

roditelj



**SELMA BIJEDIĆ POZDER:
BITI MAMA JE NAJLJEPŠA I
NAJAVAŽNIJA ULOGA U MOM ŽIVOTU**

la Bomba

EKSPLOZIJSKI OKUS

IZA SVAKOG DOBROG KOLAČA
STOJI VRHUNSKA ČOKOLADA

čokolada

za jelo i kuhanje
cooking chocolate



la Bomba

EKSPLOZIJSKI OKUS

100g



čokolada

za jelo i kuhanje
cooking chocolate



Kakaova
PLOČA

100g

ZA JELO
I KUHANJE

labomba.ba



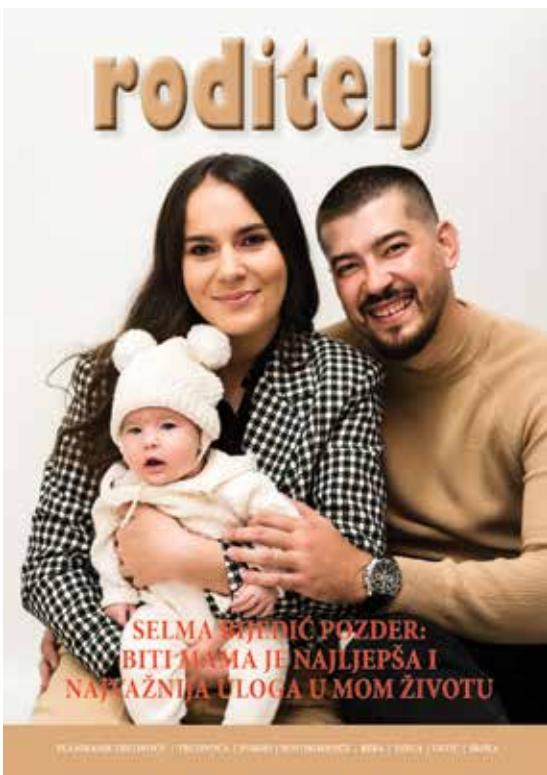
**Elvira Drežnjak
mr. komunikologije**

Glavna i odgovorna urednica

Dragi roditelji,

Naš prvi broj časopisa ugledao je svjetlo dana 2011 godine. Od tada, pa sve do danas nastojimo roditeljima u BiH, ali i šire olakšati brigu o njihovim najmlađima i najmilijima, rješiti nedoumice i pomoći sa stručnim i blagovremenim savjetima. Rastemo zajedno sa Vašim mališanima, razvijamo se, igramo, pjevamo i družimo se svih ovih godina. Zajedno sa ovim časopisom odgojeno je mnogo zdrave i divne djece. Prošli smo s Vama kroz planiranje i samu trudnoću, porod, te kasnije i brigu o Vašem novorođenčetu. Ispratili smo djecu u vrtić i školu, te ih pripremali za nova poglavlja u njihovom životu. Prošli smo zajedno pelenski osip i prehlade, radost prvih zubića i prve riječi. To što postojimo već duži niz godina, ali i naša saradnja sa mnogim respektabilnim bh. imenima iz svijeta medicine, zasigurno govori o kvaliteti koju nudimo kroz svoj časopis. Naša zajednica na društvenim mrežama broji više od 25 000 mama i tata, koje svakodnevno informišemo o svim novitetima, te dijelimo savjete stručnjaka i razmjenjujemo iskustva. A sve to u cilju uspješnog odgoja Vaše djece. Više od dvije godine organizujemo susrete mama, trudnica i dojilja, konferencije na kojima razgovaramo, razmjenjujemo mišljenja i iskustva, ali i slušamo eminentne predavače i doktore koji su tu da Vam pomognu u periodu trudnoće, poroda i brige o djetetu. Posjetite naše društvene mreže, kao i portal www.roditelj.ba, te budite dio pozitivne priče. Prijavite se na naše konferencije koje radimo za Vas. Učešće je besplatno. Radujemo se što ćemo i dalje rasti zajedno.

Hvala Vam na podršci.



**Naslovница:
Selma Bijedić Pozder**



Čevrina 9 A
Mostar, BiH



+387 36 578 259
+387 36 557 990



marketing@sfera.ba
alma.zagorcic@sfera.ba

www.roditelj.ba

Roditelj

Roditelj

IMPRESSUM

STRUČNI SARADNICI

IZDAVAČ:
SFERA D.O.O., MOSTAR

DIREKTORICA:
NAIDA MEMIĆ
naida.memic@sfera.ba

GLAVNA I ODOGOVORNA UREDNICA:
ELVIRA DREŽNJAK
elvira.maric@sfera.ba

GRAFIČKI DIZAJN:
AZRA NAZEĆIĆ
azra.nazecic@sfera.ba

MARKETING:
ALMA PELO ZAGORČIĆ
alma.zagorcic@sfera.ba

Dr. Eldar Mehmedbašić, specijaliste ginekologije i opstetricije
Prof. dr. sci. Adem Balić,
Prof.dr.sci. Devleta Balić,
Dr. Evelina Čehajić, specijalista pedijatar
Prim. mr. sci. dr. med. Senad Sarić,
Prof. dr. Zuvdija Kandić, Zdravstvena ustanova „Alea dr Kandić“,
Dr. Nina Žiga,
Dr. Mahmutbegović Emir, spec. ginekolog,
Dr. Suada Tinjić, specijalista ginekologije i akušerstva i
subspecijalista humane reprodukcije,
Dr. sc. Mirza Kozarić,
Prim. dr. Amela Karabeg
Prof. dr. Kenan Drljević
Dr. Mahmutbegović Emir,
Mr.sci.dr. Dženita Kurtčehajić
Dr. Tončika Zovko Bator, spec. ginekologije i opstetricije
Dr. stomatologije Ena Filipović
Logoped, Maida Imširović Suljić
Doc. dr. sc. Marjana Jerković Raguž pedijatar-neonatolog
Prim.dr.sc. Melisa Ahmedbegović-Pjano, specijalista oftalmologije
Dr. Armin Arapović,
Prim.dr. Amra Junuzović Kljajić

Časopis "Roditelj", sadržajne posebnosti vezane za porodicu i njene temeljne vrijednosti prijavljen je kod Ministarstva obrazovanja, nauke, kulture i sporta Hercegovačko-neretvanskog kantona pod brojem:
R-05-04-42-42-589-106/11
od 17.03.2011. godine.



POLIKLINIKA VITALIS

Poliklinika Vitalis

- +387 (0)36 310 210
- +387 (0)36 333 226
- www.poliklinikavitalis.com
- Vukovarska bb
88 000, Mostar



SUNCOKRET

PRIVATNA PEDIJATRIJSKA ORDINACIJA SA ULTRAZVUČNOM DIJAGNOSTIKOM

VL. EVELINA ČEHAJIĆ
DR. SPECIJALISTA PEDIJATAR

Muhameda ef Pandže 67, 71000 Sarajevo
Kontakt telefon: + 387 33 266 266 | + 387 62 274 034
ordinacija@pedijatrija-suncokret.ba

SADRŽAJ

prof.dr.sci. Devleta Balić

"Šta se dešava sa vašim tijelom nakon porođaja?"



42



73

**Milca Spasić,
proizvođač prehrambenih proizvoda**

"Jako je važno da djeca jedu domaću i provjerenu hranu, prije svega organsku i zdravu hranu."



**Merima Pojskić,
marketing sales manager**

"Volim svoj posao, i mogu reći da sam jedna od sretnica koja radi baš ono što voli."

56

MOŽETE LI ZBOG HORMONA POMISLITI DA STE TRUDNI?

Trudnoća počinje začećem. To dovodi do nekoliko promjena na tijelu. Većina žena odluči uraditi test trudnoće čim primijeti simptome poput zakašnjele menstruacije i osjetljivih grudi.



Međutim, te se promjene mogu pojaviti i kao rezultat hormonalnih promjena u tijelu. Hormoni su u vašem tijelu hemijski 'glasnici' koji utječu na seksualne funkcije, raspoloženje i reprodukciju. Povećana ili smanjena proizvodnja određenih hormona može dovesti do simptoma koji imitiraju trudnoću.

KAŠNJENJE MENSTRUACIJE

Uzrok može uključivati hormonalnu neravnotežu koja se javlja zbog stanja poput sindroma policističnih jajnika i bolesti štitne žlijezde. Međutim, ta stanja zahtijevaju određene krvne pretrage i ultrazvuk da bi se dijagnosticirala. U međuvremenu možda postanete sumnjivi i pomislite da ste trudni. Popričajte s doktorom ako vam menstruacija bude kasnila više od 2 mjeseca.

MUČNINA

Mučnina je jedan od najčešćih simptoma koji se povezuje s trudnoćom. Međutim, nenormalni nivoi određenih hormona poput estrogena, progesterona i kortizola mogu također dovesti do mučnine kod mlađih žena. Fluktuirajući nivoi estrogena u toku menstrualnog ciklusa mogu povećati podložnost mučninama.

PROMJENE NA GRUDIMA

Mnoge žene također primijete značajnu nadraženost grudi u ranim fazama trudnoće. Međutim, te promjene možete osjetiti i zbog hormona, čak i ako niste trudni. Cinjenica je da varirajući nivoi estrogena i progesterona u vašem tijelu mogu dovesti do oticanja, nadraženosti i bolova u grudima. Grudi vam se također mogu činiti kvrgave u toku nekih faza menstrualnog ciklusa. Međutim, ako niste trudni, grudi će se vratiti u normalnu veličinu kad počne menstruacija.

VAGINALNI ISCJEDAK

Vaginalni iscjadak je sluz koja se luči iz cervikalnih žlijezda kroz menstrualni ciklus. Količina ovisi o nivoima cirkulirajućeg estrogena u tijelu. Povećan vaginalni iscjadak još je jedan simptom trudnoće koji se može javiti kao rezultat hormonalne neravnoteže, zbog lega možete imati osjećaj da ste trudni.



Zdrav stomak za cijelu porodicu - dokazali pravi stručnjaci.



Akutni gastroenteritis

Rotavirus je vodeći uzročnik jake akutne dijareje kod djece (najveća učestalost kod djece u dobi od 3-18 mjeseci),

Piše: Dr Biljana Ivanović Tomašević, specijalista pedijatrije
Dom zdravlja Bijeljina



8

života većina djece stekne imunitet na ovaj virus.¹

Simptomi:

- vodenasti proljev (rijetko stolica sadrži sluz ili krv) koji kod rotavirusa traje 3-5 dana, kod virusa Norwalk 1-2 dana, a kod adenoviroze 1-2 sedmice)
- povišena tjelesna temperatura
- grčevi u trbuhu
- povraćanje kod 90% bolesnika, a izraženije je kod djece
- mučnina

Dodatni simptomi koji mogu biti povezani s bolešću su: dehidracija, glavobolja, gubitak težine, bol u mišićima, pretjerano znojenje, hladno-vlažna koža, drhtavica, slab apetit, inkontinencija, ukočenost zglobova, malaksalost.²

Dehidracija je najozbiljnija posljedica gubitka tjelesne tečnosti povraćanjem ili dijarejom. Najvažnije je da prepoznate ukoliko je Vaše dijete dehidrirano. Dehidracija može biti blaga (gubitak 1 do 2 % ukupne tjelesne tekućine), umjerena (gubitak 5 %) i teška (gubitak 10 % tekućine).

Znaci blage dehidracije jesu suhe usnice i žđ. U umjerenoj do teškoj dehidraciji prisutni su podočnjaci, suh i obložen jezik, oskudno mokrenje (pelena je suha ili je mokraća gusta i intenzivne žute boje), ušiljen nos, manjak suza kod plača, povišena tjelesna temperatura, ubrzani puls i pospanost.²
Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji najbolje je za nadoknadu tekućine koristiti standardizirane otopine oralnih

Gastroenteritis je upala sluznice želuca, tankog i debelog crijeva. U većini slučajeva radi se o infektivnom gastroenteritisu, premda gastroenteritis može biti posljedica unosa lijekova, kao i hemijskih toksina (npr. metala, biljnih otrova). Virusi uzrokuju 30 do 40% slučajeva infektivnog gastroenteritisa u razvijenom svijetu. Nakon infekcija gornjeg respiratornog trakta, infektivni gastroenteritis je druga najčešća bolest.

Gastroenteritis mogu uzrokovati mnoge vrste virusa, ali su najčešći vrlo zarazni rotavirus, virus Norwalk i neki serotipovi adenovirusa. Rotavirus je vodeći uzročnik jake akutne dijareje kod djece (najveća učestalost kod djece u dobi od 3-18 mjeseci), a može se javiti i kod starije djece i odraslih koji su u bliskom kontaktu sa zaraženim djetetom (obično s blažim simptomima).

Rotavirusne infekcije najčešće se javljaju zimi u područjima s umjerenom klimom. Uzrokuju teške gastroenteritise kod dojenčadi i male djece gdje 50% biva hospitalizirano. Uglavnom do treće godine

rehidracijskih soli tzv. ORS tekućina u kojoj su otopljeni šećer (glukoza) i elektroliti (natrij, kalij, hlor) koji se gube dijarejom i povraćanjem. Ukoliko Vaše dijete odbija pripravke zbog neprijatnog okusa, druge tekućine mogu biti nadoknada (blago zaslđen čaj ili supa). Važno je da ne dajete djetetu isključivo vodu, nego da unosi nešto šećera i soli jer ih gubi kroz probavni trakt. Izbjegavajte vrlo slatka pića – voćne sokove, energetske napitke i sl.^{2,3}

Ako se malo dijete isključivo hrani na prsim, obavezno nastavite dojenje. Ako dijete povraća, podoji trebaju biti učestaliji i kraći (npr. svakih 30 minuta tokom 5 do 10 minuta). Nije potrebna promjena prehrane u adaptirane mlijekočne pripravke ili dodatak ORS otopine. Nakon prestanka povraćanja nastavite uobičajen ritam dojenja. Ako se učestalost i količina povraćenog sadržaja povećavaju ili se stanje ne poboljša nakon 24 sata, potražite stručnu pomoć.

Kod dojenčadi je potreban poseban oprez jer u kratkom vremenu može izgubiti veliku količinu tjelesne tečnosti.

Uobičajeno je da djeca ali i odrasli u ovakvim situacijama nemaju apetit. Ukoliko dijete odbija hranu, posebno u prva 24 sata bolesti, nemojte ga prisiljavati da jede. Ako dijete želi i može jesti, ograničenja u izboru hrane ne postoje (dozvoljeno je i mlijeko i mlijekočni proizvodi). Dobar su izbor hrane složeni ugljikohidrati (riža, pšenica, krompir, hleb), nemasno meso, jogurt, voće i povrće. Izbjegavajte masnu i začinjenu hranu.⁴

Evropsko udruženje za pedijatrijsku gastroenterologiju, hepatologiju i prehranu (ESPGHAN) preporučuje primjenu probiotika kod svakog akutnog gastroenteritisa.⁵

Probiotici („dobre bakterije“) su živi mikroorganizmi koji, primjenjeni u tačno određenoj količini, djeluju povoljno na zdravlje domaćina, ali nije svaki probiotik isti. Za soj *Limosilactobacillus reuteri* Protectis dokazano je da značajno smanjuje vrijeme trajanja dijareje i povraćanja nakon 48 sati, kao i vrijeme hospitalizacije kod djece koja su bivala hospitalizirana.

Soj *Limosilactobacillus reuteri* Protectis nalazi se u BioGaia® probiotiku, koji je prisutan na tržištu u Bosni i Hercegovini u obliku kapi za novorođenčad, kao i kapi sa vitaminom D3, i u obliku tableta za žvakanje za djecu i odrasle. BioGaia® kapi mogu se primjenjivati od 1. dana rođenja po 5 kapi dnevno i mogu smanjiti intenzitet i učestalost grčeva kod beba kao i BioGaia® kapi sa vitaminom D3.⁶ Za stariju djecu i odrasle BioGaia® probiotičke tablete za žvakanje su prijatnog osvježavajućeg okusa limuna, BioGaia® probiotičke tablete sa vitaminom D3 su okusa narandže, te samim tim i roditeljima olakšavaju saradnju sa djetetom pri uzimanju probiotičkog proizvoda. Dovoljna je jedna tabletta za žvakanje u toku dana.⁷

Preporuka je preventivna primjena probiotika u toku antibiotske terapije, zbog dokazanog pozitivnog djelovanja na imunološki sistem djece i smanjenje broja mogućih neželjenih dejstava antibiotika, kao i barem sedmicu dana nakon nestanka probavnih tegoba kod djece.

Ovaj članak je sponsorisan od strane kompanije Ewopharma d.o.o Sarajevo.

Reference:

- 1.Guarino A, Ashkenazi S, Gendrel D, Lo Vecchio A, Shamir R, Szajewska H (2014) European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition/European Society for Paediatric Infectious Diseases Evidence-based Guidelines for the Management of Acute Gastroenteritis in Children in Europe: Update 2014. JPGN. DOI: 10.1097/MPG.0000000000000375.
- 2.Hartling L, Bellemare S, Wiebe N (2006) Oral versus intravenous rehydration for treating dehydration due to gastroenteritis in children. Cochrane Database Syst Rev:CD004390.
- 3.National Collaborating Centre for Women's and Children's Health. Diarrhoea and vomiting caused by gastroenteritis. Diagnosis, assessment and management in children younger than 5 years. RCOG Press. <http://www.nice.org.uk/nicemedia/pdf/CG84FullGuideline.pdf>.
- 4.Ogilvie I, Khoury H, El Khoury AC, Goetghebeur MM (2011) Burden of rotavirus gastroenteritis in the pediatric population in Central and Eastern Europe: serotype distribution and burden of illness. Hum Vaccin. 7(5): 523-33.
- 5.Szajewska H, Guarino A, Hojsak I, Indrio F, Kolacek S, Shamir R, Vandenplas Y, Weizman Z (2014) Use of Probiotics for Management of Acute Gastroenteritis: A Position Paper by the ESPGHAN Working Group for Probiotics and Prebiotics. JPGN. 58: 531–539
- 6.Odobrena deklaracija BioGaia Protectis baby
- 7.Odobrena deklaracija BioGaia Protectis tablete



Mučnina u trudnoći

Mučnina i povraćanje u trudnoći se obično javljaju između 5. i 18. sedmice trudnoće.

Piše: prim.dr Amela Adžajlić, specijalista ginekologije i akušerstva
Dom zdravlja "Dr Mustafa Šehović" Tuzla, Služba za zdravstvenu zaštitu
žena i trudnica



MUČNINE I POVRAĆANJE TOKOM TRUDNOĆE

Mučnina i povraćanje u trudnoći se obično javljaju između 5. i 18. sedmice trudnoće. Čak 70% žena s normalnom trudnoćom ima određenu razinu mučnine, koja se javlja sa ili bez povraćanja. Stepen mučnine može varirati i mučnina se može javljati u različitim periodima trudnoće.

ŠTA SE SMATRA „JUTARNJOM MUČNINOM“ TOKOM TRUDNOĆE?

Jutarnja mučnina - izraz je koji se upotrebljava za opisivanje blage mučnine i povraćanja koji se javljaju tokom trudnoće. Iako se ove mučnine često nazivaju "jutarna mučnina", mnoge žene (80 posto) osjećaju simtome mučnine tijekom cijelog dana, pa čak i noću. Ono što je interesantno, a što



je dokazano, jeste da žene s blagom mučninom i povraćanjem tokom trudnoće imaju manje pobačaja i mrtvorodenе djece u odnosu na žene koje nemaju mučnine.

KAD POČINUJU SIMPTOMI MUČNINE TOKOM TRUDNOĆE?

Mučnina i povraćanje obično se počinju javljati u 5. do 6. sedmici trudnoće. Simptomi se obično pogoršavaju do 9. sedmice trudnoće, a nestaju do 16. ili 18. sedmice trudnoće. Međutim, mučnina i povraćanje se nekad mogu nastaviti i tokom trećeg trimestra i to kod 15 do 20% žena, a nekad mogu da traju do porođaja, i to kod 5% žena.

ŠTA JE HIPEREMESIS GRAVIDARUM ?

Hyperemesis gravidarum - izraz koji se koristi za opisivanje težeg oblika mučnine koja se javlja tokom trudnoće. Žene s hiperemezom često povraćaju svaki dan i mogu izgubiti više od 5% svoje tjelesne težine. U većini slučajeva žene s hiperemezom gravidarum postaju dehidrirane i mogu ostati bez vitamina i drugih hranjivih sastojaka. Hiperemesis gravidarum je stanje kod kojeg povraćate više puta tokom dana, gubite kilograme, ne možete konzumirati hranu i tekućine i obično zahtijeva hospitalizaciju i medikamentozno liječenje.

ŠTA IZAZIVA JUTARNJU MUČNINU TOKOM TRUDNOĆE?

Uzrok pojave mučnine tokom trudnoće se ne zna. Postoji nekoliko teorija, ali nijedna nije dokazana. Povećana razina hormona, usporjen metabolizam, genetska predispozicija i psihološki faktori su neke od teorija.

Kod nekih trudnica se češće javlja mučnina i povraćanje u trudnoći, i to :

- kod trudnica koje su imale mučninu i povraćanje u prethodnoj trudnoći
- kod trudnica koje su imale mučninu i povraćanje dok su uzimale kontracepcione tablete ili imale menstrualne migrrene
- neko u porodici (posebno sestra ili majka) je imao ove simptome u trudnoći
- trudnice koje su imale gastrointestinalne probleme (tj. refluks, čir) prije trudnoće
- trudnice koje nose blizance, trojke ili višestruke blizance

KAD SE TREBAM OBRATITI LJEKARU AKO IMAM MUČNINE I POVRAĆANJA U TRUDNOĆI?

