ležaljke.
- Pazite na to da ne stavljate dijete u ležaljku nakon što je preraste ili prekorači ograničenja tjelesne mase.
- Ako dijete može samo sjediti, okretati se ili puzati, prestanite upotrebljavati ležaljku. Pokreti djeteta mogli bi dovesti do prevrtanja ležaljke ili bi se dijete moglo izvrnuti iz nje.
- Nikad ne postavljajte ležaljku s djetetom na povišenu, mekanu ili neravnu površinu.
- Iako su često namijenjene za upotrebu od rođenja, ležaljke i ljuljačke nisu predviđene za prijevremeno rođenu djecu ili djecu male porođajne težine.

GNIJEZDA ZA DOJENČAD

Gnijezda za dojenčad tekstilne su podloge okružene mekim stranicama koje sprječavaju da dojenčad izađe iz njih. Mekane, podstavljene stranice gnijezda za dojenčad koje nisu prozračne mogu predstavljati opasnost od gušenja, dok užad ili vrpce na gnijezdima predstavljaju rizik od davljenja. Djeca koja su u gnijezdima za dojenčad uvijek trebaju biti pod nadzorom i u blizini roditelja.

Ako se ipak odlučite na nabavu gnijezda, pri odabiru pazite na to:

- da ima čvrste, zategnute i prozračne rubove
- da je krojeno tako da dijete ne može ustima zapeti ispod rubova
- da ima dovoljno čvrst i prozračan madrac
- da stranice gnijezda nisu preniske jer dijete može na njih dići glavu i tako zapeti.

Kada upotrebljavate gnijezdo, vodite računa o tome:

- da u njega ne stavljate nikakve dodatne predmete, jastuke ili madrace
- da nije postavljeno na meku i neravnu površinu jer se tako može povećati rizik od gušenja i pregrijavanja
- da ne postavljate gnijezdo unutar drugog proizvoda, kao što su krevetić, kolijevka, roditeljski krevet, kauč, fotelja i sl.
- da se nikad ne služite gnijezdom za nošenje djeteta
- da prestanete upotrebljavati gnijezdo čim se dijete počne samo pomicati ili okretati kako biste spriječili gušenje.

„DIJETE MORA BITI NAMJEŠTENO U NOSILJCI DOVOLJNO VISOKO DA MU MOŽETE POLJUBITI GLAVICU BEZ NAPREZANJA.”

NOSILJKE

Nošenje djece u nosiljkama samo po sebi vrlo je sigurna aktivnost, no kao i kod svake aktivnosti koja uključuje dojenčad i malu djecu, potrebno je poštovati osnovna sigurnosna pravila bez obzira na djetetovu dob.

- **Provjerite nosiljku prije svakog nošenja.**
  - Detaljno pregledajte nosiljku i potražite eventualne znakove dotrajalosti ili oštećenja, primjerice oštećene šavove, dotrajalu tkaninu, nesigurne dijelove, neispravne kopče.
  - Nosiljku je najbolje kupiti od provjerenog proizvođača čiji proizvodi imaju sve potrebne oznake za sigurnost i koje su odobrene za prodaju u Europskoj uniji.

- **Koristite se nosiljkom primjerenom djetetovoj dobi.**
  - Ako upotrebljavate klokanicu, provjerite pripada li vaše dijete dobnoj skupini koja se njome može koristiti i, ako je potrebno, upotrebljavajte je s propisanim umetkom za novorođenče.
  - Položaj nošenja prilagodite djetetovoj dobi. Svu djecu u nosiljkama treba nositi u uspravnom položaju (ne u položaju kolijevke). Djecu se od rođenja nosi na trbuhu, tako da budu okrenuta prema osobi koja ih nosi. Kad imaju dobru kontrolu glave i vrata, može ih se smjestiti na bok, i kasnije na leđa. Od dobi od oko 5 – 6 mjeseci, ako su djeca za to spremna, zainteresirana i ako nosiljka omogućava nošenje sprijeda, može ih se nositi tako da gledaju prema naprijed. Treba paziti da se takvo nošenje ne prakticira prije nego što dijete savlada držanje glave i gornjeg dijela tijela, te da je dovoljno visoko da mu brada bude iznad panela nosiljke. U tom položaju važno je promatrati dijete i okrenuti ga opet prema sebi kad se umori ili zasiti promatranja okoline. Dijete ne smije spavati u položaju prema naprijed.