Trudnice s blagom do umjerenom mučninom i/ili povraćanjem, ne trebaju hitni medicinski tretman, ali bi trebale obavijestiti svog ljekara o jutarnjim mučninama tokom redovnog pregleda. Trebate se javiti svom ljekaru ukoliko:

- povraćate više puta tokom dana i tako svaki dan ili ako u sadržaju vidite krv.

- ako gubite kilograme zbog povraćanja i to ako izgubite više od 5 kg u kratkom vremenskom razdoblju.
- imate bolove ili grčeve u trbuhi
- ako ste uslijed povraćanja izgubili puno tečnosti, tj. "dehidrirali". Znakovi dehidracije uključuju rijetko mokrenje, mokraču tamne boje i/ili pojava vrtoglavice prilikom ustajanja.

ŠTA TRUDNICA MOŽE URADITI AKO IMA SIMPTOME MUČNINE I POVRAĆANJA U TRUDNOĆI?

Ako vaši simptomi nisu previše ozbiljni, evo nekoliko stvari koje možete isprobati da biste pokušali smanjiti simptome mučnine i povraćanja:

- jedite čim osjetite glad ili čak i prije nego što ste gladni
- jedite često i jedite male obroke - najbolja hrana je ona koja ima puno proteina ili ugljičnih hidrata, ali malo masti. Dobar izbor su krekeri, hljeb i jogurt s niskim udjelom masti. Također bi trebalo da izbjegavate začinjenu hranu
- pijte limunadu ili sok od đumbira (miris svježeg limuna, nane ili narandže smanjuje mučninu)
- perite zube odmah nakon jela
- nemojte leći odmah nakon jela
- vitamine koje koristite tokom trudnoće uzimajte uz hranu ili prije spavanja, a ne ujutro
- izbjegavajte stvari koje izazivaju mučnine - zagušljive prostorije, jake mirise, tople prostorije, glasnu muziku. Pokušajte ustanoviti da li vam neka hrana i piće više prijaju od drugih i izbjegavajte hranu i pića od kojih vam je muka. To je različito kod različitih ljudi.

KAKO SE LIJEČI MUČNINA I POVRAĆANJE U TRUDNOĆI?

Liječenje može varirati od promjene načina prehrane i promjene stila života do čak potrebe za jednom ili više vrsta lijekova. Najčešće treba isprobati nekoliko vrsta liječenja ili kombinaciju liječenja u periodu od nekoliko sedmica, prije nego što se pronađe ono što je najbolje za vas. Ponekad liječenje neće u potpunosti ukloniti mučninu i povraćanje, nego učiniti simptome podnošljivim kako biste mogli jesti i pitи, što je neophodno za normalan rast fetusa i funkcionalisanje vašeg organizma. Ukoliko ništa od navedenog ne djeluje, srećom, simptomi mučnina i povraćanja se uglavnom povlače do sredine trudnoće.

Promjena načina ishrane i promjena stila života su sugestije koje smo naveli u prethodnom pitanju, to su one stvari koje trudnica može sama promijeniti u ishrani i navikama i prilagoditi sebi.

KOJI SE LIJEKOVI KORISTE PRILIKOM LIJEĆENJA MUČNINE I POVRAĆANJA U TRUDNOĆI?

Istraživanje je pokazalo da je đumbir u prahu efikasan u smanjenju simptoma i učestalosti

mučnine. Zato se predlaže upotreba đumbira za blagu mučninu i povraćanje. Antimetil tablete su dodatak prehrani u obliku filmom obloženih tableta. Sadrže standardizirani ekstrakt đumbira koji je 10 puta koncentriraniji od uobičajenog praha đumbira. Svaka tableta sadrži 10% gingerola, odnosno 50 mg standardiziranog suhog ekstrakta đumbira, što je ekvivalent količini 500 mg đumbira u prahu. Ako povraćate sve što pojedete i popijete, možda ćete morati primati intravenske preparate, tj. infuzione otopine. Vitamin B6 i doksilamin - dodaci vitamina B6 mogu umanjiti simptome blage do umjerene mučnine, ali obično ne pomažu kod povraćanja. Doksilamin je lijek koji može smanjiti povraćanje i može se kombinirati sa vitaminom B6. Ostali lijekovi se obično koriste kod hiperemesis gravidarum i to u bolničkim uslovima.

DA LI SE JUTARNJA MUČNINA KOJA SE JAVLJA TOKOM TRUDNOĆE MOŽE PREVENIRATI?

Ljekari preporučuju ženama koje planiraju trudnoću ili su trudne uzimanje multivitamina i to multivitamin koji sadrži 400 mikrograma folne kiseline. Uzimanje multivitamina prije trudnoće i u ranoj trudnoći može smanjiti mučninu i povraćanje. Multivitamini također pomažu i u sprječavanju nekih urođenih oštećenja.

MOGU LI „JUTARNJE MUČNINE“ NAUDITI MOJOJ BEBI?

Vjerovatno ne. Čak i žene s najgorim simptomima obično imaju zdrave bebe. Ovaj članak je sponzorisan od strane kompanije Ewopharma d.o.o. Sarajevo.



Tilman®

Reference:

- Tan PC, Zaidi SN, Azmi N, Omar SZ, Khong SY. Depression, anxiety, stress and hyperemesis gravidarum: temporal and case controlled correlates.
- McCarthy FP, Khashan AS, North RA, Moss-Morris R, Baker PN, Dekker G, et al. A prospective cohort study investigating associations between hyperemesis gravidarum and cognitive behavioural and emotional well-being in pregnancy.
- Ayyavoo A, Derraik JGB, Hofman PL, Cutfield WS. Hyperemesis gravidarum and long-term health of the offspring. Am J Obstet Gynecol 2014
- NHS Information Centre. Hospital Episode Statistics for England. In-Patient Statistics – Diagnosis. Leeds: NHS Information Centre; 2012.
- Lacock L, Alexander J, Rozmovitz L. Women's responses to nausea and vomiting in pregnancy. Midwifery 2008;
- Veenendaal MV, van Abeelen AF, Painter RC, van der Post JA, Roseboom TJ. Consequences of hyperemesis gravidarum for offspring: a systematic review and meta-analysis. BJOG 2011
- Bolin M, Akerud H, Chattingius S, Stephansson O, Wikstrom AK. Hyperemesis gravidarum and risks of placental dysfunction disorders: a population-based cohort study. Br J Obstet Gynaecol 2013.
- Koren G, Boskovic R, Hard M, Maltepe C, Navioz Y, Einarson A. Motherisk-PUQE (pregnancy-unique quantification of emesis and nausea) scoring system for nausea and vomiting of pregnancy. Am J Obstet Gynecol 2002;
- Koren G, Piwko C, Ahn E, Boskovic R, Maltepe C, Einarson A. Validation studies of the Pregnancy Unique-Quantification of Emesis (PUQE) scores. J Obstet Gynaecol 2005;
- Lacasse A, Rey E, Ferreira E, Morin C, Berard A. Validity of a modified Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE) scoring index to assess severity of nausea and vomiting of pregnancy. Am J Obstet Gynecol 2008
- Rhodes V, Watson P, Johnson M. Development of reliable and valid measures of nausea and vomiting. Cancer Nurs 1984
- Zhou Q, O'Brien B, Soeken K. Rhodes Index of nausea and vomiting-Form 2 in pregnant women. A confirmatory factor analysis.
- O'Brien B, Relyea MJ, Taerum T. Efficacy of P6 acupressure in the treatment of nausea and vomiting during pregnancy. Am J Obstet Gynecol 1996
- Melzack R, Rosberger Z, Hollingsworth M. New approaches to measuring nausea. CMAJ
- Lacroix R, Eason E, Melzack R. Nausea and vomiting during pregnancy: a prospective study of its frequency, intensity, and patterns of change. Am J Obstet Gynecol 2000
- Swallow BL, Lindow SW, Masson EA, Hay DM. Women with nausea and vomiting in pregnancy demonstrate worse health and are adversely affected by odours. J Obstet Gynaecol 2005


Tilman®

SolD₃evit® 400, SolD₃evit® 1000 i SolD₃evit® 2000

KO SE SUNCA KRIJE, D3 MU NEDOSTAJE!



Linija proizvoda SolD₃evit® se sastoji od proizvoda SolD₃evit®400 i SolD₃evit®1000 sa dozirnom pumpom, koja omogućava lako i precizno doziranje i primjenu vitamina D₃ i proizvoda SolD₃evit®2000 koji sadrži vit D₃ u kapsulama. Vitamin D₃ pomaže našem organizmu, tako što:

- održava zdravlje kostiju i zuba
- omogućava normalno funkcionisanje mišića
- jača imuni sistem

Prirodno, ovaj vitamin nastaje u koži, pod dejstvom sunčevih zraka. Količina vitamina D₃ koju tijelo može da sintetiše zavisi od doba dana kada se izlaže suncu, od godišnjeg doba, pigmentacije kože i upotrebe krema sa visokim faktorom zaštite.

Zdravo i odgovorno izlaganje sunčevoj svjetlosti, 10-15 minuta dnevno u periodu od 10-15h, tri puta nedeljno (proljeće, ljeto i rana jesen), a zimi svakodnevno, omogućava nam stvaranje optimalnih količina vit D₃ u organizmu. Lako se sintetiše u koži i unosi u organizam i hranom

(losos, sardina, tunjevina, jaja, obogaćeno mlijeko), kod ljudi različitih starosnih grupa širom svijeta postoji **njegov deficit zbog savremenog načina života** (restriktivne dijete, manjeg boravka u prirodi i izlaganja suncu).

Zašto vitamin D₃?

- Dozira se lako
- Djeca smiju da ga koriste
- Dodatak je bilo kojoj ishrani

Posebno se preporučuje ženama u menopauzi, gojaznim osobama i osobama koje se nedovoljno izlažu sunčevom zračenju. SolD₃evit® 400 se preporučuje kao dodatak ishrani kod djece od 8. dana nakon rođenja i odraslih. SolD₃evit® 1000 se ne preporučuje djeci mlađoj od 3 godine. Posebno je razvijen neutralan ukus koji ih čini prilagodljivim kod osoba različitih starosnih grupa. SolD₃evit® 2000 kapsule se ne preporučuje deci mlađoj od 12 godina.



PHARMANOVA
brini o sebi

MAM



*Na temelju više od
40 godina
posvećenih
istraživanja, razvoja
i stručnosti,
proizvodimo dječje
proizvode vrhunske
kvalitete koji su
izvanredni u svojoj
sigurnosti, funkciji i
praktičnosti.*



Nagrada od strane
Europske unije.
Proizvedeno u EU



Stjepana Radića 38, 88240 Posušje

Bosna i Hercegovina

 +387 39 682 092
+387 39 681 438

 farmaduks@gmail.com

 www.farmaduks.com

Prof.dr.sci. Adem Balić: VISOKORIZIČNA TRUDNOĆA

Svaka trudnoća nosi sa sobom određeni stepen rizika, koji je prisutan sve do samog porođaja, tj. rođenja bebe.



16

PIŠE:
**PROF.DR.SCI. ADEM BALIĆ,
SUBSPECIJALISTA FETALNE
MEDICINE I OPSTETRICIJE**

Prof.dr.sci. Adem Balić, poznat je kao autor "Trudničke knjižice" koja je u praktičnoj primjeni skoro 25 godina.

Urednik je i autor univerzitetskog udžbenika "Perinatologija".

Pionir je mjerjenja nuhalnog zadebljanja i fetalnog skrininga na kraju III trimestra i 3D/4D ultrazvuka na našim prostorima, ali i šire. Član je tima koji je uveo vantjelesnu oplodnju na naše prostore, te rođenje preko 500 beba.

10 godina je bio Načelnik dispanzera za zdravstvenu zaštitu žena i trudnica u Domu zdravlja u Tuzli, a od 2012. načelnik Ginekološke ordinacije "Dr Balić". Jedan je od osnivača Ljekarske komore TK.

Trudnoća bi u većini slučajeva trebalo da je prirođan proces, ipak u pojedinim situacijama prirodi je potrebna pomoć kako bi mama i beba ostale zdrave. Ginekolozi trudnoću definišu kao visokorizičnu u situacijama kada su zdravlje trudnice i/ili bebe ugroženi. U nastavku vam donosimo tekst prof.dr.sci. Adem Balić, subspecijalista fetalne medicine i opstetricije koji na detaljan i stručan način govori o ovoj temi.

Svaka trudnoća nosi sa sobom određeni stepen rizika, koji je prisutan sve do samog porođaja, tj. rođenja bebe. Prema tome trudnoće se dijele na one niskog, srednjeg i visokog rizika, a s ciljem što boljeg pristupa smanjenja šanse za komplikacije. Rizici se ne odnose samo na plod, nego i na zdravlje i život majke, što odgovornost nas zdravstvenih radnika još više povećava i usložnjava.

Dobro planiranje, procjena, stručnost, iskustvo pa i oprema su preduslovi za uspješan ishod.

Neki faktori kao što su: starosna dob preko 35 odnosno 40 godina, hronične bolesti (dijabetes, hipotireoza, visok krvni pritisak) su odavno poznati jer su često udurženi sa nepovoljnim ishodom.

Također, problemi vezani za ranije trudnoće kao što su: spontani pobačaji, prijevremeni porođaji, preeklampsija i eklampsija, mrtvorodenost, rađanje djece sa genetskim greškama i anomalijama imaju realne izglede da se ponove. Nasljedne bolesti u porodici, ali i rizici vezani za radno mjesto mogu takođe uticati na tok i konačan ishod trudnoće.

Prema tome, analizom i upoznavanjem svih mogućih faktora rizika mnoge možemo eliminisati ili barem značajno smanjiti njihov unegativan uticaj na tok trudnoće. Npr. poznato je da je dijabetes povezan sa lošim ishodom trudnoće, ali je isto tako poznato da žene koje ulaze u trudnoću sa regulisanim nivoom šećera u krvi, te sa redovnim i stručnim nadzorom rađaju živu u zdravu djecu kao i zdrave mlade žene.

KADA JE TRUDNOĆA VISOKORIZIČNA?

Vrlo je širok krug onih koje spadaju u tu grupu a to su:

- starosna dob preko 40 godina

- višeplodna trudnoća
- prethodne trudnoće sa neuspješnim ishodom
- žene koje boluju od hroničnih bolesti (diabetes, Lupus e., Miastenia gravis, hipertenzija, epilepsija, bolesti štitne žlijezde, trombofilija)
- žene nakon transplantacije organa
- nasljedne bolesti u bližoj porodici (Daunov sindrom, Turnerov sindrom, srčane mane i sl.)
- žene koje imaju urođene anomalije a posebno anomalije materice
- ginekološka oboljenja i poremećaji (PCO, endometriozna, miomi)
- stanja nakon ginekoloških operacija
- trudnoća nakon postupka vantjesne oplodnje
- trudnoća nakon liječenja neplodnosti
- gojaznost

Nadzor visokorizičnih trudnoća zbog toga zahtijeva i od doktora i od trudnice ali i njenih ukućana da učine sve što je u njihovoј moći kako bi se trudnoća završila rađanjem žive i zdrave bebe. Nekad je potrebno samo poslušati savjet doktora o ishrani, a nekad treba uraditi i dodatne pretrage kao što su prenatalni testovi (neinvazivni test za otkrivanje genetskih grešaka). Iskustvo doktora u vođenju trudnoća visokog rizika jeste značajno jer omogućuje prepoznavanje i tretman većine faktora i prije nego li njihovo djestvo postane štetno i nepopravljivo.

NEKOLIKO SAVJETA ZA USPJEŠAN ISHOD VISOKORIZIČNE TRUDNOĆE:

- pregled prije planirane trudnoće
- test 4 gena na trombofiliju

- inzulinemija i OGTT
- analiza hormona štitne žlijezde i prolaktina
- rana dijagnoza trudnoće
- rano uključivanje sve planirane terapije tj. čim se trudnoća potvrdi
- fetalni skrining u XII/XIII nedelji
- ekspertri 3D/4D/5D ultrazvučni pregled na kraju I trimestra
- neinvazivni prenatalni test
- ultrazvučni pregled svih vitalnih organa u V mjesecu trudnoće
- ultrazvučna cervikometrija na svakom pregledu
- kolor dopler na pregledima u zadnja dva mjeseca trudnoće
- procjena fetalne težine na svakom pregledu
- redovno praćenje porasta tjelesne težine

Ishod visokorizičnih trudnoća je svakom danom sve bolji i može se slobodno reći da je skoro jednak kao i u trudnoća sa malim rizikom. Pristup ovoj grupi trudnica značajno se promijenio, a i zahvaljujući napredovanju nauke i dijagnostike. Na taj način se postiže većina poznatih faktora rizika eliminiše, izbjegne ili svede na minimum. Jednostavan primjer su pacijentice sa visokim pritiskom; ako su sa odgovorajućom terapijom i ponašanjem postignute normalne vrijednosti, šanse za povoljan ishod trudnoće se značajno mijenjaju. To isto važi i za gojazne žene, pušače i sl.

17

Jednostavan zaključak jeste da se učini sve što je moguće da se broj i stepen poznatih rizika svede na minimum. Uvijek je potrebna doza opreza, te imati na umu da je cilj trudnoća se završava porodom i rađanjem žive i zdrave bebe, bez da se opšte i zdravstveno stanje majke očuva.



4 Morfološki pregled u II trimestru

2 Ekspertri pregled u I trimestru

BLAGO IZ PUPČANE VRPCE – ZALOG ZA ZDRAVU BUDUĆNOST VAŠEG DJETETA

ŠTA SU MATIČNE ĆELIJE?

U stvaranju i djelovanju našeg tijela učestvuje više miliona ćelija. Sve one imaju svoju funkciju i ulogu, tj. specijalizovane su za funkcionisanje određenog dijela organizma (unipotencija). Upravo po ovome se razlikuju matične ćelije od ostalih ćelija tijela. One su nespecijalizovane i mogu se transformisati u bilo koji drugi tip ćelija (pluripotencija) u organizmu koji je uništen tokom procesa starenja, bolesti, povreda i sl. One su izvor svih ćelija tijela, a ova sposobnost regeneracije oštećenih tkiva čini ih jedinstvenim u medicini. One su ustvari ćelije od kojih je nastao cijeli organizam i koje su ostale kao neki vid rezerve, a možemo ih prikupiti iz pupčane vrpce jedino u trenutku porođaja. Više o matičnim ćelijama možete pročitati na www.bio-save.ba



Krv iz pupčane vrpce Vaše bebe ima jedinstvene prednosti u odnosu na matične ćelije iz koštane srži.

One su mlađe, vitalnije i nisu bile izložene faktoru okoline. Uz to, **sačuvati krv iz pupčae vrpce Vaše bebe možete jednom u životu – na porođaju.**

MOGUĆNOST UPOTREBE

Lista bolesti koje se liječe matičnim ćelijama iz pupčanika se svake godine proširuje, trenutno je na njoj nešto više od 100 različitih bolesti i stanja. Podatak o tome možete naći na sajtu Parents Guide (<http://parentsguidecordblood.org/diseases.php>).

Lista bolesti i stanja koje se istražuju je mnogo veća i trenutno se u svijetu sprovodi preko 4.000 kliničkih studija.

Najveći broj je na polju regenerativne medicine upravo zbog pluripotencije tj. mogućnosti matične ćelije da se diferencira u bilo koje tkivo.

I dok je prije 30-ak godina transplantacija matičnih ćelija bila rezervisana samo za životno ugrožavajuće bolesti danas se one koriste za razna stanja i probleme, od sportskih povreda do hroničnih bolesti kako bi se poboljšao kvalitet života pacijenta koje god on bio dobi.

GDJE MOŽEMO NAĆI MATIČNE ĆELIJE?

Matičnih ćelija ima kako u pupčaniku tako i u odrasлом organizmu. **Postavlja se pitanje zašto bi ih onda čuvali i zamrzavali na rođenju?** Glavni razlog je pluripotencija i nezrelost matičnih ćelija iz pupčanika. To su ćelije sa starošću 0 dana, bez uticaja spoljne sredine koji prolaze sve ćelije iz organizma odrasle jedinke i sa mogućnošću diferencijacije u bilo koje tkivo. Obzirom da se uzimaju pri rođenju, one nisu prošle proces starenja čovjeka. **Stare su svega 9 mjeseci**, te su zaštićene od bilo kakvih spoljnih uticaja. Uz to, obezbjeđuju mnogo brže liječenje.

One „znaju“ pronaći bolesne ćelije i tkiva tijela i pokrenuti proces liječenja. One imaju neograničeni potencijal diferenciranja u druge tipove ćelija odrasle osobe. Primarnim tipom matičnih ćelija iz krvi pupčane vrpce mogu se izlječiti mnoga po život opasna oboljenja.



Bio Save je kompanija koja posluje u 7 zemalja regionala a od početka 2013. godine prisutna je i na tržištu Bosne i Hercegovine, kao regionalna grupacija sa nizom usluga iz oblasti regenerativne medicine, a nudimo i uslugu skladištenja matičnih ćelija iz krvi i tkiva pupčanika u trenutnoj najvećoj evropskoj banci, Famicord group.