- **Osigurajte da nosiljka nudi dovoljnu podršku za djetetova leđa i vrat, pogotovo dok je dijete još jako malo.**
  - Djetetove noge u nosiljci moraju biti namještene tako da ne „vise”, odnosno da su noge i kukovi u M položaju ili položaju „žabe”, raširene i podignute. Idealno je da su koljena iznad kukova.
  - Ergonomska nosiljka, klokanica, mei-tai, sling ili marama nude djetetu dovoljno podrške i udobne su za osobu koja nosi dijete.

- **Nosite dijete dovoljno visoko na tijelu.**
  - Dijete mora biti namješteno u nosiljci dovoljno visoko da mu možete poljubiti glavicu bez naprezanja.
  - Ako je dijete postavljeno niže, nosiljka je vjerojatno prelabavo vezana i postoji mogućnost da dijete ispadne.

- **Osigurajte da dijete može slobodno disati dok ga nosite i da mu lice nije pokriveno.**
  - Dijete, a pogotovo dojenče koje ne može kontrolirati vratne mišiće, može zaspati u nosiljci u položaju u kojem mu dišni putovi nisu slobodni.
  - Pazite na to da držite dijete dovoljno visoko na tijelu da možete pratiti njegovo disanje i da lako možete provjeriti da mu brada nije naslonjena na prsa.
  - Dijete držite u vodoravnom položaju u nosiljci samo dok dojite, a nakon podoja ga vratite u uspravan položaj.

- **Odjenite se sukladno vremenskim prilikama i nemojte pretjerano utopljavati dijete.**
  - Imajte na umu da tijekom nošenja grijete dijete svojom tjelesnom temperaturom od 37 °C, pa može doći do pregrijavanja.
  - Idealno je da dijete odjenete u onoliko slojeva odjeće koliko i sami imate na sebi.

- **Vježbajte nove vezove i nosiljke u sigurnom okruženju.**
  - Kad isprobavate nove vezove ili načine nošenja, obavezno to radite uz pomoć još jedne osobe, iznad mekane podloge ili blizu poda, sve dok niste potpuno sigurni da ste savladali vještinu.
  - To se posebno odnosi na nošenje na leđima, kad ne možete vidjeti dijete. Ako vam treba dodatna pomoć, potražite savjet savjetnice za nošenje.

- **Ne nosite dijete u nosiljci u situacijama kada ga ne biste držali na rukama (na primjer kada ložite vatru, vozite bicikl ili motor, skijate i sl...).**
- **Nosiljka nije zamjena za autosjedalicu.**

Nošenje djece u klokanicama s uskom bazom (to su one koje podupiru samo guzu, ali ne i noge do koljena) nije preporučljivo iz ovih razloga:

- U tom položaju djetetove noge nemaju potrebnu potporu i kukovi nisu podržani na odgovarajući način.
- Povećan je pritisak na kralježnicu i međunožje, pa postoji mogućnost da se nažuljaju djetetove noge ili spolovilo.
- Nema dovoljno podrške za glavu i vrat, a djetetova leđa neprirodno se ispravljaju (kralježnica tada nije u položaju slova c).
- Osim za dijete, ovaj tip nosiljke često nije udoban ni za osobu koja nosi dijete.

U slučajevima kada dijete ima teškoće u razvoju ili roditelj neke specifične potrebe, potrebno je individualno razmotriti koje su opcije najprimjerenije za nošenje i kada postoje odstupanja od uobičajenih pravila. U takvim situacijama potražite stručnu pomoć savjetnice za nošenje.

KOLICA

Kad nabavljate dječja kolica, najvažnije je obratiti pozornost na njihovu sigurnost i na funkcije koje su vam potrebne.

Kolica možete kupiti kao sustav 3 u 1 (uključuje košaru, sportsko sjedalo i autosjedalicu), 2 u 1 (uključuje košaru i sportsko sjedalo te eventualno adaptere na koje se može postaviti autosjedalica) ili samo kao kolica sa sportskim sjedalom.

Iako su sustavi 3 u 1 vrlo popularni, prije odluke o kupovini vodite računa o tome da su autosjedalice namijenjene isključivo prevoženju djece u automobilu i nikako nisu primjerene za postavljanje na kolica i dulji boravak djeteta u autosjedalici pričvršćenoj na kolica. Njihov dizajn i položaj optimalno štite dijete od sudara u automobilu, ali izvan automobila, u kolicima, dijete bi uvijek trebalo stavljati u ležeći položaj (u košaru ili sportsko sjedalo namješteno na vodoravnu razinu) do trenutka kad se dijete ne počne samo posjedati. Budući da je autosjedalica važniji dio opreme od kolica, preporučujemo da za dijete svakako odaberete kvalitetnu autosjedalicu – nemojte birati kolica pa zatim s njima kupiti bilo kakvu autosjedalicu koja dolazi u paketu prije nego što se uvjerite da je takva autosjedalica odgovarajuća, o čemu pišemo u posebnom poglavlju.

„AKO PLANIRATE UPOTREBLJAVATI KOLICA U PRVIM MJESECIMA DJETETOVA ŽIVOTA, BILO BI DOBRO ODABRATI KOLICA KOJA IMAJU KOŠARU ILI GNIJEZDO ZA BEBU OKRENUTO PREMA VAMA.“

Ako planirate upotrebljavati kolica u prvim mjesecima djetetova života, bilo bi dobro odabrati kolica koja imaju košaru ili gnijezdo za bebu okrenuto prema vama. Tako ćete moći vidjeti dijete koje gurate u kolicima, što je važno za njegovu sigurnost, a dijete će moći vidjeti vas, što je važno za njegovu emocionalnu dobrobit i vašu međusobnu povezanost.

Kada nabavljate kolica, a pogotovo rabljena, najviše pozornosti trebate obratiti na njihovu sigurnost.

- Provjerite jesu li kolica ispravna, funkcioniraju li svi mehanizmi, pogotovo oni sigurnosni: kočnice, pojasevi za vezanje, spojevi, kotači, adapteri, mehanizam za sklapanje.
- Tražite upute i sukladno uputama provjerite imaju li kolica sve potrebne dijelove. Može se dogoditi da neki ključni dio nedostaje te da radi toga kolica nisu sigurna ili se nećete moći koristiti svim funkcijama koje su vam potrebne.
- Nekoliko puta sklopite kolica i isprobajte sve pomične dijelove, kao što je prečka, sjedalo koje se može polegnuti i sl., kako biste bili sigurni da se dijete neće ozlijediti dok se koristite kolicima. Jedan od najčešćih problema s kolicima jest „štipanje“, tj. prignječenje prstiju ili djetetovih ruku i nogu pomičnim ili sklopivim dijelovima kolica.

Osnovne sigurnosne napomene za korištenje kolicima

- Nikad ne ostavljajte dijete u kolicima bez nadzora.
- Ne stavljajte dodatne madrace, jastuke ili slične predmete u košaru kolica.
- Kada dijete počne sjediti ili se dizati na ruke i koljena, prestanite upotrebljavati košaru kolica.
- Pazite na to da su kolica dobro održavana i u ispravnom stanju. Upotrebljavajte samo originalne dijelove i ne pokušavajte sami improvizirati popravke ili izmjene na kolicima.

- Košaru kolica (kao i autosjedalicu, ljuljačku, ležaljku i sl.) nikada ne postavljajte na povišene podloge, stolove, namještaj, improvizirane stalke i sl.
- Doznajte iz uputa, od prodavača ili distributera kolica koja je maksimalna tjelesna masa djeteta koju možete voziti u košari i sportskom dijelu kolica te koja je najveća masa tereta koji možete voziti u košari za stvari.
- Ne vješajte dodatne stvari na kolica. Kolica se mogu prevrnuti radi opterećenja na ručki za guranje kolica, naslonu za leđa ili drugim dijelovima.
- Kad prestanete upotrebljavati košaru kolica jer se dijete počelo pridizati, uvijek vežite dijete pojasevima kolica. Prečka koja stoji ispred djeteta pogodna je za igru, kao dodatni oslonac djetetu, za postavljanje igračaka i sl., ali ne može zamijeniti zaštitnu ulogu pojaseva.
- Uvijek aktivirajte kočnicu prilikom stavljanja djeteta u kolica ili vađenja djeteta iz kolica. Prije stavljanja djeteta pazite na to da su kolica potpuno rasklopljena.
- Ne podižite kolica za ručku za guranje ili zaštitnu prečku dok je dijete u njima. Ne koristite se pokretnim ili običnim stepenicama dok je dijete u kolicima.
- Na kolicima vozite samo onoliko djece koliko je propisano za ta kolica.
- Ako na kolica stavljate kišnu navlaku, pazite na to da ima dovoljno zraka za dijete i da mu nije prevruće. Na visokim temperaturama dijete se može pregrijati.
- Pazite na to da osušite mokra kolica kako se ne bi razvila plijesan.
- Autosjedalica, sama ili u kombinaciji s kolicima, kao i ležaljka, ljuljačka i nosiljka nisu zamjena za kolijevku ili krevetić. Kada dijete ide spavati, stavite ga u prikladnu košaru, kolica, kolijevku ili krevetić.