Bio Save nije samo posrednik u skladištenju matičnih ćelija, nego putem naše fondacije, **Bio Save Foundation**, stojimo na raspolaganju našim klijentima za svaki vid posredovanja u liječenju matičnim ćelijama. FamiCord Group je mreža banaka pupčane krvi koja nudi skladištenje širom Evrope i posjeduje 8 laboratorija za obradu matičnih ćelija. Uz kupovinu Stemlab-a u Portugalu, FamiCord je postala najveća

banka matičnih ćelija u Evropi. Od septembra 2018. godine u FamiCord bankama čuva se više od 355.000 uzoraka pupčane krvi, pupčanika, krvi iz placente i drugih bioloških materijala.

FamiCord Group je do sada imao 1.987 liječenja matičnim ćelijama od toga 1.082 liječenja matičnim ćelijama iz pupčane krvi i pupčanika.

Parents Guide to Cord Blood Foundation prati stanje na tržištu matičnih ćelija od 1998. godine. U novembru 2018. godine objavili su izvještaj o **top 10 banaka matičnih ćelija na svijetu**.

U ovom izvještaju FamiCord se nalazi na fenomenalnom 5. mjestu, što FamiCord banku matičnih ćelija čini najvećom bankom u Evropi.

Sve važne korake - obradu i dugoročno skladištenje - FamiCord Group obavlja sama.

Ove zadatke obavljuju saradnici naših visoko-tehnoloških laboratorija u više zemalja u Evropi, gdje se radi u skladu sa GMP standardom. Samo na ovaj način možemo sprovesti spostvene visoke zahtjeve u pogledu kvaliteta, koji u mnogu čemu prevazilaze najviše medicinske standarde. FamiCord Group posjeduje vrhunski standard **AABB – Američke asocijacije banaka za matične ćelije** koji garantuje da će Vaš uzorak biti prihvacen za liječenje u svim bolnicama u svijetu. ISO standard garantuje najkvalitetnije tehnološke postupke u obradi i čuvanju matičnih ćelija. Pregled cijena možete pogledati na našem web site-u www.bio-save-ba.



Mi u Bio Save-u smo posvećeni skladištenju matičnih ćelija iz pupčane krvi. Srcem i dušom svi zajedno radimo da se sigurno uskladište visokokvalitetni preparati matičnih ćelija, koji bi Vašem djetetu bili na raspolaganju u slučaju potrebe.

Matične ćelije iz pupčanike su nešto što nam priroda daje, a omogućava nam upravo tu personalizovanu medicinu, tj. da primjenimo terapiju na način koji najbolje odgovara pacijentu. **Veliki broj roditelja je za svoju djecu ostavio matične ćelije i osigurao svojoj porodici zdravstvenu budućnost.**

PRIDRUŽITE IM SE !

SVRATITE NA KAFICU

Bio Save Adriatic d.o.o.
Maglajska 4, 71 000 Sarajevo
Ive Andrića 14, 78 000 Banja Luka

Tel: 033 742 856
Mob: 063 215 400
E-mail: i@bio-save.ba

BECAUSE we CARE

www.bio-save.ba | www.prenatalni-test.ba



Selma Bijedić Pozder: **BITI MAMA JE NAJLJEPŠA I NAJAVAŽNIJA ULOGA U MOM ŽIVOTU**

Ništa se ne može mjeriti sa veličinom i snagom tog veličanstvenog trenutkom kada sam prvi put ugledala svoje dijete.



20

INTERVJU: SELMA BIJEDIĆ POZDER, MAGISTRA PRODUKT DIZAJNA

Selma Bijedić Pozder rođena je i odrasla Mostaru. U Mostaru je završila sruđij Dizajna nakon čega se preselila u Sarajevo gdje je nastavila obrazovanje na Akademiji likovnih umjetnosti gdje je stekla zvanje magistra likovne umjetnosti-prodakt dizajn. Trenutno živi i radi u Sarajevu.

Selma Bijedić Pozder je Mostarka sa sarajevskom adresom koja je široj javnosti poznata kao uspješna modna dizajnerica. Ova mlada žena je inspiracija mладим ženama koje prate njene objave i savjete na njenom blogu. Selma je prošle godine uplovila u bračne vode, a ove godine je postala majka predivne djevojčice Amal. Sa Selmom smo razgovarali o njenom profesionalnom i privatnom životu. U nastavku vam donosimo razgovor.

Kako i kada je počelo Vaše zanimanje za modni svijet?

Moje zanimanje općenito za dizajn je krenulo jako davno. Kada sam shvatila da je dizajn moj životni poziv i nešto u čemu uživam tada sam upisala studij dizajna u Mostaru, nakon toga sam svoje školovanje nastavila u Sarajevu gdje sam na Akademiji likovnih umjetnosti magistrirala na odsjeku Produkt dizajn. Bavila sam se svim područjima dizajna, bilo da je to modni, grafički ili dizajn namještaja i nikada se nisam mogla odlučiti samo za jednu granu dizajna jer je to sve tako povezano. Tokom fakulteta sam se intenzivno bavila modnim

dizajnom i pravila modne kolekcije koje sam izlagala u javnosti.

Međutim spletom raznih okolnosti vremenom sam se odmakla od modnog dizajna kao primarnog posla i posvetila se grafičkom dizajnu koji je trenutno moje zaposlenje i zaista uživam u njemu. Iako nisam više primarno u modi nikada se ne zna kada ću se opet intenzivno baviti time jer to je moja prva ljubav.

Bili ste među prvima mladim osobama koje su pokrenuli modni blog. Da li je teško ostati na vrhu, šta Vas čini drugačijim od ostalih?



“

Od prvog dana kada sam saznala da sam trudna trudila sam se da moja ishrana bude zdrava i raznovrsna, dosta sam se kretala, čitala i educirala o svemu što me očekuje. Moj savjet za sve trudnice bi bio da prvenstveno slušaju sebe i svoje instinkte i da budu pozitivne.

Ja sam svoj modni blog pokrenula sada već davne 2010 godine. Blog mi nikada nije bilo posao ili izvor primanja, već samo hobi. U to vrijeme nije bilo mnogo blogova u BiH, vremenom je došlo do ekspanzije i komercijalizacije što se meni nije dopadalo kao koncept.

Zatim je sve to prešlo na social media platforme na kojima sam aktivna koliko mi druge obaveze dozvoljavaju. Nikada se nisam smatrala osobom koja je na vrhu u bilo kom smislu jer uvijek postoji neko u nečemu boji i spretniji, to je normalno i prirodno. Ja se trudim da uvijek u životu radim ono što volim i što me ispunjava u tom trenutku. Smatram da je svako od nas poseban u nečemu. Svako ima neki skriveni talent koji čući u nama i čeka svoju pravu priliku da izađe na svjetlo dana i zasja najjačim svjetlom. Baš nas to čini drugačijim.

Selma je u ovoj godini postala majka. To je nova uloga u životu. Kako se osjećate kao majka?

Moj se život nedavno promijenio, kao i moji interesi oni su se zapravo samo proširili, ne promijenili. Istina je kada kažu da ništa neće biti kao prije i nije





22

kao prije. Sada je sve mnogo ljepše, bolje, dinamičnije a život je dobio mnogo veći smisao. Svjesna sam da je svaki dan novi izazov ali radujem se svemu što dolazi. Za dobru ravnotežu važne su i neprospavane noći i neobašnjive suze, ali sve je to dio najljepšeg putovanja u životu. Biti mama je najljepša i najvažnija uloga u mom životu. To je jedna potpuno nova dimenzija ljubavi, koja se teško može opisati rijećima. Ništa se ne može mjeriti sa veličinom i snagom tog veličanstvenog trenutkom kada sam prvi put ugledala svoje dijete.

Naš časopis i portal čitaju mnoge trudnice i mame.

Možete li nam reći kako je protekla Vaša trudnoća i da li imate neki savjet kada je u pitanju trudnoća?

Smatram da je svaka trudnoća različita, te da svaka žena drukčije reagira na trudnoću. Sretna sam i zahvalna sto je moja trudnoća protekla jako dobro i bez ikakvih komplikacija. Od prvog dana kada sam saznala da sam trudna trudila sam se da moja ishrana bude zdrava i raznovrsna, dosta sam se kretala, čitala i educirala o svemu što me očekuje. Moj savjet za sve trudnice bi bio da prvenstveno slušaju sebe i svoje instinkte i da budu pozitivne.

Možete li nam malo opisati Amal?

Možda sam kao njena mama malo subjektivna ali Amal je jedna predivna djevojčica.

Ona je vesela i razigrana beba, tako voli komunikaciju pa nam uzvrati osmijehom i gugtanjem a mi se svi kolektivno topimo od ljubavi.

Amal nije baš kućni tip, više voli da se vozamo i šetamo, tako da se trudimo da dosta vremena provodimo u šetnjama.

Kako ste odabrali ime Amal?

“

Djetetu su podjednako važni i majka i otac, te svako od nas ima posebnu ulogu u njihovom građenju i odrastanju. Suprug se sjajno snalazi, od početka je uključen u sve vezano za Amal.

Za to ime sam prvi put čula prije par godina i jako mi se dopalo značenje imena. Kada sam saznala da sam trudna odmah sam znala da će se zvati Amal i tako je i bilo. To je ime arapskog porijekla, koristi se kao muško i žensko. U arapskom jeziku Amal znači nada, te se prevodi kao „onaj ko je pun nadanja, onaj koji vjeruje“.

Na Vašem instagramu smo primijetili uređenje sobe za Amal. Šta Vas je inspirisalo za takav dizajn?

Inspiracija i tema za uređenje sobe je bila moderna džungla. Željela sam da ova prostorija odiše harmonijom, skladom i konekcijom sa prirodom. Razigrane tapete, tropski motivi te personalizirani detalji su ono što ovu prostoriju čine posebnom. Neke stvari smo kupili a neke stvari koje smo već imali smo ofarbali i prilagodili novoj funkciji. Cilj nam je bio da to nije samo soba za bebu, već da se soba prilagođava trenutnim potrebama pa je tako i većina namještaja i predmeta multifunkcionalna.

Koliko je u uređenje i brigu o Amal uključen Vaš suprug? Kako se snašao u ulozi oca?

Biti podrška jedno drugome od prvog dana roditeljstva jedini je način kako da se ostvari ravnopravno roditeljstvo. Djelisu su podjednako važni i majka i otac te svako od nas ima posebnu ulogu u njihovom građenju i odrastanju. Suprug se sjajno snalazi, od početka je uključen u sve vezano za Amal. Gledati svoje dijete sa svojim ocem i trenutak kada shvatiš da si djelisu odabrao dobrog i odgovornog oca je neprocjenjiv. Zajedno prolazimo sve faze, oboje smo prvi put roditelji, koliko god da čitamo i istražujemo na temu roditeljstva i odgoja, opet svakodnevno nešto novo naučimo iz prakse. Ipak estetske stvari kao što su odjeća, izbor raznih dodataka i uređenje sobe je potpuno prepustio meni a ja zaista uživam u tome.



23

Imate li neki savjet za mlade mame kada je u pitanju trudnoća, odgoj i majčinstvo.

Devet mjeseci trudnoće proći će u trenu. To je najposebnije razdoblje u životu žene, zato se probajte opustiti i počnite uživati u tim čudesnim trenucima. Razmazite svoju dušu i tijelo i ne zaboravite da je trudnica uvijek na prvom mjestu! Što se tiče odgoja i majčinstva i ja svakodnevno skupljam savjete i istražujem tu temu. Najbolji savjet koji sam ja dobila je da je svaka beba različita, te da svaka beba ima svoj karakter. Zbog toga nemojte svoju bebu uspoređivati s drugim bebama, pogotovo kada su u pitanju razvoj i usvajanje novih vještina.

Od prvog dana kada sam saznala da sam trudna trudila sam se da moja ishrana bude zdrava i raznovrsna, dosta sam se kretala, čitala i educirala o svemu što me očekuje. Moj savjet za sve trudnice bi bio da prvenstveno slušaju sebe i svoje instinkte i da budu pozitivne.

DA POSLIJE DOJENJA OSTANU DIVNA SJEĆANJA

Odabrali ste da dojite bebu?

U današnje vrijeme, mame koje doje se posebno trude da proizvodi koje koriste budu prirodni. Ukoliko je koža osjetljiva i sklona da reaguje na proizvode, ona zahtjeva posebnu njegu. Mustela vam nudi prirodnu njegu kože, ciljanu efikasnost i bezbjednost za vas i vašu bebu, tako da proizvode možete da koristite tokom dojenja.

Mustela vam nudi prvi umirujući balzam za bradavice, koji ima certifikat o organskom porijeklu, prirodan je, bezbjedan i efikasan.

UMIRUJUĆI BALZAM ZA BRADAVICE Certifikovano ORGANSKI proizvod

Vaš najbolji saveznik tokom dojenja, koji će se pobrinuti da vam dojenje ostane u lijepoj uspomeni.

Sadrži **100% sastojaka prirodnog porijekla** i ne sadrži sastojke životinjskog porijekla. Na bezbjedan način štiti i umiruje bradavice.

Njegova bogata i kremasta tekstura djeluje kao zaštitni omotač.



NOVO

Umirujući balzam za bradavice sa maslinovim uljem iz organskog uzgoja

97 %*

Štiti i umiruje



BEZBJEĐENOST: AKTIVNIH SASTOJAKA
NE SADRŽI SASTOJKE ŽIVOTINJSKOG PORUČKA.

Certifikovano
ORGANSKI proizvod



COSMOS ORGANIC certified
by Ecocert Greenlife
according to COSMOS
standard



100%
prirodnog
porijekla

- ✓ Štiti osjetljive bradavice
- ✓ Umiruje osjećaj neprijatnosti
- ✓ Pomaže u obnavljanju kože bradavice
nakon dojenja
- ✓ Njegova **bogata tekstura** koja se topi
stvara efekat zaštitnog «omotača»

💡 Klinički dokazana efikasnost

- ✓ BRADAVICE ZAŠTIĆENE TOKOM DOJENJA : **97%***
- ✓ IZBJEGNUTA POJAVA MANJIH PUKOTINA NA KOŽI : **97%***
- ✓ UMIRUJUĆI OSJEĆAJ NAKON DOJENJA: **97%***

💡 Bezbjednost za mamu & bebu garantuju:

- ✓ PAŽLJIVO ODABRANA I STROGO KONTROLISANA FORMULACIJA - SVEDENA
NA SAMO 6 POSEBNIH SASTOJAKA
- ✓ GARANTOVANA BEZBJEDNOST, PROCJENJENA OD STRANE NEZAVISNIH
STRUČNJAKA

💡 Preporuke za primjenu

Nanесите нјежно на брадавице након сваког доjenja.

Vodite računa da брадавице буду чисте прије доjenja. Нема потребе за испиранијем**

PM-BA-2020-10-1260

EXPANSIENCE[®]
LABORATOIRES

ZAŠTO JE JESEN NAJBOLJA SEZONA ZA TRUDNOĆU?

Ljetne trudnoće su posebno teške ako živite na području gdje su dani intenzivno topli, a isto vrijedi i za hladnu, zimsku sezonu kad nam stignu niske temperature.



26

Niko ne voli dehidraciju ljeti ili led na putu zimi, ali kad imate bebu u svom stomaku, ti problemi se uvećavaju i postaju poprilično ozbiljni. Naravno, svaka sezona ima svoje prednosti i nedostatke, ali se jesen smatra najboljom, a evo i zašto.

TOLERANTNE TEMPERATURE

U trudnoći se tjelesna temperatura povećava, a to je zato što vaše tijelo proizvodi više krvi, i vaši se krvni sudovi zbog toga šire. S obzirom da je krvotok bliži koži, osjećate vrućinu. Iz tog su razloga ljeta posebno naporna za trudnice. Hladne i blage temperature jeseni mogu ukloniti takve neugodnosti, ili ih bar ne pogoršavati.

UGODNE HELANKE I DŽEMPERI

Ponekad je potrebno malo da budemo sretni i zadovoljni. Ko ne voli ugodne helanke i široke džempere, a jesen je 'kao stvorena' za njih. U jesen je mnogo lakše pronaći i kupiti ugodniju odjeću, pogotovo za trudnice.

IDEALNA JE SEZONA DA OSTANETE U KUCI

Trudnoća je najbolji izgovor da otkažete dogovor, a jesen najbolje vrijeme da ostanete u kući. Čak i kad krenu svi praznici, imate izgovor da ostanete kod kuće i legnete, uživate u omiljenoj seriji i čaju. Privilegije u toku praznika Kartu 'trudnoće' možete igrati više puta! Uvijek možete tražiti dodatnu pomoć ili izraziti vlastite želje.

DUŽE NOĆI

Svake godine, u prvu subotu novembra, sat se vraća i daje vam jedan više sat da spavate. Nakon novembra, dani se nastavljaju skraćivati, a noći postaju duže. U trudnoći vam treba svaka minuta sna koju možete priuštiti, stoga spavajte i osjećajte se dobro!

PREDIVNI JESENJI PORODIČNI PORTRETI

Jesen je za mnoge najljepša sezona zbog svojih predivnih boja, od smeđe, do žute, narandžaste do crvene. Takve boje i opadajući listovi stvaraju idealnu pozadinu za vaš porodični portret. Predivne bundeve, voćnjaci jabuka i sagorjeli listovi narandžaste boje pojavljuju se samo u jesen, zato iskoristite priliku.

UKUSNA I ZDRAVA JESENJA HRANA

Kad jesen stigne, većina bude uzbuđena zbog latte-a od bundeve. Ali jesen se ne 'vrti' samo oko latte-a, već u svojoj korpi ima svježe bundeve, slatki krompir, mrkve, prokulice, gljive, jabuke, kruške, kupus, repu, brusnicu, i mnoštvo drugih namirnica. U ovoj sezoni na raspolaganju imate mnoštvo ukusne i zdrave hrane, od koje ćete imati koristi i vaša beba u stomaku i vi.

Na kraju dana, jesen se općenito smatra najboljom sezonom. Od vremena, hrane, praznika, predivnih pejzaža i ugodne odjeće – tko ne voli jesen, pogotovo kad nosite još jedno biće u sebi?



OSTANITE ZDRAVI

OČISTITE VAŠ NOS

HIGIJENA NOSA SA SINOMARINOM MOŽE POMOĆI U ČIŠĆENJU VIRUSA KAO ŠTO JE COVID-19 SA NOSNE SLUZNICE

Sinomarin čisti nosnu šupljinu mehaničkim čišćenjem akumulirane sluzi, krasta, onečišćenja, polutanata, alergena i infektivnih agenasa. Ova aktivnost ultimativno vodi do smanjenja broja virusnih čestica koje mogu uzrokovati sekundarne infekcije, što je u skladu sa dobijenim kliničkim rezultatima. Korona virus, slično kao i ostali virusi koji uzrokuju prehladu i gripu, može biti uklonjen upotrebom Sinomarina. Dakle, **Sinomarin mogu koristiti osobe zaražene COVID-19 virusom s ciljem dekongestije i čišćenja nazalnih puteva.** Važno je napomenuti da Sinomarin neće zaustaviti sve čestice virusa da uđu u tijelo ili da inficiraju nazalne i respiratorne sluznice i ne može biti povezan sa liječenjem ili potpunom prevencijom od virusa. Proizvod može biti od pomoći kada se koristi u svrhu prevencije mogućih komplikacija.

Odobreno od Notified body 0653


Sinomarin®

 OKTAL PHARMA

Amela Batlak: DOJENJE I VAŽNOST KONTAKTA KOŽE NA KOŽU

Dojenje stvara posebnu povezanost majke i djeteta koja ima pozitivni utjecaj na razvoj bebe.



28

Majčino mlijeko najpotpunija je hrana za novorođenče. Dijete treba sisati kad god poželi i koliko god želi, čime će zadovoljiti ne samo glad i žđ nego i urođenu potrebu za sisanjem. Amela Batlak prvostupnica opstetricije (univ. bacc.obs.) za naš časopis piše o dojenju i važnosti kontakta koža na kožu.

DOJENJE je prirodni proces koji započinje s rođenjem djeteta. Svako zdravo novorođenče sposobno je i programirano da pazi po trbuhi svoje majke i traži dojku. U vremenu koje je iza nas prevladavala je prednost umjetnoj prehrani, a način kako se to radi mijenjao je i sam socijalni odnos u društvu.

S vremenom se uočavaju mnogi nedostatci takve kulture prehrane na psihički razvoj i socijalizaciju djeteta, a također se spoznala neusporedivo veća vrijednost majčina mlijeka od humaniziranih mlijeka.

POČETAK LAKTACIJE

Nakon poroda, s izlaskom posteljice, naglo se snizuje razina estrogena i progesterona, čime je laktogeno djelovanje prolaktina neometano i za 2-3 dana počinje laktacija. Laktacija ili izlučivanje mlijeka posljedica je izlučivanja prolaktina, hormona prednjeg režnja hipofize. Prolaktin omogućuje stvaranje mlijeka u mliječnim žlijezdama.

Dojka potpunu anatomsku i funkcionalnu zrelost postiže tek u trudnoći. Iako su tijekom trudnoće prisutni svi hormoni potrebni za laktaciju, a mliječna žlijezda potpuno je razvijena, laktacije nema. Razlog tomu su visoke koncentracije estrogena i progesterona, koje sprječavaju učinak prolaktina na žlijezdano tkivo dojke. Koncentracija prolaktina na kraju trudnoće desetak je puta viša nego prije trudnoće. Međutim, osim prolaktina, za laktaciju su potrebni i drugi hormoni, primjerice inzulin, kortizol, progesteron i estrogeni. Laktogeni učinak (onaj koji pridonosi stvaranju mlijeka) ima i humani placentarni laktogen (HPL).