IGRAČKE

Dječja igra nije bez rizika, ali možemo kontrolirati većinu opasnosti kojima su djeca izložena pa tako i sigurnost igračaka. Iako bi igračke morale biti sigurne, one to često nisu. Međutim, vrsta igračaka i način na koji se upotrebljavaju te djetetova dob važni su čimbenici u sprječavanju nesreća koje igračke mogu prouzročiti. Mnoge nesreće događaju se pri spoticanju na igračke i onda kada se mala djeca igraju igračkama namijenjenima starijoj djeci.

Kod kupovine igračaka vodite računa o sljedećim uputama:

- Igračke moraju imati oznaku CE kako bi se mogle prodavati i koristiti u Europskoj uniji. Oznakom CE dokazuje se da je proizvod ocijenjen prema standardima EU-a i da ispunjava sve zahtjeve EU-a u području sigurnosti, zdravlja i okoliša. Ona vrijedi za proizvode koji su proizvedeni na području EU-a i izvan EU-a, a koji se zatim stavljaju na tržište na području EU-a. Ta oznaka predstavlja potvrdu proizvođača da igračka ispunjava regulatorne zahtjeve. Proizvodi bez oznake CE ne smiju se upotrebljavati kao igračke jer možda nisu sigurni za djecu.
- Kupujte igračke od dobavljača s dobrom reputacijom za sigurne i pouzdane igračke.
- Provjerite jesu li igračke prikladne. Obično na pakiranju stoji oznaka za dob kojoj je igračka primjerena. To se posebice odnosi na djecu mlađu od tri godine, koja se mogu ugušiti sitnim igračkama ili dijelovima igračaka. Kod tako male djece izbjegavajte sitne igračke, igračke s malim dijelovima, labavim vrpcama ili dijelovima koji se odvajaju, igračke s oštrim dijelovima i rubovima te igračke s labavom tkaninom ili kosom koja se lako odvaja ili otkida i stoga predstavlja opasnost od gušenja. Izbjegavajte sitne igračke koje se prodaju s hranom.
- Također, vodite računa o tome da će među djecom iste dobi postojati neke razlike zbog kojih treba dodatno pripaziti na sitne igračke. To se posebice odnosi na djecu s teškoćama u razvoju, koja teže kontroliraju i reguliraju gutanje.
- Ne kupujte igračke koje imaju jak miris po kemikalijama; lijepljene, bojane i lakirane igračke jer mogu sadržavati olovo i druge toksične metale; meke plastične igračke kao što su sintetičke gumene igračke i igračke za napuhavanje koje mogu sadržavati ftalate (omekšivače); elektroničke igračke koje sadrže male baterije.
- Prilikom kupnje bojica, ljepila i drugih proizvoda za kreativnu igru pročitajte deklaraciju. Takvi proizvodi namijenjeni djeci ne bi trebali sadržavati parabene, olovo, formaldehid i ftalate.

Dodatno vodite računa o sljedećim uputama:

- Kada god je to moguće, prije upotrebe operite igračke, osobito za najmlađu djecu koja će često igračke stavljati u usta.
- Povremeno kontrolirajte igračke da biste provjerili jesu li postale opasne zbog istrošenosti materijala od kojeg su proizvedene. Bacite ih ako više nisu sigurne ili ih popravite ako su djetetu posebno omiljene.
- Potaknite dijete bez obzira na dob da se igra jednom igračkom te da je pospremi kada završi s igrom. Mnoge nesreće događaju se zbog spoticanja o igračke koje leže naokolo, osobito na stubištima. Objasnite djetetu na način primjeren njegovoj dobi da je važno pospremiti igračke kako nitko ne bi pao preko njih i ozlijedio se te uništio igračku. S vremenom će usvojiti tu naviku i svijest o tome.
- Mnoge igračke rade na baterije, a ako se one ne upotrebljavaju ispravno, mogu se pojaviti problemi.
  - Uvijek vodite računa o tome da baterije postavite u pravom smjeru.
  - Uvijek izvadite istrošene baterije iz igračaka i nikada ih nemojte odlagati tako da dođu u kontakt s vatrom ili da su nadohvat djetetu bez obzira na njegovu dob.
  - Neiskorištene baterije pohranite u ambalažu i dalje od metalnih predmeta koji mogu uzrokovati kratki spoj.
  - Nikada nemojte obične baterije puniti u punjaču predviđenom za punjenje baterija koje se mogu puniti.
  - Male baterije u obliku diska koje se rabe u nekim satovima, elektroničkim igrama i slušnim pomagalima predstavljaju opasnost od gušenja i mogu ozbiljno naštetiti probavnom sustavu. Nikada ih ne ostavljajte nadohvat djeteta kako ih dijete ne bi stavilo u usta, uši ili nos. Ako je dijete progutalo sitnu bateriju, hitno potražite liječničku pomoć.