SASTAV MAJČINOG MLJEKA

Voda je sastojak kojeg u mlijeku ima najviše, stoga djetetu koje je na majčinom mlijeku nije potrebno davati dodatne tekućine. U mlijeku se nalaze

PIŠE:

Amela Batlak je prvostupnica opstetricije (univ.bacc.obs.), trenutno na master studiju.

U slobodno vrijeme ulazi u proučavanje trudnoće i promjena za vrijeme tog perioda, kao i samog toka poroda i života nakon poroda.

minerali, vitamini. Sastav mlijeka nije stalan i mijenja se ovisno o stadijima laktacije. Na početku prvo mlijeko sadrži više vode i manje masti, a kako dijete dulje siše koncentracija masti raste. Važno je da dijete isprazni cijelu dojku i dobije masnoćom bogatije zadnje mlijeko. Količina mlijeka koju će dijete posisati ovisi o veličini želuca i dobi djeteta.

VRSTE MAJČINOG MLJEKA

Kolostrum je tamnožučkasti gusti sekret iz dojke koji se pojavljuje na samom početku dojenja, obično 2 dana nakon poroda. Traje oko 5 dana uz postupni prijelaz u zrelo mlijeko kroz 4 tjedna, sadrži protutijela i to posebno imunoglobuline. Stvaraju se male količine kolostruma od 2-20 ml po podoju.

Njegova glavna vrijednost je zaštitna jer pomaže pražnjenju crijeva novorođenčeta. **Prijelazno i zrelo** mlijeko je sterilno i svojim sastavom prilagođeno potrebama djeteta, djeluje preventivno na alergiju, potiče emocionalnu vezu između majke i djeteta i to je najjeftiniji način prehrane.



Prijelazno mlijeko javlja se od 4-14 dana i to po 50-100 ml na dan. U trećoj i četvrtoj sedmici nastaje zrelo mlijeko koje zadovoljava sve potrebe djeteta u prvih šest mjeseci života 800-1000 ml na dan.

POZITIVNI UČINCI NA DOJENJE ZA MAJKU I DIJETE

Pozitivni učinci dojenja na dijete su manja smrtnost djece u prvoj godini života, manja učestalost novorođenačke sepse i crijevnih infekcija, sazrijevanje funkcija probavnih organa, manje alergija, sprečavanje pothlađivanja, uspostavljanje psihosocijalnog kontakta majke i djeteta. Za majku je pozitivno što se stvara veza majka - dijete i osjećaj majčinstva, brža inovlucija uterusa nakon porođaja, manja učestalost karcinoma dojke, vrata maternice i jajnika, postizanje razmaka između trudnoća kontracepcijanskim učinkom, brže mršavljenje nakon poroda, mogućnost hranjenja djeteta na svakom mjestu bez posebnih priprema hrane i pribora za hranjenje, a to je najjednostavnije i najjeftinije.

“

Dojka potpunu anatomsku i funkcionalnu zrelost postiže tek u trudnoći.

29





Neke od dobrobiti kontakta kože na kožu za djecu su: regulacija tjelesne temperature, regulacija otkucaja srca, stabilizacija razine šećera u krvi, veća uspješnost dojenja, brže uspavljivanje, jačanje emocionalne povezanosti, manje stresa i plakanja, snažniji osjećaj sigurnosti.

DOJENJE KAO KONTRACEPCIJSKI UČINAK

Žene koje doje i amenoroične su imaju prirodnu kontraceptivnu zaštitu, ali pod uvjetom da se održava određeni ritam dojenja. Tako se zna da, ako žena doji najmanje šest puta dnevno, uključujući i noćno dojenje, u pravilu ne može zatrudnjeti. Amenoreja kao posljedica lučenja prolaktina može potrajati do dvije godine, ovisno o prehrani majke, intenzitetu sisanja i početku dohranjivanja djeteta.

PET RAZLOGA ZAŠTO DOJITI...

1. Ženino mlijeko je sterilno, a zbog zaštitnih tvari koje posjeduje štiti od infekcija.
2. Biohemski sastav ženina mlijeka prilagođen je prirodnim potrebama novorođenčeta, kao i osobinama njegova probavnog sistema.
3. Ženino mlijeko dijeluje preventivno na alergije.
4. Dojenje na prsima potiče emocionalnu vezu između majke i djeteta.
5. To je najjeftiniji način prehrane.

VAŽNOST KONTAKTA KOŽA NA KOŽU

Šta je kontakt koža-na-kožu?

Pojam "kontakt koža-na-kožu" odnosi se na polaganje djeteta na vaša prsa tako da vaša koža dodiruje kožu djeteta. Bilo da žena rodi vaginalnim putem ili carskim rezom, takav kontakt poželjno je uspostaviti odmah nakon poroda.

ZAŠTO JE RANI KONTAKT KOŽA-NA-KOŽU VAŽAN?

Brojna znanstvena istraživanja potvrdila su važnost prvog sata nakon rođenja. U tom period majka i dijete putem dodira stvaraju snažnu hemijsku povezanost. Osim na stvaranje emocionalne veze, rani podoj i polaganje djeteta na prsa pozitivno utječe na djetetovo, ali i majčino zdravlje. Ako majka iz medicinskih razloga nije u mogućnosti uspostaviti kontakt neposredno nakon poroda, tu ulogu može preuzeti i otac. Osim toga, očevi tako jačaju povezanost s djetetom, pružaju mu osjećaj sigurnosti, ali i podižu svoje samopouzdanje.

DOJENJE je prirodni proces koji počinje s rođenjem djeteta.

Svako zdravo novorođenče sposobno je i programirano da puži po stomaku svoje majke i traži dojku. U vremenu koje je iza nas preovladavala je prednost umjetnoj prehrani, a način kako se to radi mijenjao je i sam socijalni odnos u društvu.

PREGNATOL MULTI + ACTIVE FOLATE

Trudnoća je važno vrijeme. Vrijeme za brigu o sebi, svom zdravlju, zadovoljstvu i sreći. Vrijeme za radosno isčekivanje i detaljno planiranje. Jer posvećujući se sebi, mama stara i o svojoj bebi. Zato smo za vas pripremili sve što je neophodno za zdravu trudnoću.



31

Pregnatol Multi + Active Folate sadrži 20 nutrienata, pažljivo odabranih i prilagođenih povećanim potrebama tijekom trudnoće i razdoblja dojenja, kako bi se osigurao zdrav rast i razvoj fetusa i novorođenčeta. Namijenjen je trudnicama i dojiljama, a primjena se savjetuje tokom cijele trudnoće i perioda dojenja.

QUATREFOLIC® (AKTIVNI FOLAT) ŠTA JE FOLAT?

Folat i folna kiselina su suštinski iste stvari. Razlika je u tome što je folat so folne kiseline i to je oblik u kome se ona i prirodno nalazi u namirnicama. Folna kiselina je hemijski, sintetski oblik. Folat spada u grupu vitamina B i ima izuzetno značajnu ulogu u organizmu, posebno u toku trudnoće.

IZVORI FOLNE KISELINE

Folna kiselina u obliku folata se prirodno nalazi u namirnicama poput voća i zelenog povrća (npr. kelj, brokoli, španać), ali se vrlo lako može

uništiti kuhanjem ili drugom termičkom preradom. U namirnicama se dodatno nalazi u jako maloj količini, pa je posebno tijekom trudnoće neophodno da se nadoknadi putem suplemenata. Unos u obliku folata (identičan oblik kao u hrani) je mnogo bolji od unosa hemijski sintetisane folne kiseline iz više razloga. Najvažniji je što se na taj način postiže mnogo bolja apsorpcija i iskorištavanje.

ULOGA FOLNE KISELINE U TRUDNOĆI

Folna kiselina ima izuzetno važnu ulogu tijekom trudnoće u metaboličkim funkcijama u ćeliji: Sintezi genetskog materijala (RNK i DNK), kao i "popravci" DNK procesa vezano za genetski materijal, centralni u održavanju integriteta genetskog materijala (genoma) i ćelija u tijelu. Učestvuje u mnogim vitalnim biološkim procesima. Folna kiselina je naročito važna tijekom bržeg dijela i rasta ćelija, kao što je upravo period trudnoće kada fetus raste.

NEDOSTATAK FOLNE KISELINE U TRUDNOĆI

Nedostatak folne kiseline u trudnoći je faktor rizika za razvoj širokog spektra oboljenja kao što su anemija, depresija, komplikacije u trudnoći i nastanak oštećenja neuralnih cijevi kod fetusa. Nedostatak folata utječe na stvaranje homocisteina koji može poremetiti sintezu genetskog materijala (DNK) i pravila razvoja fetusa. Uslijed toga može doći do komplikacija u trudnoći, kao što su defekti neuronske cijevi. Zbog toga je dopuna tijekom cijele trudnoće neophodna za zdrav razvoj fetusa i zdravu trudnoću. Značaj odgovarajućeg unosa folata tijekom trudnoće jedno je od najvažnijih nutritivnih otkrića!

Preporučen unos folne kiseline tokom trudnoće:

Europska agencija za sigurnost hrane (EFSA) preporučuje unos 600 µg folne kiseline dnevno.

Preporučuje se primanje 600 µg dnevno 12 tjedana prije planirane trudnoće, tijekom cijele trudnoće i tijekom dojenja.

ŠTA JE QUATREFOLIC®

Quatrefolic® je prirođni, aktivni oblik folne kiseline, u obliku prirodne glukozaminske soli, koja se i prirodno nalazi u našem organizmu. Sintetski oblik, folna kiselina, slabije se apsorbije i iskorištava u organizmu, a neke žene ne mogu uopće iskoristiti! Potvrđeno je da kod 30 – 50% žena (u zavisnosti od zemlje) uopće ne dolazi do aktiviranja i iskorištanja folne kiseline u organizmu, jer one nemaju enzim koji je aktiviran. Ova unijeta folna kiselina ostaje da slobodno cirkuliše u krvi, potencijalno izazivajući neželjene efekte i za mamu i za bebu.

VITAMIN B12

Vitamin B12 ima izuzetno značajnu ulogu za

32

Pregnatol
MULTI+
ACTIVE FOLATE

4U pharma
SWISS COMPANY

CHOLINE
12 VITAMINS + 7 MINERALS
ACTIVE FOLATE + ACTIVE VITAMIN B12

Vitamin B12

Holin

12 vitamina

7 minerala

Aktivni folat

Quatrefolic®

normalnu funkciju mozga i živčanog sustava. Uključen je u formiranje crvenih krvnih zrnaca – ona se ne mogu pravilno stvarati i umnožavati bez vitamina B12. Izuzetno je značajan za stvaranje genetskog materijala i reguliranje DNK. Ima ulogu u sintezi masnih kiselina i energetskom metabolizmu, a metabolizam svake stanice u tijelu zavisi od vitamina B12. Vitamin B12 omogućava oslobađanje energije i pomaže apsorpciju folne kiseline. Folna kiselina ne ide bez vitamina B12, usko su povezani!

Aktivni oblici vitamina B12 – OBLIK JE VAŽAN!

Najčešći oblik vitamina B12 u vitaminskim proizvodima je cijanokobalamin. To je neaktivni oblik vitamina B12. Da bi se iskoristio on se u organizmu prvo mora aktivirati. Prilikom aktivacije oslobađa se molekul cijanida, koji je štetan. U proizvodu Pregnatol Multi + Active Folate nalaze se dva oblika vitamina B12 – metilkobalamin i adenozilkobalamin. Ovo su aktivni oblici i zato ih organizam odmah koristi bez ikakvog štetnog oslobađanja molekula.

Zbog izuzetno važnih uloga preporučuje se unos vitamina B12 tijekom trudnoće, zajedno sa folnom kiselinom. Najbolje se koriste zajedno ako su već u aktivnim oblicima!

HOLIN

Holin spada u esencijalne nutrijente. Njegova osnovna uloga je sudjelovanje u metabolizmu i transportu masti, u procesima metilacije i u sintezi neurotransmitera acetil-holina. Izuzetno je značajan za normalan razvoj središnjeg živčanog sustava fetusa, za razvoj memorije i intelektualnih sposobnosti.

MAGNEZIJUM

Magnezijum je esencijalni nutrijent i spada u makroelemente. Neophodan je za funkcioniranje preko 300 enzima uključenih u katabolizam ugljenih hidrata i proteina, sintezu masnih kiselina,

aktivnost mRNK. Također je važan za smanjenje umora i iscrpljenosti, kao i normalno funkcioniranje mišića i nervnog sustava.

VITAMIN C

Vitamin C (L-aksorbinska kiselina) je najvažniji hidrosolubilni vitamin, antioksidans i snažan redukujući agens koji štiti stanice od oksidativnih oštećenja. Neophodan je i za normalnu funkciju desni, zuba, hrskavice, kostiju, kože i krvnih sudova. Vitamin C povećava apsorpciju gvožđa u organizmu i smanjuje umor i iscrpljenost.

Željezo

Željezo je esencijalni element za proces disanja i prijenos kisika u organizmu. Izuzetno je važan za procese ćelijske diobe i sintezu DNK, kao i za normalno formiranje crijvenih krvnih zrnaca i hemoglobina.

VITAMIN D

Vitamin D pripada grupi liposolubilnih vitamina. On pomaže organizmu da apsorbuje i koristi kalcij i fosfor, što je značajno za normalnu mineralizaciju kostiju, ali i homeostazu kalcijuma u serumu i sprečavanje hipokalcemijске tetanije (grčeva) mišića. Vitamin D je neophodan i za proces ćelijske diobe.

JOD

Jod je esencijalni nutrijent, neophodan za funkcioniranje štitne žlezde i sintezu tireoidnih hormona. Zbog izuzetno važne uloge tijekom trudnoće i dojenja, potrebe za jodom značajno su povećane u ovom periodu.

CINK

Doprinosi normalnoj sintezi proteina, DNK i normalnoj plodnosti i reprodukciji.

HROM

Hrom doprinosi normalnom metabolizmu makronutrijenata i održavanju nivoa glukoze u krvi.





4U pharma
SWISS COMPANY

Viranto

i strpljenje prirodno
rješenje

Neka
**VRIJEME i
PRIRODA**
rade za vas



- ✓ VIRANTO Forte je sirup PRIRODNOG sastava koji je namijenjen za upotrebu u stanjima prehlade i gripe!

Glavni aktivni sastojci sirupa Viranto Forte su **ekstrakt ploda crne zove i ekstrakt pelargonija**.

Primjenjuje se kod **kašlja, grlobolje i upale sluzokože gornjih disajnih puteva**.

Važno ga je **primijeniti što prije, u prvih 1 do 2 h od pojave prvih simptoma**.

- **Djeluje na uzrok**
- Blokira vezivanje virusa za ćeliju u ranoj fazi.
- **Djeluje na simptom**

- ✓ Wait & see pristup je klinički dokazana strategija za racionalnu primjenu antibiotika kod respiratornih infekcija, koja odlaže primjenu antibiotika na 48-72h.

Ne žurimo sa primjenom antibitika!

Nećemo zakasniti ako sačekamo 2 do 3 dana!

Odložena primjena antibiotika kod respiratornih infekcija¹

11 kliničkih studija sa ukupno 3.555 učesnika, 5 studija uključuju pedijatrisku populaciju (1.173 dece).

1. Grupa: odmah dobili antibiotik

2. Grupa: odloženo davanje antibiotika - 48h nakon pregleda

3. Grupa: nisu dobili antibiotik

Zaključak Cochran:

- **NEMA razlike u stopi komplikacija kod sve tri grupe!**
- Odloženo propisivanje antibiotika rezultiralo **3 x nižom stopom upotrebe antibiotika** kod pacijenta sa odloženom primjenom u poređenju sa trenutnim propisivanjem antibiotika (31% vs 93%)

- ✓ UU pharma će tokom svoje medijske kampanje "Viranto i strpljene prirodno rješenje", kroz oglašavanje na televiziji, internetu, kao i putem gostovanja i intervjuja eminentnih i relevantnih stručnjaka nastaviti da edukuje stručnu i opštu javnost o pravilnom liječenju respiratornih virusnih infekcija.

Primjena probiotika u toku liječenja antibioticima

Dijareja je često posljedica liječenja antibioticima.

Piše: Dr Ira Tančića, spec. interne medicine
Klinika za gastroenterohepatologiju, KCU Sarajevo

U toku liječenja antibioticima preporuka je da se preventivno uzimaju probiotici. Ravnoteža „dobrih“ i „loših“ bakterija u toku liječenja infekcije antibioticima često može biti narušena, što uzrokuje pojavu stomačnih problema. Dijareja je često posljedica liječenja antibioticima. Ovo stanje se naziva dijareja izazvana primjenom antibiotika (eng: antibiotic associated diarrhoea - AAD) koja pogađa oko 25% osoba liječenih antibioticima¹.

Kada se pojave stomačni problemi, pacijenti često prerano prekinu sa antibiotskom terapijom, što može dovesti do ponovne infekcije ili do pojave bakterija otpornih na antibiotike. Rezultati jedne švedske studije pokazuju da 20% osoba liječenih penicilinom ne dovrše svoje liječenje zbog neželjenih dogadaja kao što je dijareja.²

Dijareja i bol u stomaku u toku liječenja antibioticima mogu za posljedicu imati više dana bolovanja u odnosu na inicijalnu infekciju. Iako su kod većine pacijenata ovi problemi prolazni, nekada je potrebna i hospitalizacija kod ozbiljnih slučajeva.

Uzrok hospitalizacije je često pretjerani rast bakterije Clostridium difficile (C. difficile) koja proizvodi toksine. Iz tog razloga se i preporučuje preventivna primjena probiotika, koja je prema rezultatima nekoliko studija smanjila stomačne probleme koje uzrokuju antibiotici.³ Jedan od probiotika koji ima dokazano pozitivno preventivno djelovanje na pojavu dijareje i ostalih neželjenih efekata antibiotičke terapije jeste *L. reuteri Protectis*.

Rezultati primjene probiotika

Limosilactobacillus reuteri Protectis (L. reuteri Protectis) u kombinaciji sa antibiotikom^{4,5,6} Tri studije u kojima su pacijenti pored antibiotske terapije primjenjivali i probiotik *Limosilactobacillus reuteri Protectis* pokazale su da se značajno smanjuje incidencija dijareje, kao i ostali simptomi poput bola u stomaku, mučnine, nadimanja, konstipacije i regurgitacije.

L. reuteri Protectis – otpornost probiotika na antibiotike⁷

U toku antibiotske terapije dolazi do uništavanja

i dobrih i loših bakterija, te u cilju uspješne preventivne primjene probiotika važno je da probiotik bude što manje osjetljiv na antibiotik kako bi mogao ispoljiti svoje djelovanje. Svi *L. reuteri* sojevi su do određene mjere osjetljivi na primjenu pojedinih antibioticika, ali nivo osjetljivosti ovisi o kom soju se radi.

Primjena probiotika i antibiotika istovremeno se ne preporučuje jer visoka koncentracija antibiotika u probavnom sistemu odmah nakon primjene će biti na nivou na kojem će i svi sojevi *L. reuteri* biti osjetljivi.

Zato se preporučuje da se probiotici uvijek uzimaju između primjene antibiotika kako bi se ostvario najbolji efekat djelovanja. Ali, iako je *L. reuteri* osjetljiv na pojedini antibiotik, neke dobre bakterije će ipak preživjeti ukoliko se kontinuirano primjenjuju. Iz tog razloga preporučuje se kontinuirana primjena *L. reuteri* probiotika čak i nakon antibiotske terapije.

Šta je *Limosilactobacillus reuteri Protectis*? *Limosilactobacillus reuteri Protectis* je bakterijski soj koji predstavlja dio mikroflore mlijeka zdravih majki i jedini je probiotik izolovan iz majčinog mlijeka, a nalazi se u proizvodu BioGaia®, švedske farmaceutske firme. *L. reuteri Protectis* je jedna od najviše istraženih vrsta probiotika, posebno kod mladih osoba.

Do sada je sprovedeno 217 kliničkih istraživanja sa BioGaia probioticima, u koja je bilo uključeno više od 18.000 pacijenata svih uzrasta. Rezultati istraživanja su objavljeni u naučnim stručnim časopisima (novembar 2019. godine). BioGaia® probiotik nalazi se na tržištu u Bosni i Hercegovini u obliku kapi za novorođenčad i djecu kao i kapi sa vitaminom D3, u obliku tableta za žvakanje za djecu i odrasle, te u obliku tableta za žvakanje sa vitaminom D3.

BioGaia® kapi mogu se primjenjivati od 1. dana rođenja po 5 kapi dnevno i mogu smanjiti intenzitet i učestalost grčeva kod beba.⁸ Za stariju djecu i odrasle BioGaia® probiotičke tablete za žvakanje su prijatnog osvježavajućeg okusa limuna, a BioGaia® probiotičke tablete za žvakanje sa

vitaminom D3 okusa narandže i roditeljima olakšavaju saradnju sa djetetom pri uzimanju probiotičkog proizvoda. Dovoljna je jedna tableta za žvakanje u toku dana.⁹

Reference:

1. Doron SI, Hibberd PL, Gorback SL. D "Probiotics for prevention of antibiotic associated diarrhea". J Clin Gastroenterol. (2008)
2. Ensvensk studie som gjorts av TEMO på uppdrag av Läkemedelsakademien (2006) visar att två av tio (från 16 år och uppåt) avbryter pågående behandling med antibiotika tidigare än ordinationen på grund av att de känner sig friska eller på grund av biverkningar
3. Videlock EJ, Cremonini F. Meta-analysis: Probiotics in antibiotic-associated diarrhoea. Aliment Pharmacol Ther. 2012; 35:1355–1369
4. Lionetti et al. (2006), Lactobacillus reuteri therapy to reduce side-effects during anti-Helicobacter pylori treatment in children: a randomized placebo-controlled trial, Aliment Pharmacol Ther 24, 2006, 1461–1468,
5. Cimperman et al. (2011), A Randomized, double-blind, placebo-controlled pilot study of Lactobacillus reuteri for the prevention of antibiotic-associated diarrhea in hospitalise adults, J Clin Gastroenterol 2011;00:000-000,
6. V Ojeti et al. (2012), Impact of Lactobacillus reuteri Supplementation on Anti-Helicobacter pylori Levofloxacin-Based Second-Line Therapy, Gastroenterology Research and Practice Volume 2012, Article ID 740381,
7. J.S. Zhou et al., Antibiotic susceptibility profiles of new probiotic Lactobacillus and Bifidobacterium strains, International Journal of Food Microbiology 98 (2005) 211–217
8. Odobrena deklaracija BioGaia Protectis Baby
9. Odobrena deklaracija BioGaia Protectis tablete



Fascinantne činjenice o bebam rođenim u novembru

Mnoštvo je divnih stvari vezano za mjesec novembar. Kad novembar stigne, tada se jesen posebno ističe, a vi osjećate lagano hladniji povjetarac.

Ne morate se brinuti o ledenom zimskom vjetru niti vrelinama ljeta. Supermarketi su popunjeni proizvodima od bundeve, stižu praznici, okupljaju se porodice i počinje vrijeme druženja. Biti rođen u mjesecu novembru ima svoje prednosti, a postoje i neka znanstvena proučavanja koja tvrde kako jesenska djeca imaju prednost jer se u životu generalno osjećaju bolje i žive duže. Evo koje su njihove karakteristike.

ŽIVE DUGO

Studiji sa svjetskih univerziteta otkrili su da bebe rođene u jesen u prosjeku žive najduže, i najčešće dožive 100 godina! Prijedložite svjećice. Vjerovatno su proizvod Dana zaljubljenih. Istraživači u Ujedinjenom Kraljevstvu otkrili su da je Valentino dječić 'krivo' za mnoga novembarska iznenađenja. Otkrili su da je stopa začeta 5% veća u toku sedmice Dana zaljubljenih. Veće su šanse da će biti ljevoruki.

Dječaci rođeni u novembru i ranoj zimi imaju dosta veće šanse da budu ljevoruki zbog visokih nivoa testosterona. To može odgoditi razvoj lijeve hemisfere mozga kod fetusa koji diktira desnu ruku, zbog čega se favoritizira suprotna strana.

IMAJU NIŽI RIZIK OD NEKIH BOLESTI

Prema istraživanju s Oxford univerziteta, novembarske bebe imaju najmanju stopu multiple skleroze, te i da su dosta manje šanse da će imati problem sa srcem ili plućima. Manje su šanse da će patiti od depresije. Prema istraživačima iz UK-a, novembarske bebe imaju najnižu stopu kliničke depresije, dok proljetne bebe imaju najvišu.

POPUT DRUGIH JESENSKIH BEBA, IMAJU ATLETSKU BUDUĆNOST

Iako geni definitivno igraju ulogu, visoki nivoi D vitamina u toku trudnoće utječu na fizičku spremu. Istraživanja su otkrila da su oktobarske i novembarske bebe brže i fizički spremnije.

KAMENJA ROĐENJA SU IM CITRIN I TOPAZ

Imaju dva kamena: zlatno-žuti citrin, poznat i kao dragulj optimizma, i topaz raznih nijansi, ali najčešće plave boje. Vjeruje se da oba imaju zaceljujuću i umirujuću energiju.

U ZNAKU SU ŠKORPIJE ILI STRIJELCA

Oni koji su rođeni na početku mjeseca do 21. novembra pripadaju horoskopskom znaku Škorpiji, poznatoj po strastvenosti. Svi drugi, rođeni nakon 22. novembra i do kraja mjeseca su Strijelci, a oni se smatraju velikodušnim dušama s osjećajem za humor. Oba znaka dijele karakter snage i jačine.

NJIHOV CVIJET ROĐENJA JE KRIZANTEMA

Vjeruje se da simbolizira sreću i optimizam. Veličaju se u japanskoj kulturi, u kojoj se vjeruje da polaganje samo jedne latice na dno vinske čaše može pružiti dug i zdrav život.



GOJI SAN®

IMMUN PROTECT



VAŠI HEROJI ODBRANE za cijelu porodicu



- Uz snagu goji bobica i vučjeg trna
- Jačanje imuniteta za cijelu porodicu
- Podržava imuni sistem i opšte zdravlje
- Sa 10 vitamina

SA
OKUSOM
NARANDŽE



U oktobru održana konferencija „NAŠE PUTOVANJE POČINJE“ U ZENICI



U hotelu Zenica u Zenici 19.10. 2022. održana je konferencija za trudnice „Naše putovanje počinje“ koju su organizovalo portal i časopis Roditelj i Poliklinika Epion iz Zenice. Prisutne trudnice mogle su da uživaju u predavanjima, pitati sve što ih zanima i dobiti odgovore od stučnih osoba. Konferenciju za trudnice otvorio je dr. Rasim Iriškić, specijalista ginekologije i akušerstva koji je govorio o temi: „Prihofizička priprema za porod“. Dalje su trudnice uživale u predavanju prim. dr. Izet Hočko – specijalista pedijatrije koji je na osnovu svog ogromnog znanja i višegodišnjeg iskustva u pedijatriji trudnicama govorio o značaju prvog pedijatrijskog pregleda novorođenčeta. Prisutne su mogле uživati u predavanju Suzane Toplić Berberović, stručne saradnice za program medicina Tosama koja je trudnice upoznala sa programom Tosama.; mr.ph. Bojana Buzić ispred kompanije Pharmamed Travnik, upoznala je trudnice sa benefitima bademove kreme za nježnu bebinu kožu. mr.ph. Emina Alibegović Fatkić ispred kompanije Salvus upoznala je trudnice sa mogućnostima preveniranja anemija i mučnina u trudnoći.

Sponzori i partneri edukacije su osigurali poklone za trudnice, a najsretnije učesnice dobile su i nagrade koje su osigurali sponzori.



Naše Putovanje Počinje

BESPLATNA EDUKACIJA I
DRUŽENJE TRUDNICA

SPONZORI I PARTNERI



15.11.2022. U 17:00 H
HOTEL SALIS U TUZLI
DOMAĆIN KONFERENCIJE:

Život počinje ovdje



Život počinje ovdje

Zdravi jesenski recepti za trudnice i koji su nutrijenti važni?

Ljeto je došlo i prošlo, a jesen stigla. Zašto ne proslaviti promjenu sezone dodavajući ukusna i hranjiva jela na meni? Ako ste u drugom stanju, vjerovatno ćete htjeti ubaciti ova divna jesenska jela u svoju ishranu.

PEČENE JABUKE

Doručak se često smatra 'najvažnijim obrokom dana', što je posebno istinito u trudnoći. Doručkovanje odmah nakon buđenja pomoći će vam da se borite s jutarnjom mučninom i dati vašem tijelu energije. Ovaj recepat je ukusan, ugodan i sadrži sve potrebne nutrijente poput C vitamina, folne kiseline, B6, A i E vitamina, tiamina i riboflavina. Ovsena kaša u receptu može također spriječiti oštro povećanje šećera u krvi i nivo inzulina.

42

JEDNOSTAVNA JUHA OD BUNDEVE

Kuhana bundeva je divno jesenje jelo, a njen ukus budi nam misli o hladnjjem vremenu i opadanju lišća. Bundeva je također puna nutrijenata poput beta karotena, vlakana, kalija i C vitamina.

JESENJA SALATA

Hranjivo sočivo, pečena muškatnna bundeva i ukusna rukola čine ovu jesenju salatu zdravom i ukusnom. Ne samo da ovaj recepat ima oko 50% dnevног unosa vlakna, već sadrži i jednu trećinu potrebnog dnevног unosa kalija. Kalij igra važnu ulogu u trudnoći, jer pomaže kod regulisanja tekućine i ravnoteži elektrolita, međutim, konzumiranje previše kalija u prvom tromjesečju trudnoće može se povezati s višim rizikom od razvoja gestacijskog dijabetesa i teškog oblika preeklampsije.

KOJI SU NUTRIJENTI NAJAVAŽNIJI U TRUDNOĆI?

Svi su nutrijenti veoma bitni, ali ovih šest igra ključnu ulogu kod razvoja i rasta bebe u trudnoći:

- Folna kiselina
- Željezo
- Kalcij
- D vitamin
- DHA
- Jod



ŠTA SU DHA I JOD?

Dokosaheksaenočna kiselina (DHA) je vrsta masnoće (omega-3 masna kiselina) koja pomaže kod rasta i razvoja. U toku trudnoće,

DHA vam je potrebna radi razvoja mozga i očiju kod bebe. Ne sadrže svi vitamini DHA, zato se konsultujte s doktorom. DHA ćete pronaći u haringama, lososu, pastrmkama, inčunima, morskim ribama, somu, škampima i tilapiji, soku od naranče, mljeku i jajima.

Jod je mineral u tijelu potreban za lučenje tiroidnih hormona, koji tijelu pomažu da koristi i skladišti energiju iz hrane. Jod vam treba u trudnoći radi razvoja bebinog nervnog sistema.

Nervni sistem (mozak, kičmena moždina i živci) pomaže bebi da se kreće, misli i osjeća. Dobar izvor joda su riba, mljeko, sir i jogurt, obogaćene žitarice i pecivo i jodirana sol.

BUDI LI VAS PLAČ VAŠE BEBE NOĆU?

nakupljanje
gasova

Mirna beba, mirna majka!

NOVO
Lakše i brže
doziranje

Espumisan® LX
simetikon: 100mg/ml oralne kapi

- Ekspert protiv nadutosti i grčeva!
- Djeluje samo u bebinim crijevima
- Bez alkohola, šećera i lakoze

Dojenčad:
5-10 kapi
uz svaki obrok



Espumisan® LX
dostupan u apotekama
bez ljekarskog recepta!

**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

BERLIN-CHEMIE AG Predstavništvo za BiH, 71 000 Sarajevo, Hasana Šehovića 2/6, Tel: +387 33 715-195, fax: +387 33 715-187, e-mail: sarajevo@berlin-chemie.com, www.berlin-chemie.de

PRIJE UPOTREBE PAŽLJIVO PROČITATI UPUTSTVO O LIJEKU. ZA OBAVIESTI O INDIKACIJAMA,
MJERAMA OPREZA I NEŽELJENIM EFEKTIMA POSAVJETUJTE SE SA LJEKAROM ILI FARMACEUTOM.



Devleta Balić: ŠTA SE DEŠAVA SA VAŠIM TIJELOM NAKON POROĐAJA?

44

Pitate se što se događa s vašim tijelom poslije porođaja? Saznajte više o bolovima nakon poroda, lohiji, epiziotomiji, dojenju i još mnogo toga kako biste se brže oporavili i uživali u svojoj novoj ulozi, ulozi majke. O ovoj temi za časopis Roditelj piše prof.dr.sci. Devleta Balić je specijalista ginekologije i akušerstva.

U trudnoći dolazi do intenzivnih promjena u tijelu žene čiji cilj je prilagođavanje organizma trudnice čime se omogućava iznošenje trudnoće i porođaj. Te promjene zahvataju sve organe i organske sisteme, a rezultiraju fizičkim promjenama u tijelu trudnice, ali psihičkim i emocionalnim promjenama karakterističnim za trudnoću. Neke promjene ostavljaju trajne tragove dok su druge potpuno reverzibilne. Period prvih 6 sedmica ili 40 dana nakon porođaja naziva se puerperium ili babinje. Zašto je taj period toliko značajan i za majku i za novorođenče? To je jedan od najosjetljivijih perioda u životu žene i novorođenčeta. Novorođenče se polako prilagođava uslovima života izvan materice, uspostavljuju se nove funkcije i način ishrane. Kod porodilja se dešavaju intenzivne fizičke, psihičke i emocionalne promjene s ciljem prilagođavanja

novoj ulozi majke. Uspostavlja se laktacija, dolazi do involucije na genitalnim organima, a nova uloga je povezana sa mnoštvom izazova kojima se sve žene ne mogu prilagoditi na isti način.

Kako se tijelo mijenja u danima nakon porođaja?

Nakon porođaja se uspostavljaju funkcije koje do tada nisu prisutne kao što je dojenje za što se tijelo priprema tokom cijele trudnoće. Dolazi do značajnog povećanja dojki na račun žljezda koje će proizvoditi mlijeko. Uspostavljanje dojenje nije jednostavno i uzrok je trauma za porodilju ali i za okolinu. Prvo mlijeko koje se luči zove se kolostrum, a prava laktacija obično započinje u prva 2-3 dana nakon porođaja. Može biti otežano i zbog ragada na bradavicama koje su bolne, mogu se inficirati pa čak i krvariti kod podoja. Beba također uči da doji tako da ti prvi dani dojenja mogu biti prilično traumatični za majku i bebu.

Bolovi u trbuhu

Bolovi nastaju zbog kontrakcija materice i javljaju se pogotovo tokom dojenja, a nastaju kao posljedica kontrakcija materice koja se od

veličine dječje glavice neposredno nakon porođaja smanjuje na veličinu kokošjeg jajeta nakon 6 sedmica. Obično nije potrebno uzimati lijekove protiv bolova u ovom slučaju.

Epiziotomija i rana od carskog reza

Najčešće tegobe kod žena koje su se porodile prirodnim putem nastaju kod onih koje su imale epiziotomiju ili rascjepe međice koji nastaju tokom porođaja. Rane koje su zbrinute kao što su epiziotomija ili racjepi mogu biti vrlo bolne. Otežavaju sjedenje, mokrenje i pražnjenje debelog crijeva i zahtijevaju njegu kao što su hladniji oblozi, tuširanje ili sjedenje na specijalnim jastucima. Kod carskog reza imamo ranu od operativnog zahvata na trbuhi koja kao i svaka rana praćena bolom, otežanim ustajanjem. Oporavak je obično duži a i rizik od komplikacija veći.

Krvarenje iz materice

Krvarenje iz materice je normalno i taj krvavi iscijedak ima naziv lohije. Mogu biti krvave, tamne, boje čilibara i žute, a krvarenje se zaustavlja u prvih 4-6 nedjelja. Svako obilnije ili produženo krvarenje zahtijeva pregled ginekologa jer može biti znak komplikacija.

Prekomjerno znojenje

Prekomjerno znojenje kod porodilja je posljedica hormonskih promjena. Vezano je za dojenje i nivo prolaktina, hormona koji potiče stvaranje mlijeka. Obično se kaže da se dobre dojilje puno znoje.

“Baby blues” i postporođajna depresija

“Baby blues” je posebno postporođajno raspoloženje parćeno strahom, zabrinutostima, umorom, nesanicom. Obično traje do 2 sedmice i prolazi spontano. Postporođajna depresija je produženo stanje depresivnog raspoloženja zahtjeva medikamentozni tretman.

Opstipacija i hemoroidi se javljaju nerijetko posebno kod žena koje su se porodile prirodnim putem kada rana od epiziotomije ili rascjepa otežava pražnjenje crijeva. Važno je u ovakvim situacijama unositi dosta tečnosti i hranu bogatu vlaknima a ponekad se mogu dodati sredstva koja omekšavaju stolicu. Upotrebu laksativa treba izbjegavati.

Opadanje kose se dešava kod određenog broja žena i zove se postpartalni efluviјum. Vlasište se može izmijeniti u toku 1,5 godina nakon porođaja. To kod porodilja stvara zabrinutost koja je opravdana jer se volumen kose značajno može smanjiti. Važno je znati da su promjene prolazne.

“

Krvarenje iz materice je normalno.



45

**PIŠE:
PROF.DR.SCI. DEVLETA BALIĆ**

Prof.dr.sci. Devleta Balić je specijalista ginekologije i akušerstva. Od samih početaka svoj stručni i naučni rad je orijentisala ka polju ginekološke endokrinologije, dječje adolescentne ginekologije, menopauze i neplodnosti i ginekološke endoskopije. Do 2008. godine je radila na UKC Tuzla, a od 2008. radi u Ginekološkoj klinici “Dr Balić” u Tuzli. Sa svojim timom uvela je metode vantjelesne oplodnje i liječenja neplodnosti na naše prostore što je rezultiralo rađanjem prve bebe 2008. godine u Tuzli i prvog porođaja iz odmrznutih embriona 2012. godine. Pored toga uvodi i minimalno-invazivne ginekološke endoskopske metode u svakodnevnu praksu kao što su ofice histeroskopija, transvaginalna hidrolaparoskopija. Ima veliko iskustvo u tretmanu PCOS, nadzoru visokorizičnih trudnoća i ultrazvučne dijagnostike. Pored stručne ima i zavidnu akademsku karijeru; predavač je na više domaćih i međunarodnih simpozija, član Komisija za polaganje specijalističkih ispita i mentor na više magistarskih radova i doktorskih disertacija. Predstavnik je Federacije BiH u Evropskom udruženju za humanu reprodukciju – ESHRE. U Slobodno vrijeme bavi se aktivno fitnessom i trčanjem i kao svaka žena rado provodi vrijeme u kuhinji.



Kod nekih žena što zbog viška kilograma što zbog prerastegnutosti trbušnog zida tokom trudnoće ostane veći stomak i prerastegnuta koža trbuha sa strijama nastalim tokom trudnoće.

46

Smanjenjem tjelesne težine koja bi trebala da se vrati na težinu prije porođaja to se značajno smanjuje ali strije na koži ostaju trajno ali od vidnih postanu bjeličaste i teže vidljive.

Međusobni odnosi u porodici se mijenjaju, a navikavanje na nove uloge-roditeljstvo nije lako. Raspoloženje majke je promjenjivo ovisno o stanju bebe. Majka je samo fokusirana na bebu i njene potrebe.

Nova uloga žene, briga o djetetu, nedostatak vremena dovodi do umora ili jednostavno do nedostatka slobodnog vremena da se uopšte razmišlja o drugim stvarima kao što su spolni odnosi.

Smanjen libido je rezultat ne samo porođaja nego i posebno hormonskog miljea, ali i psihološkog stanja žene. Žena se možda i ne osjeća privlačno posle porođaja, kako zbog viška kilograma tako i zbog nabreklih grudi. Pored toga se plaše seksualnog odnosa nakon porođaja zbog rane od epiziotomije.

Sve promjene nakon porođaja prolazne i kako na početku rekoso neke su i trajne. Međutim nova dimenzija života dovodi do toga da sve te promjene doživimo kao dio nove uloge za koju se priprema svaka žena-ulogu majke.

“

Prvo mlijeko koje se luči zove se kolostrum, a prava laktacija obično počinje u prva 2-3 dana nakon porođaja. Može biti otežano i zbog ragada na bradavicama koje su bolne, mogu se inficirati, pa čak i krvariti kod podoja.



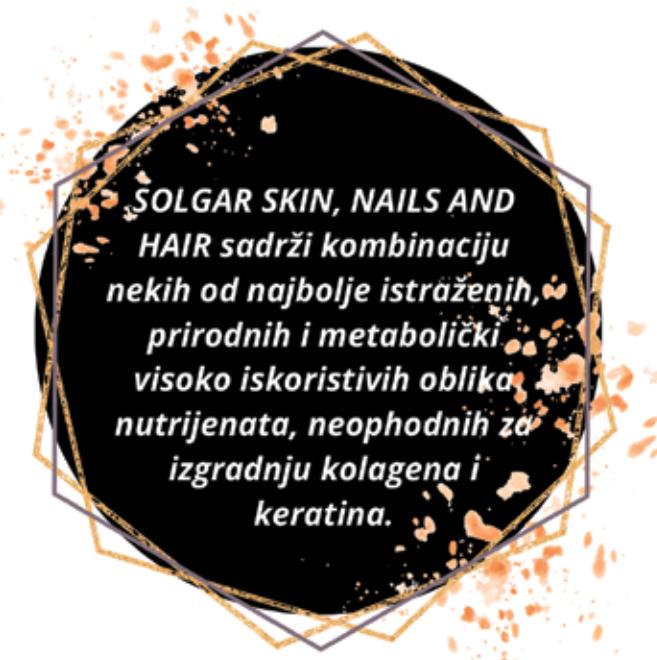
SOLGAR SKIN, NAILS & HAIR je jedinstvena, uravnotežena i kompleksna formula koja sadrži aminokiseline, prah crvene alge, MSM, cink, bakar i vitamin C.



Za ljepešu, sjajniju i blistaviju kosu, kožu i nokte izaberite SOLGAR, SKIN, NAILS & HAIR!

Ljepota dolazi iznutra!

Solgar | Vaš Izbor.



Stanje i izgled kose, kože i noktiju ogledalo je općeg zdravstvenog stanja organizma, stoga su i najučinkovitiji proizvodi za **ljepotu oni koji djeluju - iznutra.**

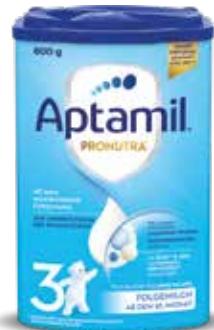
Vitamin C doprinosi

normalnom stvaranju kolagena za normalnu funkciju kože, cink pridonosi održavanju normalne kose, kože i noktiju a bakar pridonosi normalnoj pigmentaciji kose i kože.