„KAKO BISTE OSIGURALI
ZDRAV RAZVOJ I
RAST DJETETA,
ZA SVAKU KOLIČINU VREMENA
KOJU DIJETE PROVEDE
PRED EKRANIMA
ONO TREBA PROVESTI
DVOSTRUKO VIŠE
VREMENA U IGRI IZVAN KUĆE.”

4. DJECA I EKRANI

U današnje su vrijeme tehnologija, a s njom i ekrani različitih vrsta koji donose različite sadržaje, neizbježan dio odrastanja većine djece, i to od najranije dobi. Koliko god tehnologija olakšavala život odraslih, ona nije bezopasna ako ne osvijestimo rizike koje nosi sa sobom te ako ne naučimo koristiti se njome umjereno i na pozitivne načine. A to je nešto što djecu učimo od najranije dobi, svojim primjerom i jasnom namjerom da ne dopustimo da nam ekrani služe kao dadilja.

Kako bi se umanjili rizici i potencijalni negativni utjecaji pretjerane upotrebe ekrana i sadržaja na misaoni, fizički i emocionalni razvoj djeteta (problemi sa zadržavanjem pozornosti, agresivnost, poremećaji spavanja i dr.), stručnjaci preporučuju ograničavanje vremena provedenog pred ekranima za bebe i djecu.

U određivanju količine vremena koju dijete smije provesti pred ekranima, imajte na umu sljedeće:

- Za bebe u dobi do 18 mjeseci stručnjaci uopće ne preporučuju vrijeme pred ekranima.
- Za djecu u dobi od 18 mjeseci do 24 mjeseca jedino vrijeme pred ekranima koje je „dopušteno" jest videorazgovor s članovima obitelji *(video chat)*.
- Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje da se djeca od 2 do 4 godine ne izlažu ekranima dulje od jednog sata dnevno.
- Kako biste osigurali zdrav razvoj i rast djeteta, za svaku količinu vremena koju dijete provede pred ekranima ono treba provesti dvostruko više vremena u igri izvan kuće (npr. ako dijete od 3 do 4 godine provede jedan sat u parku, tijekom dana je u redu da pred ekranima provede pola sata, uključujući u to i vrijeme pred TV-om).

Kako vrijeme pred ekranima učiniti korisnim i edukativnim:

- Budite uz dijete i razgovarajte o tome što gledate. To može značiti da ćete s djetetom zaigrati nekakvu edukativnu igru ili ćete razgovarati o onome što vidite/gledate.
- Istražite preporuke za igre i aplikacije te za animirane filmove koje dajete djeci. Proučite kojoj dobi je pojedini sadržaj namijenjen, ima li nasilja ili drugih tema koje bi dijete moglo teže podnijeti te birajte samo sadržaje koji imaju preporuke izvora kojima vjerujete i prilagođene su dobi djeteta.
- Osigurajte dovoljno aktivnosti i sadržaja daleko od ekrana svaki dan. Slobodna igra važna je za razvoj kreativnosti, tako da djetetu treba osigurati obilje prilika za igru svaki dan. U vrijeme objeda i pred spavanje također je bitno da ostanu oslobođeni od ekrana, a pritom je izuzetno važno da i odrasli koji se brinu o djeci u ta doba ne provjeravaju mobitele ili gledaju u druge ekrane, već to vrijeme treba ostati rezervirano za razgovor i obiteljsko druženje.
- Ekrane upotrebljavajte u službi izgradnje odnosa (npr. pokažite djetetu obiteljske fotografije) ili u vrijeme dok dijete spava.

Za pravila vezana uz vrijeme pred ekranima vrijedi isto roditeljsko pravilo kao i za sve ostale teme:

- Roditelj pruža primjer kako se ponašati, postavlja granice i razgovara s djetetom o njima. U 21. stoljeću medijska je pismenost izuzetno važna. Više informacija o tome što trebate imati na umu kod biranja medijskih sadržaja za djecu možete potražiti na portalu medijskapismenost.hr.