SOLGAR SKIN, NAILS AND

HAIR 2009. osvojio je međunarodnu nagradu Best of Beauty Award, za najbolji proizvod, i odličan je dodatak za Vaš svakodnevni režim ljepote.

APTAMIL SA POBOLJŠANOM FORMULOM



Sa oligosaharidima iz ljudskog mlijeka – prirodno pronađeni u majčinom mlijeku – Aptamil pronutra advanced

Pored poboljšanja formule promjena je kod samog načina pripreme, novi Aptamil se priprema tako da se odmah nakon pripreme energično trese vertikalno. Upute o pripremi se nalaze na svakom pakiranju Aptamila. Promjena se odnosi na sve Aptamil hrane – Aptamil 1, 2, 3 400 i 800 grama

APTAMILOVA NOVA FORMULA

POSTBIOTICI - Bioaktivni spojevi sa biološkom aktivnosti u domaćinu

Dokazano da simuliraju zdrava crijeva i funkcije imuniteta

HMO 3-GL - Oligosaharidi ljudskog mlijeka koji podržavaju imunitetni sustav kroz crijeva

Direktan učinak na imunitetne stanice

PREBIOTICI scGOS/IcFOS (9:1) - Jedinstvena mješavina oligosaharida koja se koristi od mikroorganizama domaćina, daje zdravstvene prednosti Stimulira rast korisnih bakterija

HMO 3-GL - POSTBIOTICI PREBIOTICI scGOS/IcFOS

Aptamilova posebna oligosaharidna kombinacija reflektira raznolikost, funkcionalnost i količinu hmos u majčinom mlijeku kako bi podržala imunitetni sustav kroz crijeva.

APTAMIL Pronutra ADVANCE:

NIJEDNA DRUGA FORMULA NIJE SLIČNIJA
MAJČINOM MLJEKU KOMBINACIJA HMO,
PREBIOTIKA I POSTBIOTIKA

INSTRUKCIJE ZA PRIPREMU NOVE APTAMILOVE FORMULE

Da budete sigurni da se prašak otpio prilikom pripreme, zadnja faza pripreme sada zahtijeva da se boćica snažno protrese gore-dolje dok se prašak ne otopi – za razliku od rolanja i treskanja koje su se možda ranije koristili.

1.KORAK – Oprati ruke i sterilizirati sva sredstva.
2.KORAK – Prokuhati novu vodu i pustiti da se ohladi na 40°C. Usuti potrebnu količinu vode (koliko piše u receptu) u steriliziranu bocu.

3.KORAK – Koristeći predviđenu žlicu, uklonite višak praha sa žličice. Nemojte pritiskati ili stavljati previše praha.

4.KORAK – Dodajte točnu količinu praha u vodu. Ovo možete pronaći u vodiču za hranjenje na zadnjoj strani pakiranja. Dodavanje premalo ili previše žličica može biti štetno. Zatvorite boćicu. TRESITE ODMAH, SNAŽNO I USPRAVNO 10 SEKUNDI DOK SE PRAH NE OTOPI. (Rolanjem ili drmanjem u krugovima neće biti učinkovito)

5.KORAK – Ohladite ispod otvorene česme. Provjerite temperaturu hrane. Koristite hranu odmah.

VAŽNA NAPOMENA:

Dojenje je najbolje za djecu. Dječja formula je prikladna od rođenja ako djeca nisu hranjena majčinim mlijekom. Predloženo je da svaka formula mlijeka bude korištena savjetom doktora, primalja, patronažnih sestara, nutricionista, ljekara ili drugih zdravstvenih djelatnika odgovornih za majčino i djetetovo zdravlje.

PITANJA

1.Koji proizvod su se promijenili?

Aptamil za tek rođenu djecu

Aptamil prijelazno mlijeko

Aptamil za djecu od 12 mjeseci života

Aptamil za odraslu djecu

Što nova formula Aptamil Pronutra Advanced sadrži?

Majčino mlijeko je čudesno kompleksno i raznolika matrica prehrambenih i bioaktivnih spojeva prilagođenih za podršku imunološkog sustava kroz crijevo. Prema tome, Nutricia je dizajnirala novu generaciju formula koje sadrže jedinstvene značajke: HMO 3-GL, scGOS/IcFOS (9:1) prebiotike i postbiotike, proizveden od našeg posebnog Lactofidus procesa. Aptamil-ova posebna kombinacija oligosaharida vjerno reflektira raznolikost, funkcionalnost i količinu HMOs u majčinom mlijeku i podržava imunološki sustav kroz crijeva.

Što je dokaz za Aptamil Pronutra Advance? Kombinacija HMOs 3-GL, scGOS/IcFOS (9:1) prebiotika i postbiotika su pokazali klinički relevantne prednosti za potporu imunološkog sustava kroz crijeva:

1. Podržava razvoj i funkcioniranje elastičnog imunološkog sustava kroz crijeva, sastav mikrobiote crijeva i funkcija bliža dojenju majčinog mlijeka.
2. Osigurava sigurnost, toleranciju i normalan rast po WHO standardima.
3. Ima li osjetljivih ili vidljivih promjena u novom Aptamili usporedno sa prošlim proizvodom? Što se tiče okusa, mirisa i boje nove formule roditelji mogu opaziti jako male promjene. Međutim, glavna promjena je u instrukcijama za pripremu.

Molimo da savjetujete roditelje da sa novom formulom, najvažnije je da promućkate bocu odmah, snažno i uspravno 10 sekundi prije nego što hranite dijete. Rolanjem ili mučkanjem boce u krugove neće biti dovoljno. Ovaj dodatan korak u instrukcijama za pripremu je da budete sigurni da se prah potpuno otopio. Žbog ovog razloga, količina pjene mogla bi biti malo veća ali to ne šteti hranjivim svojstvima novog proizvoda.

Može li beba promijeniti staru formulu za novu? Da, beba može prijeći na novu formulu bez ikakvih problema. Mi predlažemo da promjenu uvedete postepeno tako da zamjenite jednu bocu svakog dana sa novom formulom.

INSPIRIRANI ISTRAŽIVANJEM MAJČINOG MLJEKA

U Nutriciji, mi temeljimo naše inovacije na preko 40 godina istraživanja u kompoziciji i funkcionalnosti majčinog mlijeka. Njegove bioaktivne komponente kao što su oligosaharidi, živa bakterija i metaboliti rade pametno skupa da podrže imunitetni sustav djeteta kroz crijeva. Ova istraživanja su inspirirala našu inovaciju.

BLIŽE MAJČINOM MLJEKU

Nova Aptamil Pronutra Advance formula kombinira našu vjernu probiotičku mješavinu od scGOS/IcFOS (9:1), sa našim jedinstvenim procesom da predstavimo HMO 3-GL i postbiotike, osigurava sastav i funkcionalne prednosti sličnije majčinom mlijeku i da podrže imunitetni sustav djeteta kroz crijeva.

PRUŽA POTPORU IMUNOSNOM SUSTAVU*



S OLIGOSAHARIDOM HUMANOG MLJEKA**

PRIRODNO PRISUTNIM U MAJČINOM MLJEKU

*Sadrži vitamine C i D

**Sadrži i HMO 3 GL
(3-galaktozillaktozu)

Aptamil 3 je prijelazna hrana za dojenčad od navršenih 12 mjeseci i ne može se давати novorođenčadi.

Uvođenje dohrane mlijekom za dojenčad može imati negativan učinak na dojenje i zato je važno što dulje dojiti vaše dijete.

Odluka o uvođenju dodatne prehrane prihvata se sa samo prema savjetu medicinskih stručnjaka.

**Majčino mlijeko
najbolji je izbor za dijete.**



INTERVJU: MIA DROKAN, DOULA

50
Mia Drokan je doula koja radi i živi u Križevcima. Nakon prve trudnoće i poroda uestvovala je obuci za doule i od tada je članica Hrvatske udruge doula. Uspješno je završila brojne edukacije između ostalog i edukaciju za perinatalnu fiteness trenericu.

Mia Drokan je mlada doula. Majka je dvoje djece djevojčice Julije i dječaka Donata. U želji da pomogne trudnicama i mama pokrenula je svoj Instagram profil *mia_doula* gdje dijeli puno toga o trudnoći, porodu, babinju, dojenju i slično. Mia vodim online radionice pripreme za porod i babinje za trudnice i njihove partnere i nedavno je pokrenula online perinatalni program kao fitness trenerica gdje se mogu javiti i trudnice i mame u postpartumu. U slobodno vrijeme, kojeg sa dvoje djece i obromima ima jako malo, volim gledati serije, čitati knjige (trenutno najviše o trudnoći, porodu, babinju i bebama) i voli provoditi vrijeme vani u prirodi tako da je sa klincima često u parku ili bar u šetnji. Sa ovom fascinantnom ženom smo razgovarali o njenom pozivu doule. U nastavku vam donosimo intervju.

Mia Drokan: DOULE SU FIZIČKA I PSIHIČKA PODRŠKA TOKOM TRUDNOĆE, PORODA I BABINA

Puno znači imati nekoga na koga se možeš osloniti i za koga znaš da će ti pomoći u bilo kojem pogledu.



Mi smo fizička i psihička podrška tijekom trudnoće, poroda i babinja. To je možda i jedna od najvećih razlika jer smo kroz cijeli taj period ženi jedina konstanta i nemamo smjenu nakon koje odemo doma i dođe druga doula.

KAKO STE SE ODLUČILI ZA OVO ZANIMANJE?

Nakon prvog poroda i jako malo pripreme za isti shvatila sam što je moje tijelo učinilo, koliko je nevjerojatno tijelo jedne žene i kako me to fasciniralo. Bez obzira na to znala sam da je moj porod mogao biti puno ljepše iskustvo nego što je bio. Sasvim slučajno sam saznala za doule i odmah se prijavila na obuku koja mi je promjenila život.

MNOGE TRUDNICE MIJEŠAJU POJAM DOULE I BABICE. KOJA JE RAZLIKA IZMEĐU DOULE I BABICE?

Doula i babica su totalno različita zanimanja. Babica je netko tko se bavi porodom više u medicinskom smislu, dakle postavljaju braunile i infuziju po potrebi, prate CTG ukoliko je uključen, mažu ženi medicu tijekom poroda ako je to nešto što žena želi i još naravno puno toga....dok mi doule nemamo veze sa tim medicinskim dijelom iako znamo puno o tome. Mi smo fizička i psihička podrška tijekom trudnoće, poroda i babinja. To je možda i jedna od najvećih razlika jer smo kroz cijeli taj period ženi jedina konstanta i nemamo smjenu nakon koje odemo doma i dođe druga doula. Upoznajemo tu ženu kroz trudnoću, pripremamo se za porod, educiramo ju i informiramo o svemu što smatramo bitnim da zna. Tijekom poroda smo uz nju od početka do kraja, predlažemo promjene položaja, masiramo po potrebi, a nakon poroda dođemo da joj pomognemo oko dojenja, oporavka, skuhamo topli obrok, pričuvamo bebicu da se mama otušira i slično.

SVOJIM SAVJETIMA POMAŽETE TRUDNICAMA DA IMAJU POZITIVNO ISKUSTVO PORODA. KOJE SU TRI STVARI KOJE IM SAVJETUJETE?

Najvažnije tri stvari koje savjetujem svojim trudnicama su:

1. Da se educiraju. Danas ima raznih tečajeva i radionica za trudnice što besplatnih što onih koje se plaćaju i zbilja mogu saznati puno informacija koje će im trebati da saznaju kakav porod uopće žeće i zamišljaju.
2. Da vjeruju svome tijelu jer ono zna što treba učiniti u kojem trenutku. Naše tijelo zna što raditi tijekom poroda, koji položaj zauzeti, kako disati, kako tiskati. Može biti teško ali treba malo stišati svoje misli i glavu i poslušati tijelo, jer ono zbilja zna i ne želi nam nauđiti.
3. Da sudjeluju u svim odlukama u rodilištu i

- Otvorene su prijave za prenatalni online fitness program!



miadrokan.doula@gmail.com

da imaju dobru komunikaciju sa medicinskim djelatnicima, jer porod može biti predivan i uz epiduralnu i drip, ne mora proći bez medicinskih intervencija da ostane u lijepom sjećanju i kao pozitivno iskustvo. Osobno imam jako lijepo iskustvo poroda carskim rezom zbog kvalitetne pripreme za porod, a mnogim ženama carski rez izazove veliku traumu.

DA LI SAVJETUJETE TRUDNICAMA AKTIVNOSTI I KOJE SU TO VJEŽBE?

Naravno! Ako je trudnoća uredna i bez komplikacija aktivnost je jako bitna i ima puno benefita za trudnicu, također može spriječiti neka stanja koja se danas vode kao normalna u trudnoći (gestacijski dijabetes ili povišeni tlak). Većina vježbi je sigurna za trudnice samo ja uvijek preporučam da ih se radi sa nekim tko zna što radi i ima iskustva sa trudnicama ili ženama u postpartumu, bar za početak.

KOLIKO JE VAŽNA MENTALNA SNAGA PRIJE SAMOG PORODA?

Vrlo važna, iako porod zna izmamiti puno toga što potisnemo i natjera nas da to procesuiramo prije nego što na svijet donešemo novo biće. Također, voljela bi tu spomenuti strah. Puno žena ima strah od poroda, koji je potpuno normalan pogotovo ako se radi o prvom porodu ili ako je žena već imala traumatično iskustvo poroda. Osim toga, cijeli život u filmovima i serijama gledamo porod kao događaj koji se događa jako brzo, žena uvijek vrišti i strašno ju boli, uvijek je nekakva panika...a ustvari to zbilja nije tako i ne mora biti tako. Strah je osjećaj koji

moramo doživjeti i raditi na njemu, educirati se i saznati čega nas je točno strah (boli, rađanja bebe, rodilišta/doktora, majčinstva...), svakako ga trebamo doživjeti, a ne ga potisnuti!

NAKON PORODA MNOGE TRUDNICE, TADA VEĆ MAJKE ZBOG BRIGE OKO DJETETA ZAPOSTAVE SVOJE ZDRAVLJE POSEBNO MENTALNO. ŠTA SAVJETUJETE TRUDNICAMA?

Nažalost je to tako, uvijek je bitnija beba nego što je bitnija majka, međutim ja uvijek kažem: Pobrini se za sebe da se možeš brinuti o svojoj bebi onako kako možeš i želiš. Normalno je u babinju osjetiti, ja to zovem, uragan emocija. Službeno naziv je "baby blues" gdje se smijemo i sretne smo u jednoj minuti, a već u drugoj smo ljute ili tužne ili čak oboje. To je potpuno normalno zbog naglog pada hormona nakon trudnoće. Ako to razdoblje potraje dulje od 2-3 tjedna nakon poroda potrebno

je potražiti stručnu pomoć u obliku psihologa. To nije i ne smije biti sramota jer jako puno majki boluje od postporođajne depresije, a da toga uopće nisu svjesne. Zato potražite pomoć ako se ne osjećate dobro, zbog svojeg djeteta/djece, jer oni trebaju mamu koja je dobro. Također je jako bitna podrška koju imamo, od partnera, priateljica, majke, svekrve, doule itd. Puno znači imati nekoga na koga se možeš osloniti i za koga znaš da će ti pomoći u bilo kojem pogledu.

ZA KRAJ IMATE LI NEKI OPĆI SAVJET ZA SVE TRUDNICE?

Opću savjet bi bio ukratko što sam rekla do sad, educirati se o trudnoći, porodu, babinju i dojenju jer nažalost kao kultura nismo tome izloženi od malena i normalno je da ne znamo što nas čeka. Ostati aktivna kroz trudnoću i definitivno voditi brigu o svome mentalnom zdravlju jer ono zna biti poljuljano nakon poroda. Vjerujte svome tijelu i samo smireno nastavite dalje jer sve će biti okej, a ako negdje zapnete slobodno mi se javite ili pronađite vama najbližu doulu koja će vam rado pomoći!

52



Puno žena ima strah od poroda, koji je potpuno normalan pogotovo ako se radi o prvom porodu ili ako je žena već imala traumatično iskustvo poroda.



Nježna za bebe
i njihove mame.



MICELARNI ŠAMPON BEZ SAPUNA 250ML

- ♥ Nježno pranje bez peckanja očiju
- ♥ Otklanja nečistoće sa kose bez trljanja
- ♥ Bogata i izdašna pjena, lako se ispira
- ♥ Kosa se ne mrsi i mekana je



ATOPIANCE ULJE ZA TIJELO I KOSU 250ML

- ♥ Brzo i dugotrajno umiruje suhu, osjetljivu kožu sklonu atopiji
- ♥ Obogaćeno sa hranjivim i umirujućim omega 8 kompleksom i komplementarnim masnim kiselinama



ATOPIANCE MILJEKO ZA TIJELO 400ML

- ♥ Smanjuje crvenilo i iritaciju kože
- ♥ Koža je trenutno intezivno nahranjena i umirena
- ♥ Koža je zaštićena od suhoće i osjećaja nelagodnosti

Mixa

Formulisano pod medicinskim nadzorom



MIXA ATOPIANCE PROIZVODI SU AKREDITOVANI OD STRANE ECARF-A
BEZ MIRISA, HIPOALERGENO

DJEČJI PROGRAM TOSAME TO. TO

100% prirodne proizvode za njegu bebe od rođenja i dalje te proizvode za njegu majke.

PREDNOSTI-FAKTOVI USPJEHA

- Visoka kvaliteta proizvoda, koji su izrađeni od prirodnih materijala, koji su dermatološki testirani.
- Širok assortiman nudi majci sve potrebne proizvode za njegu djeteta i kao takav je jedini na tržištu.
- Jedinstveni dizajn prodajne marke, koji je prepoznat zbog boje i medvjedića.

Asortiman Tosama to.to čine:

- Tetra pelene i Tetra krpice

Proizvodi su napravljeni od visoko kvalitetne dvoslojne tkanine iz 100% pamuka – prirodnog, upojnog i koži prijatnog materiala. Pelene se mogu koristiti za povijanje i osobnu njegu djeteta, kao podloga, kod hranjenja,... Veličina: 80x80 cm. Krpice se koriste se za osobnu njegu djece – za umivanje i brisanje lica i tijela, kod hranjenja, za nos,... Veličina krpice: 40x40 cm.

• Blazinice vate, Dječja vata, Vatirani štapići Vatni proizvodi, izrađeni su iz visoko upojnog, 100% čistog pamuka, koji je nježan poput osjetljive dječje kože. Koriste se za svakodnevnu osobnu higijenu osjetljive dječje kože. Perforacija vate omogućuje lakše i ravnomjerno trganje vate.

54 Blazinice vate napravljene su iz vodoutvrđenog traka vate. Glatke su, veoma nježne i praktične za upotrebu. Zaštitno oblikovani vatirani štapići za njegu djece – uho, nos, nabor kože.

Suhe soft to.to. krpice

Idealan su proizvod za sve majke koje žele da kožu svojih beba njeguju proizvodima prirodnog porijekla bez ikakvih hemijskih supstanci.

NJEGA DJECE VODOM I PRIRODnim MATERIJALIMA

Izrađene od 100% prirodnih viskoznih vlakana.

Ugodne na dodir i nježne za osjetljivu dječju kožu. Namijenjene su za umivanje i osobnu njegu kože. Proizvod je za jednokratnu upotrebu.

Vlažni toaletni papir

Vlažni toaletni papir je veoma nježan i pogodan za svakodnevnu upotrebu. Sadrži neven i pantenol koji imaju pozitivan efekat na kožu i sluzokožu, nježno čisti i umiruje. Bez parfema i parabena.

Upijajuće blazinice za dojilje MAMA

Napravljene su od prirodnih vlakana koja imaju veliku moć upijanja. Namijenjene su za zaštitu odjeće od kvašenja u periodu dojenja. Sadrže traku za fiksiranje. Imaju mekane i nježne rubove, anatomskega su oblika. Omogućavaju udobnost i sigurnost.

Mrežaste gaćice MAMA

Proizvod, kojeg svaka trudnice pripremi prije što ide u porodište. Mrežaste gaćice koriste se u prvim danima nakon poroda za fiksiranje uložka. Mogu se prati ali je više higijenski i praktično za mamu, da se bace. Sastav: 87% poliester i 13% elastan. U dvije veličine: M i L.

100% PAMUČNI ULOŠCI ZA RODILJE MAMA

Svojom veličinom i moći upijanja higijenski ulošci prilagođeni su prvim danima nakon poroda, kad je krvarenje obilnije i kad je preporučeno da rodilja bude više u odmarajućem, ležećem položaju.

Uložak je mekan i nježan, od 100% pamuka koji je koži ugoden. Za veću sigurnost, na donjoj strani uloška je vodonepropusna zaštita.

- Soft suhe krpice 50 kom / 100 kom
- Vlažni toaletni papir 60 kom
- Blazinice za dojilje Mama 30 kom
- Mrežaste gaćice Mama 5 kom





to.to

+ TOSAMA
Since 1923

PRIRODNA
NJEGA
DJETETA



to.to

TO JE TO,
ŠTO TREBAMO.



www.tosama.si

Humana AntiColic
300 g



Humana HN
300 g



Humana AR
400 g



Humana 0
400 g



Humana SL
500 g



MEDOPTIC

MEDOPTIC d.o.o. Sarajevo
adresa: Marija Tita 50, 71000 Sarajevo, Bosna i Hercegovina
telefon/fax: +387 033 866 016 - mobil: +387 0261 161 293
mail: medoptic@medoptic.ba

Humana
za mamu i mene

[Humana Bosna i Hercegovina](#)
 [humanabih](#)

BLJUCKANJE KOD DOJENČADI

Ako odojče koje bljucka, ima očekivani rast i razvoj i nema nikakvih drugih znakova bolesti, smatramo da je bljuckanje fiziološko i da odojče nije potrebno izlagati nikakvoj dijagnostičkoj obradi.

Piše: dr. Tamara Ivanović, spec. pedijatrije

Tamara Ivanović, rođena u Sarajevu 29.12.1970. Medicinski fakultet završila u Novom Sadu. Specijalizaciju iz Pedijatrije završila na Institutu za majku i dijete u Beogradu, a uzu specijalizaciju iz dječje Pulmologije na Medicinskom fakultetu u Beogradu. Postdiplomske studije završila na Medicinskom fakultetu u Foči. Magistarski rad na temu Kvalitet života kod djece sa astmom odbranila na Medicinskom fakultetu u Foči.



Bljuckanje je česta pojava u dojenačkoj dobi. Statistika je pokazala da do 4. mjeseca života, bljucka čak 67% djece. U osnovi bljuckanja, najčešće nema nikakve patologije i radi se o zdravom dojenčetu koje uredno napreduje i nema druge smetnje. Dakle, radi se samo o nevoljnem izbacivanju malih količina mlijeka i za to koristimo termin fiziološki refluks.

Razlozi za pojavu bljuckanja su slijedeći: pretežno ležeći položaj dojenčeta, nezrelost i nepotpuno zatvaranje donjeg sfinktera jednjaka, mali kapacitet želuca, halapljivost dojenčeta pri čemu se guta velika količina vazduha kao i tečna hrana koja se lako preljeva.

Ako odojče koje bljucka, ima očekivani rast i razvoj i nema nikakvih drugih znakova bolesti, smatramo da je bljuckanje fiziološko i da odojče nije potrebno izlagati nikakvoj dijagnostičkoj obradi.

Veliki intenzitet i učestalost bljuckanja uz pojavu izvijanja, kašljanja, ponavljanih respiratornih infekcija, pojave tragova krvi u bljucnutom sadržaju, anemija kao i nenapredovanje, mogu ukazivati na gastroezofagealnu refluksnu bolest (patološki refluks) i zahtijevaju dijagnostiku i terapiju koje su u nadlažnosti dječjeg gastroenterologa. U cilju smanjenja bljukcanja, roditeljima se savjetuju sljedeći postupci: postavljanje odojčeta u uspravan položaj nakon obroka da podrigne ili prekidanje obroka nakon nekoliko minuta hranjenja, da bi podrignulo i na taj način izbacilo višak vazduha iz želuca. Takođe, savjetuje se da odojče ne leži na ravnom, nego na uzdignutom položaju (između 300 i 450) kako bi se antigravitacijskim mjerama smanjilo vraćanje sadržaja.

Takođe blago zagušnjavanje mlijeka, npr. rižnim ili kukuruznim dojenčkim pahuljicama u minimalnim količinama (1 mala kaščica na 100ml) smanjuje bljuckanje. Danas postoje gotove dojenačke formule za prevenciju bljuckanja. To su formule koje se prepoznaju po sufiksima AR (Anti-Reflux) koji se nalazi uz ime formule.

Humana AR

Humana AR (anti-regurgitaciona formula) je specijalna mlijeca formula koju preporučujemo za ishranu novorođenčeta i odojčeta sa povećanim vraćanjem želudačnog sadržaja (regurgitacije odnosno bljuckanja) nakon obroka. Može se koristiti od prvog dana života, kao i tokom cijelog dojenačkog perioda, odnosno sve dok traje pojačano bljuckanje. Humana AR može da se koristi, kao dopunska hrana uz dojenje ili drugu mlijecnu formulu ili kao isključiva ishrana u slučajevima kada majka iz određenih razloga ne doji. Humana AR je visokokvalitetna mlijeca formula koja je obogaćena prirodnim polisaharidom iz sjemena rogača. Ova biljna komponenta daje formuli gušću, kremastu strukturu. U želucu, u kontaktu sa želudačnim sokovima, postaje još kremastija i gušća, čime se sprečava njenovo vraćanje u jednjak i posljedično bljuckanje. Ne sadrži gluten.

Fatima Sjekirica:

PRUŽAJTE SVOJOJ DJECI BEZUSLOVNU LJUBAV I PAŽNJU

Niko od nas se nije rodio spremjan za razne izazove koje život nosi, pogotovo roditeljstvo i majčinstvo. Čuvajte svoje zdravlje i zdravlje vaše djece, pružajte svojoj djeci bezuslovnu ljubav i pažnju, puno poljubaca i zagrljaja, isplatiti će se, izgraditi ćete im pozitivan stav o životu, te će ta djeca biti bolji ljudi.



58

Fatima Sjekirica je diplomirana pravnica iz Mostara. Za sebe kaže da je jedna ponosna žena, majka, supruga, prijateljica. Po prirodi je vesela i društvena osoba koja pokušava da što kvalitetnije provede svaki trenutak života sa svojom porodicom i prijateljima. Fatima je nedavno postala majka po drugi put i upravo to je bio jedan od povoda za naš razgovor sa Fatimom.

Imate dvoje djece, Eminu i Edinu. Možete li nam ih malo predstaviti?

Da, Eminu i Edina. Emina je prvorodena, moja hrabra djevojčica, vesela i razigrana, uskoro će navršiti četiri godine života. Veoma znatiželjna i neustrašiva, sa njom nam je uvijek zabavno, posebno u ovom periodu kada djeca stalno postavljaju brojna pitanja, pa se često znamo i slatko nasmijati na njena zanimljiva opažanja.

Čemu posebno učite Eminu? Kojim vrijednostima? Vjerujem da i Vi od nje učite mnogo stvari?

Daleko najvažnija vrijednost za mene jeste izgradnja povjerenja između mene kao majke i nje kao djeteta, te se trudim da svakodnevno radim na tom odnosu i jačanju povjerenja među nama, jer je to veoma važno za zdrav razvoj djeteta i usvajanja svih drugih životno važnih vrijednosti. Pored toga

učim je da bude odgovorna, sigurna u sebe, te da razvija zdrave navike od malih nogu. Da, svako malo naučim neku novu stvar od nje, naučila me da pomnije slušam kada razgovaramo a definitivno sam najviše naučila da cijenim vrijeme koje provodim sa svojom djecom, te da su moje granice izdržljivosti kao roditelja jako velike u svakom smislu te riječi.

S obzirom na to da ste se nedavno porodili možete li nam reći po čemu se razlikuje druga trudnoća od prve?

Druga trudnoća je za mene predstavljala period koji je nekako prošlo brže i bezbrižnije u odnosu na prvu trudnoću, iako mi je i sama prva trudnoća prošla uredno i bez prevelike bojazni, samo saznanje šta me čeka te kako sam tok trudnoće protiče ulijevalo mi je dozu sigurnosti u konačan ishod.



Kako je protekao porod?

Porod je protekao u najboljem redu. Trudnoća je bila uredna tako da je hvala Bogu i porod bio uredan i daleko lakši u odnosu na prvi porod. Porodila sam se na Klinici za ginekologiju i porodništvo SKB Bijeli Brijeg, te imam samo riječi hvale za čitav tim doktora, babica i medicinskih sestara koji rade na Klinici.



**PIŠE:
Fatima Sjekirica**

Fatima Sjekirica je rođena 1989. godine u Čapljini. Po zanimanju je diplomirana pravnica koja sa svojom porodicom živi u Mostaru.

“ Daleko najvažnija vrijednost za mene jeste izgradnja povjerenja između mene kao majke i nje kao djeteta, te se trudim da svakodnevno radim na tom odnosu i jačanju povjerenja među nama, jer je to veoma važno za zdrav razvoj djeteta i usvajanja svih drugih životno važnih vrijednosti.

“

Majčinstvo izgleda idilično dok ga ne doživimo, te u stvarnosti sve to izgleda potpuno drugačije, previše briga, stresa, straha i nervoze postaje svakodnevница o kojoj se premalo priča.

O kojim stvarima se ne priča dovoljno kada je u pitanju majčinstvo, a trebalo bi?

60

Majčinstvo izgleda idilično dok ga ne doživimo, te u stvarnosti sve to izgleda potpuno drugačije, previše briga, stresa, straha i nervoze postaje svakodnevница o kojoj se premalo priča. Život se mijenja iz korijena, te ne postoji niti jedan kurs o roditeljstvu i majčinstvu koji možemo proći, ali postoji obaveza da se konstantno ženama pruža podrška za svaki vid problema i fizičkog i emotivnog prije i nakon poroda, te da se priča otvoreno o svim mogućim problemima na koje može naići jedna novopečena majka.



Koliko je Vaš suprug uključen u odgoj djece?

Moj suprug je maksimalno uključen u odgoj naše djece, posebno u odgoju Emine. Svi poslovi i obaveze su raspoređeni između nas dvoje, te pokušavamo da budemo ravnopravno uključeni u odgoju i razvoju naše djece.

Za kraj da li imate neki savjet za trudnice i mame koje prate portal i časopis Roditelj?

Niko od nas se nije rodio spremjan za razne izazove koje život nosi, pogotovo roditeljstvo i majčinstvo. Čuvajte svoje zdravlje i zdravlje vaše djece, pružajte svojoj djeci bezuslovnu ljubav i pažnju, puno poljubaca i zagrljaja, isplatiti će se, izgraditi ćete im pozitivan stav o životu, te će ta djeca biti bolji ljudi.



“

Druga trudnoća je za mene predstavljala period koji je nekako prošao brže i bezbrižnije u odnosu na prvu trudnoću.



GLORIA



PRIRODNA KOZMETIKA

Prirodni
sastojci



Dermatološki
testirano



Blage
formule



NJEŽAN DODIR MAJKE PRIRODE
WWW.PRIRODNA.COM

KAKO LIJEČITI TJEMENICU I KAKO SPRIJEČITI NJENO NASTAJANJE?

Tjemenica se prepozna po karakterističnim promjenama na koži vlasista (ponekad i obrva).



INTERVJU: **DR.MED. JERKO BRZICA, SPECIJALISTA PEDIJATRIJE,**

Jerko Brzica, dr.med, specijalist pedijatrije, Klinika za dječje bolesti SKB Mostar, Odjel za neonatologiju i intenzivno liječenje. Zaposlen u SKB Mostar od 2012.godine. Dio specijalizantskog usavršavanja proveo na Klinici za Pedijatriju UKC Sarajevo i KBC Zagreb Rebro.

Od 2018. specijalist pedijatrije na Odjelu za Neonatologiju i intenzivno liječenje, od 2021. na subspecijalizaciji iz neonatologije. Član Udruge za perinatalnu medicinu BiH. Autor i koautor više znanstvenih radova publiciranih u eminentnim domaćim i svjetskim znanstvenim časopisima. Asistent na Katedri za pedijatriju Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Mostaru.

Tjemenjača je stanje u kojem se na bebinom tjemenu javljaju ljkice, žućkaste ili masne naslage. Stanje nije bolno niti uzrokuje svrab, ali stvara debele ljkice koje nije lako odstraniti. Kada se pojavi roditelji se uplaše i dešava se da ne reaguju na pravi način. Zbog toga smo i razgovarali sa dr. Jerkom Brzicom, specijalistom pedijatrije koji je za naše čitatelje detaljnije govorio o tjemenici. U nastavku donosimo intervju sa dr. Brzicom.

Zašto se tjemenica pojavljuje i je li ona opasna?
Tjemenica se pojavljuje u prvim tjednima života, nije zarazna i obično nestaje oko trećeg mjeseca života bebe. Nastaje zbog pojačanog lučenja lojnih žlijezda, pod utjecajem majčinih hormona, koji su posteljicom prešli u krvotok djeteta prije njegova rođenja. Tjemenica nije opasna sama po sebi nego kao takva promjena je plodan medij za nastanak kožne infekcije bakterijske ili gljivične.
Kako prepoznati tjemenicu?

Tjemenica se prepozna po karakterističnim promjenama na koži vlasista (ponekad i obrva). Promjene u karakterizirane pojmom masnih, žućkastih ljkica po tjemenu od čega je poteklo i ime samog stanja.

Da li su neke bebe sklonije da dobiju tjemenicu?

Prema nekim studijama tjemenica se nešto češće javlja kod djece na adaptiranim mliječnim formulama zbog njihovog sastava. Također nešto se češće javlja kod „bucmastih“ beba.

Koliko je važno da se roditelji jave pedijatru prije tretiranja tjemenice?

Zapravo se i ne moraju javljati prije samog tretmana tjemenice ukoliko znaju što čine (npr. ako su pročitali ovaj članak). Važnije je da se jave na pregled u slučaju težeg rješavanja tjemenice ili infekcije na mjestu tjemenice.



Što znači nepravilna njega tjemenice?

Nepravilna njega tjemenice uključuje nešto ili sve od navedenog: nasilno guljenje ili struganje tjemenice, jaki šamponi neprilagođeni dječjoj koži, improvizirane mješavine ulja nakon kojih se tjeme četka grubim četkama ili češljevima.

Kako tretirati tjemenicu? Da li postoje neki posebni tretmani ili proizvod koji bi pomogao bebam koje imaju tjemenicu?

Tjemenicu je vrlo važno pravilno i redovito tretirati. Svakako bi prije kupanja bebe bilo poželjno zahvaćena mjesta omekšati primjenom ulja. Ostaviti ga da djeluje minimalno pola sata, a u slučaju potrebe i duže. Potom, prilikom pranja kose nježnim četkama četkati vlašište uz primjenu nježnog dječjeg šampona. Potom još jedanput šamponirati kosu nježnim šamponom dobro ga isprati i posušiti kosu masažom tjemena ručnikom. Važno je da područje tjemenice i kosa budu suhi jer vlažan medij pogoduje razvoju infekcije kože.

Danas na tržištu postoji više proizvoda za tretman tjemenice kod beba u obliku ulja i pjena. Jedan od njih je svakako naš domaći proizvod Glorija kozmetika ulje protiv tjemenice. Na koji način koristiti ulje protiv tjemenice proizvođača prirodne kozmetike Gloria?

Gloria ulje protiv tjemenice formulirano je kako bi se spriječilo nastanak novih i uklonilo ljske koje nastaju uslijed pojave tjemenice. Proizvod nanijeti na tjeme bebe i ostaviti da djeluje 30 minuta, potom pažljivo četkati mekanom četkom. Šamponirati kosu nježnim šamponom dobro ga isprati i posušiti kosu masažom tjemena ručnikom.



Kako prepoznati kolike kod dojenčadi i kako im pomoći?

Grčevi u stomaku ili kolike su dobro poznata noćna mora za većinu roditelja, a s njima će se vjerovatno suočiti barem petina roditelja.

Dojenje je najkvalitetniji i potpuno prirodan način hranjenja dojenčeta, a i prehrana majke je pri tome izuzetno važna. Majčino mlijeko je puno nutrijenata za bebu, ali sadrži i laktozu, koju bebe teže probavljaju. Faktori koji mogu uticati na pojavu grčeva kod dojenčeta su način hranjenja, količina hrane i sastav mlijeka, ali je tačan uzrok izuzetno teško ustanoviti.

Kolike se javljaju kod **10–30% dojenčadi**, najčešće u šestoj sedmici nakon rođenja, a kod neke djece moguće su već nekoliko dana nakon rođenja. Mladi roditelji primjećuju da je **period nekontrolisanog plača produžen** (tri sata ili više neutješnog plača dnevno, najmanje tri dana tokom sedmice), uglavnom popodne ili rano navečer, a plač može uslijediti nakon hranjenja ili početi potpuno bez razloga.

KAKO PREPOZNATI KOLIKE?

Već smo spomenuli nekontrolisani plač, razdražljivost i nemir, ali za novorođenčad su to i sasvim normalni načini komunikacije s roditeljima. Dakle, kako možete razlikovati kolike od svakodnevnog plača i koji su drugi znakovi da vaše dijete muče grčevi u stomaku?

- Plakanje zbog bolova u stomaku je drugačije jer je **glasnije, više traje i intenzivnije** je, a beba ne može zaspasti niti se smiriti.
- Pored plača karakteristično je **crveno i zgrčeno lice**, a oko usta se pojavljuje bljedilo.

- Zbog zatvora dojenče ima **zategnut stomak i veći nego inače**, ne može kakiti, ali ipak često ispušta gasove. Dojenče **stisće dlanove u šake i pomiče noge od potpuno ispruženih do potpuno zgrčenih** jer time ublažava bol.
- Noge su mu hladne na dodir.
- Iako će tražiti bradavicu ili dudu, odmah će je odbiti.

U takvom stanju dojenče se teško može smiriti ili zaspasti. Čak i ako ga uspijete uspavati, vrlo brzo će se probuditi. Pomoći će mu ako podigne ili uspije kakiti, ali samo kratko. U nastavku su navedeni neki načini za ublažavanje bolova, ali ne zaboravite da ostanete mirni i sabrani jer će period grčeva brzo proći.

ŠTA UZROKUJE KOLIKE?

• Nerazvijeni probavni sistem

U majčinom mlijeku je glavni ugljikohidrat laktoza, koju enzim laktaza mora razgraditi u probavnom sistemu dojenčeta na dvije komponente da bi je dijete moglo probaviti. Suvršna (nerazbijena) količina lakteze koju dojenče dobije s majčinim mlijekom ili mliječnom hranom i **ne može je probaviti** **zbog nedostatka laktaze** fermentira u tankom crijevu, a pri tome se stvaraju gasovi. Oni su uzrok nadutosti i puštanja vjetrova koji često prate kolike i doprinose tegobama dojenčeta.



- **Prekomjerno hranjenje**

Može se dogoditi da previše hrani svoju bebu. Iako ne često, **prevelike količine hrane mogu uzrokovati probavne smetnje, gasove i preveliku tjelesnu težinu.**

- **Greške tokom hranjenja**

Bilo da dojite bebu ili joj dajete mlijecnu hranu na bočicu, mogu se pojaviti grčevi. **Tokom hranjenja dojenče proguta previše zraka**, što uzrokuje nadimanje. To se najčešće može desiti bebama koje se hrane flašicom sa prevelikom rupom i onima koje halapljivo sisaju i gutaju hranu.

- **Okolina**

Dojenče u **stresnoj okolini** ima veće šanse za pojavu grčeva. Također je vjerovatnije da će ih dobiti ako je izloženo **dimu cigareta** ili ako mama ima **postporođajnu depresiju**.

- **Intolerancija na laktozu**

Nepodnošenje laktoze kod djeteta može biti prisutno zbog trenutnog nedostatka enzima laktaze, kao što je opisano u prvoj tački, i to je vremenski ograničen period. Međutim, dijete može imati intoleranciju na laktozu koja će ga pratiti cijeli život jer ima **nedostatak laktaze u organizmu**.

- **Osjetljivost na određenu hranu**

Alergijska reakcija na neki sastojak u ishrani majke, najčešće na jaja ili kravljie mlijeko. Ako sumnjate na alergiju na određenu hranu, obavezno se obratite svom pedijatru.

- **Ozbiljni problemi**

Iako su kolike uglavnom bezopasne i prolaze same od sebe, mogu ukazivati na neke ozbiljnije probleme kod dojenčeta. Kada se pojave, preporučujemo da posjetite pedijatra i razgovarate s njim.

KAKO MOŽEMO POMOĆI KOD KOLIKA?

Postoji nekoliko načina na koje možete pokušati umiriti svoju bebu i ublažiti bol uzrokovani grčevima.

- Kod stomačnih grčeva pedijatri često preporučuju probiotičke kapi sa sojem *Lactobacillus rhamnosus GG*.
- Ako dojite, svakako se preporučuje da nastavite. **Eliminaciona dijeta se majkama uglavnom ne preporučuje, već samo u skladu sa savjetom pedijatra.** Ako bebu hrani mlijecnom hranom, zamijenite je prilagođenom adaptiranom formulom sa smanjenom količinom laktoze.

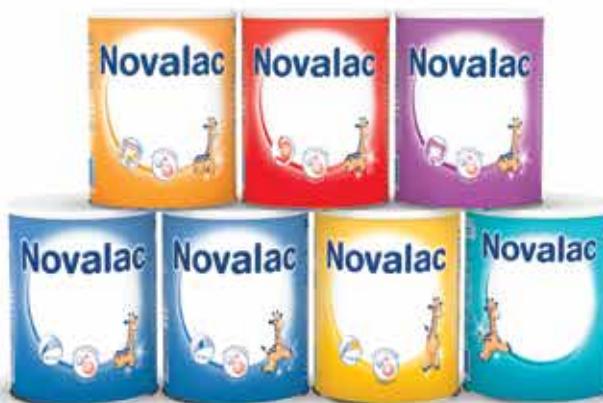
WAYA®

Pravi put do regulisane probave
za dojene bebe



Novalac

Hrana za najčešće tegobe
dovenčadi koja ne doje



www.waya.ba

Proizvodi nisu zamjena za učinkovitiju prehranu.
i ne spominjavaju ih kao jedini izvor prehrane.

Dodatak prehrani nije zamjena za učinkovitiju prehranu. Majčino mlijeko je najbolja hrana za dojenčadi. Mlijecne formule primjenjuju se samo po preporuci stručnjaka s područja medicine, farmacije ili prehrane, odnosno druge stručne osobe koja je odgovorna za brigu o majci i dijetetu.

www.novalac.ba

Ajla Omeragić: UŽIVALA SAM U SVAKOM TRENUTKU TRUDNOĆE

Trudnoća je za mene predstavljala devet mjeseci povezivanja sa bebom, slušanja srca ispod mog srca.



66

Piše: Ajla Omeragić, njegovateljica

Ajla Omeragić je rođena prije 30 godina u Sarajevu. Završila je Gimnaziju i obuku za njegovateljice. Udata je i majka dvogodišnje Amany.

Ajla Omeragić je rođena prije 30 godina u Sarajevu. 27 godina provela je u Sarajevu gdje je završila Gimnaziju i obuku za njegovateljicu. Prije tri godine se udala u Konjic, a prije dvije godine rodila predivnu djevojčicu Amany. Ajla je Amany rodila u momentu najjačeg pandemijskog vala Covida 19. Sa Ajlom smo razgovarali o trudnoći i porodu u pandemiji kao i o odgoju i drugim zanimljivim stvarima. U nastavku pročitajte više.

Majka ste dvogodišnje Amany. Možete li nam reći kako je protekla trudnoća?

Moja trudnoća je protekla u najboljem mogućem redu bez ikakvih komplikacija. Bila sam veoma aktivna trudnica i mogu reci da nisam bila zahtjevna tj. nisam imala nekih posebnih želja kao što pričaju da trudnice imaju. To koliko sam aktivna bila govor i činjenica da sam na dan kada mi je počeo porod bila u shoppingu kupujući stvari za bebu. Uživala sam u svakom

trenutku trudnoće. Ja i muž smo išli zajedno na svaki pregled i uvijek se radovali novom terminu kada ćemo čuti srce naše male bebe i vidjeti kako se razvija.

Šta je vama osobno značila trudnoća? Na koji način ste se pripremili za porod?

Trudnoća je za mene predstavljala 9 mjeseci povezivanja sa bebom. Slušanja srca ispod mog srca, praćenje promjena tijela i shvatanje koliko smo mi žene ustvari

jake. Pripreme za porođaj sam više provela na mentalnoj bazi nego fizičkoj s obzirom da sam bila aktivna cijelu trudnoću. Ali sam imala strah od svega što me čeka. Od bolova, igli, šivenja, ma baš svega. Porođaj se desio 7 dana prije termina i mogu reći da me zatekao nespremnu jer u tom momentu je bio početku pandemije korone kada su Konjic proglašili za bosanskohercegovački Wu han.



Amany je jedna vesela djevojčica o čemu svjedoče njene fotografije. Kakvog je temperamenta?

Amany je jedna veoma radoznala djevojčica. Voli šetnje kroz šumu, vožnje njenog balans bike-a. Veoma je mila, puna ljubavi, i ko god je vidi prvi put oduševi se, a isto tako zna da bude i ljuta i opasna kada nešto nije onako kako je ona zamislila. Evo da podijelim jednu anegdotu sa Amany koja nam se desila nedavno. Trenutno je u fazi sakrivanja i gdje god uspije ona se sakrije pa je mi tražimo.

Nedavno smo muž i ja bili u prodavnici odjeće koja je na sprat. Muž je ostao s njom na donjem spratu a ja sam se popela na gornji. Dok je muž sa njom razgledao odjećicu ona je vidjela nekog dječaka i sa njim se igrala tu oko vješalice, u jednom trenutku muž se okrenuo i nije je video, okretao se zvao je ali ništa. Već se prepao da je izašla bez nas i milion drugih scenarija u glavi. Na svu sreću roditelji tog dječaka su njega vidjeli kako se uvlači među vješalice i zovnuli ga da se vrati i za njim je izasla Amany. Jedna strašna ali opet zabavna anegdota.



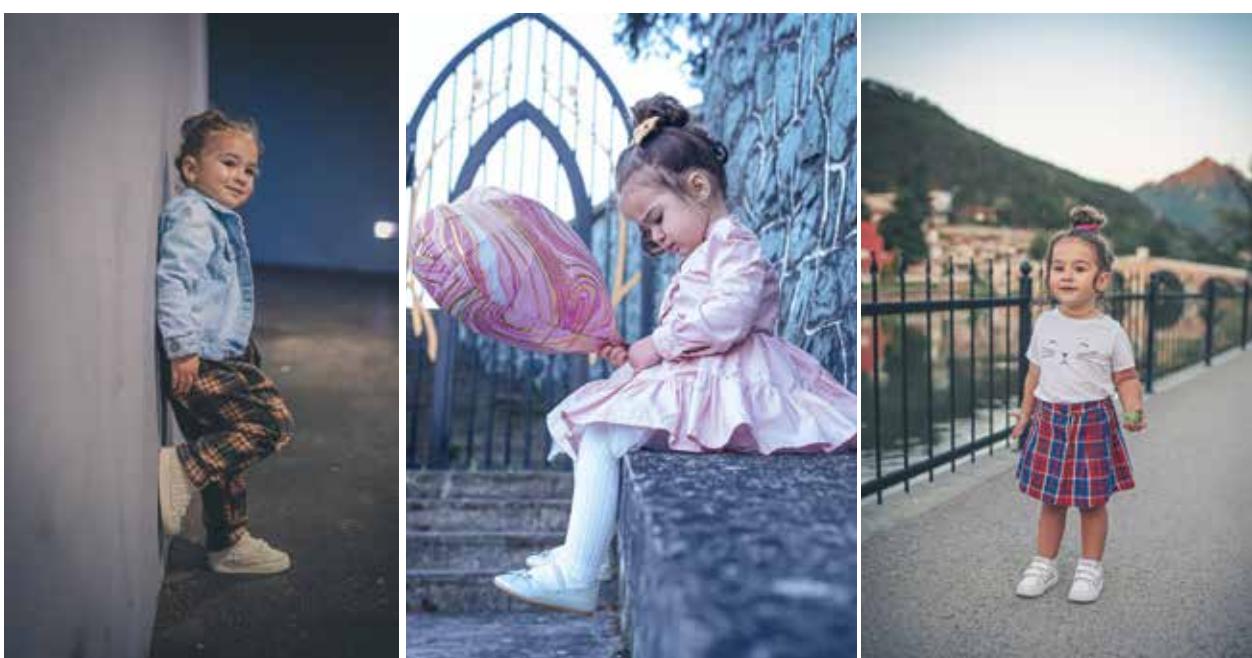
Koliko Vam je važan odgoj djece?

Odgoj djece predstavlja prvu i najveću stepenicu stvaranja dobrog ili lošeg čovjeka u budućnosti.

Koliko je u odgoju uključen Vaš suprug?

Ja i muž smo podjednako uključeni u odgoj naše Amany. Mi to sve provodimo kroz igru. Učimo je da ne bude sebična, da uvijek dijeli, da bude blaga i mila ali i da ne da na sebe. Pravimo tu neki balans i za sada nam uspijeva. Muž igra veliku ulogu u njenom odgoju, jer kao što naši ljudi kažu kćerke su vezane za očeve. Ona u njemu vidi sigurnost i snagu, kao i bezgraničnu ljubav.

68



Za kraj imate li neki savjet za naše čitateljke?

Jedini savjet koji imam za čitateljke koje su mame ili trebaju postati mame, samo se opustite, ne upoređujte svoje dijete sa nekim drugim, jer svako je dijete posebno za sebe. I potrudite se da budete sto manje nervozne, pa čak i kad ste ne naspavane i umorne, jer djeca baš sve osjete. Samo što više maženja i ljubavi, jer prebrzo rastu i pamte samo to koliko smo bili uz njih, a ne da li je sve sređeno tip top u kući.

roditelj

Dianatal akušerski gel

- Dianatal® porođajni gel je
- Sterilni gel u sterilnom pakovanju
- Bioadhezivan
- Bactericid in vitro (B Strept, A-Strept., Gardn., E.coli)
- Elektroprovodljiv
- Bez lateksa
- Bez prezervativa
- Anti-alergijski i apirogen
- Blag za sluzna tkiva i oči

Primjena počinje u ranoj aktivnoj fazi da bi se napravio bioadhezivni klizni film na vaginalnom porođajnom kanalu kako bi se smanjilo trenje između porođajnog kanala i fetusa.

- Način dejstva:
čisto fizički, nema farmakološkog dejstva

- Dianatal pakovanje:

- 6 sterilnih jednokratnih tuba od 5 ml sa visoko-efikasnim akušerskim gelom
- CE znak: medicinsko sredstvo klase II a:
 - Karbomer, Hidroksietilceluloza, Propileniglikol,
- Nema sastojaka animalnog porekla
- Švajcarska inovacija i pronađak
Proizvedeno u Švajcarskoj



Made in Switzerland
SWISS INNOVATION

Bezbjedniji i lakši porođaj

Nije svaki gel porođajni gel

DIANATAL® obstetric gel



Patent
protected



Olakšava i skraćuje porođaj, štiti majku i dijete !

Dajte svojoj bebi šansu DA ZAVOLI SVU ZDRAVU HRANU

Bebe odnosno djeca uče posmatrajući i imitirajući najbliže osobe iz svoje okoline, a to su najčešće roditelji. Upravo od njih uče o svijetu, životu, gledajući odrasle stiču svoje navike i formiraju mišljenja na razne teme. Ako tata voli fudbal – i dijete će. Ako mama čita knjige – i dijete će. Ako roditelji jedu zdravo – i dijete će.

Jedite zajedno sa svojom bebom/djecom
Kada govorimo o učenju djece da se hrane zdravo, morate im to pokazati sopstvenim primjerom. Sjedite sa djecom zajedno za sto i pokažite im šta je proklet, šta je brokoli, a šta karfiol (ukoliko im već niste predstavili zelene i bijele cvjetiće). Tako će i vaša beba posmatrati vašu reakciju na hranu koju i njoj dajete.

Naravno, njihova hrana neće biti začinjena kao vaša, ali treba da osjete ukus pravih namirnica. Kada uvodite čvrstu hranu svojoj bebi, starosti od 4 – 6 meseci, prvo im ponudite: krompir, šargarepu, pirinač, spanać, bundevu, bananu itd. Sve su to namirnice koje će beba lako da prihvati.

Kako biste pomogli sebi i uštedjeli vrijeme na pripremi hrane, mogu vam pomoći Nutrino organic kašice. Napravljene od 100% organskog voća i bez dodatnih šećera, aditiva i konzervanasa.

Nutrino organska kašica od jabuke savršen čvrst obrok za popodnevnu štanjnu. Pored dodatka vitamina C, ova kašica sadrži i vitamine A i B, kao i minerale koji pomažu rast i razvoj djeteta, jačaju imuni sistem i povećavaju otpornost na infekcije. Kašica od suhe šljive se također može naći u ponudi **Nutrino organic proizvoda**, napravljena od 100% organske šljive, šljiva veoma hranljiva, ima visok sadržaj vlakana, ne sadrži natrijum i bogata je vitaminom A i C. Za bebin, ali i digestivni trakt odraslih, šljive su pravi izbor, jer pospešuju lakše varenje.

Kada su djeca u pitanju, najbitnije je slušati sebe i naravno pedijatra koji je tu da prati rast i razvoj bebe. Obratite samo pažnju na deklaracije, jer ćete na njima naći detaljan spisak nutritivnih vrijednosti, šećera, soli, masti i ostalih sastojaka. Na svakoj teglici je jasno naznačeno i za koji je uzrast bebe ili djeteta primjerena: 4 mjeseca, 6 mjeseci, 12 mjeseci, 2 godine itd.

VIZUELNI EFEKAT – POMOĆ U PRIHVATANJU NOVIH NAMIRNICA

Kada beba počne sa kašicama, ona može da osjeti ukus i miris namirnice koju jede, ali ne zna kako ona izgleda. Dajte svojoj bebi jedan krompir ili šargarepu dok jede pire od te namirnice. Cvijet brokulija koji vi jedete, dajte i svom mališanu. Biće mu zanimljivo da se igra i ispituje "tu zelenu stvar" u svojim ručicama, a u kašici će osjećati njen ukus. Kada mu dajete kašice iz teglice, dajte joj da gleda sliku namirnice. Sigurno će lakše pojesti sve što joj pripremitate.

POZITIVAN STAV O ZDRAVOJ HRANI

Uvijek imajte pozitivan stav o hrani koju jedete i pokušajte da ne ucjenjujete dijete rečenicama poput: "Nećeš dobiti sladoled ako ne pojedeš boraniju". Tako će dijete shvatiti da je boranija loša, jer MORA da je pojede kako bi dobilo desert odnosno nagradu.

Kada uvodite nove namirnice, uvijek kažite nešto pozitivno za to povrće, voće, meso ili ribu. Dajte svom mališanu šansu da zavoli sve što mu stavite u tanjur, pa i ono što vi sami ne želite ni da okusite. Pokušajte da ne utičete svojim ukusom na djetetov. Glumite malo, kažite "mmmm, što je ovo ukusno" i pojedite makar jedan zalogaj – sa osmijehom na licu.

KRENITE SA DJETETOM U NABAVKU NAMIRNICA

Kada je dijete malo veće, napravite zajedno spisak namirnica koji treba da kupite u supermarketu i na taj način dajte primer kako bi obrok trebalo da izgleda: na primer, za doručak stavite na spisak hljeb od cijelog zrna, mladi sir za namaz, svežu papriku (neka dijete samo izabere boju paprike), jogurt, mlijeko. Neka samo izabere koje povrće želi u čorbi, koje da izaberete kao dio glavnog

obroka uz meso, a koje za salatu, voće kao desert ili užina. Uz svaku namirnicu mu kažite zašto nam je važna. Tako će naučiti da treba da vodi računa o tome šta jede. Dozvolite mu da na kraju odabere i u korpu stavi i neki slatkiš, koji će moći da pojede poslije obroka. Ne branite mu da jede slatkische, ali ga svakako uputite da se konzumiraju u ograničenim količinama.

IGRAJTE SE SA NAMIRNICAMA

Pretvorite to igru – neka svaka namirnica ima neku super moć, poslije čijeg konzumiranja u djete dobije neku super moć. Povežite neke superheroje sa određenom namirnicom, na primer Popaj je jeo spanać, Bananamen – samo mu ime kaže. Ipak morate i ovdje da budete oprezni. Nindža kornjače jedu samo picu, pa objasnite svom mališanu da ovakva hrana ne može da se jede svaki dan, jer nije zdravo jesti samo suhu hranu. Izmislite zajedno nekog super lika koji jede svu hranu koju mu mama pripremi i zato je pametan, jak, hrabar...

Igrajte se sa namirnicama i u smislu pravljenja raznih likova ili oblika. Napravite zajedno neku poslasticu i dozvolite mu da poliže posudu sa kremom. Takve trenutke i mi pamtim, pa zašto ne bismo takva sećanja stvorili zajedno sa našim najvoljenijim bićima.



Nutrino

Organic

Hrana za bebe,
savršena kao i priroda.



Povratak u svoje tijelo: 7 savjeta za brzi oporavak nakon poroda

Imati bebu znači imati veliku odgovornost. Trudnoća ima utjecaja i na vaše tijelo i na um.



Trudnoća nije uvijek lijepa i to je sasvim uredu. Prvi korak pri vraćanju u formu je da prihvate da ste tu gdje jeste, jer zašto biste se toga stidjeli? Postporođajno tijelo i stanje uma nije nešto čega se treba stidjeti već ponositi. Donijeli ste novo biće na svijet, vaša beba je rođena a sad je vrijeme da radite na sebi.

IDITE KORAK PO KORAK

Vjerovatno ćete htjeti odjednom primijeniti sve savjete preko noći. Uradite i sebi i svom djitetu uslugu, i čak ni ne pomicajte na to. Postporođajno zacjeljivanje, baš kao i trudnoća, treba potrajati.

NEKA SAN BUDE PRIORITET

Beba postaje cijeli vaš svijet kad se rodi. Iako je to sigurno jedna od najljepših stvari u životu, beba će zahtijevati cijeli assortiman stvari. Morat ćete napraviti listu svega, odraditi sve obaveze i na kraju dana ćete pasti s nogu.

VAŠE JE ZDRAVLJE TAKOĐER VEOMA BITNO!

Neka san bude vaš prioritet. Ako bude noći kad ne možete ugurati punih 8 sati sna, 'zakažite' dnevno vrijeme. Tražite pomoć od partnera, prijatelja ili porodičnog člana da preuzmu noćnu smjenu za vas. Ako ne budete mogli zaspati, uvedite praksu smirivanja uma. Počnite i završite dan meditiranjem. Na mobitelu postoje brojne besplatne aplikacije koje vam u tome mogu pomoći.

POSTANITE AKTIVNIJI

Razumijemo vas, osjećate iznemoglost pa ideja

o treniranju ne zvuči zabavno, pogotovo kad pomislite o tome koliko vam truda treba samo da ustanete.

Ne morate trenirati za maraton, bitno je samo da pokrenete krv i tijelo. Dodajte nešto više fizičke aktivnosti u svakodnevnu rutinu. To će poboljšati vaš san, raspoloženje i povećati nivo energije. Otkrijte postporođajne joga poze i lagane vježbe na internetu, ili jednostavno prošetajte s vašim mališanom.

NJEGUJTE ZDRAVE ODNOSE

U toku trudnoće i nakon poroda, sasvim je normalno osjećati stres. Ne dopustite da vas negativni ili depresivni osjećaji odvoje od onih koje najviše volite. Ponovno se povežite s najbližim prijateljima, partnerom, članovima porodice. Provedite vrijeme s onima koji će vam pružiti podršku dok se oporavljate. Izolacija može negativno utjecati na vaše fizičko i emocionalno stanje, zato se ne zaboravite družiti.

Naučite prepoznati kada vam je potrebna pomoć i zatražite je. Mnogo novih majki izbjegava pitati pomoć. Vjerovatno se osjećate kao da vi morate sve sami uraditi, ali istina je da niste sami i da to nije samo vaša obaveza. Pitajte, tražite pomoć. Dogоворите se s partnerom ko će raditi šta, i zamolite ga da skine nešto tereta s vaših leđa. Dopustite prijateljima da postanu dio, čak i ako se isprva bude činilo neprirodnim.

Zaslužujete pomoć, a vaša beba zaslužuje više ljudi u svom životu.

VJERUJTE DA MOŽETE I DA ĆETE SE OPORAVITI

Dok se oporavljate, stav uma je pola bitke. Obratite pažnju na negativne misli koje bi mogle zamagliti vaš um i radite na promjeni. Promijenite „Ja to mogu“ u „Ovo je veoma teško i radim sve što mogu“. Kada se „Nikad se neću oporaviti“ pretvori u „Obeshrabruje me što je napredak spor, ali se moram sjetiti da je napredak stabilan i da ipak krećem naprijed“, vidjet ćete da će vaše negativne emocije biti lakše kontrolisati. Snažni ste, sposobni ste. Odlična ste majka i vi to možete!



Dnevne
potrebe
željeza i folne
kiseline sa
vitaminom c
u jednoj
FerrolinC
kapsuli ili
vrećici!



ESI Bosna i Hercegovina
 shop.medimpex.ba

Milica Spasić: JAKO JE VAŽNO DA DJECA JEDU DOMAĆU I PROVJERENU HRANU, PRIJE SVEGA ORGANSKU I ZDRAVU HRANU

Volim da eksperimentišem sa hranom, a također obožavam da spremam tradicionalna jela.



74

Milica Spasić je mlada majka dva dječaka Pavla i Petra. Svoju ljubav prema kuhanju i pripremi svih vrsta peciva prenijela je i na svoje dječake koju uživaju u pripremama novih jela. Milica voli da proba nove recepte i da eksperimentiše kada je u pitanju kuhinja, ali isto tako rado priprema i domaća, tradicionalna jela naših baka. Sa Milicom smo razgovarali o ljubavi prema kuhinji, a Milica nam je otkrila i jedna zanimljiv recept koji vole njeni mališani.

Na Vašem instagramu nalaze se brojne fotografije recepata koje pripremate za svoju porodicu. Koliko je važno da djeca jedu domaću hranu?

Jako je važno da djeca jedu domaću i provjerenu

hranu, prije svega organsku i zdravu hranu.

Mi imamo svoju baštu u kojoj uzgajamo raznovrsno povrće. Jako je bitno paziti gdje i od koga kupujete.

Gdje nalazite inspiraciju za pripremu jela? Da li eksperimentišete sa receptima ili više volite pripremati tradicionalna jela?

Inspiracija kako iz glave, tako i drugih instagram profila. Jako volim da eksperimentišem sa hranom, a također obožavam da spremam tradicionalna jela. Volim da probam nove stvari, ali se rado i vratimo starim receptima naših baka.

Šta najviše vole dječaci da jedu? Imaju li omiljena jela?

Dječaci vole sve. Najviše gdje ima topļjenog sira. Obožavaju slana punjena peciva, ali su uvijek raspoloženi i za tanjur čorbice.



Da li vole pomagati mami u kuhinji?

Obožavaju da mijese zajedno sa mnom. Prave razne oblike i raduju se kad njihova mala dijela ispečem i poslužim im. Uvijek su raspoloženi da pomognu u kuhinji, uživamo da pripremamo hranu zajedno. Kroz igru nauče nešto novo, zabave se i meni je to jako bitno što smo zajedno.

Možete li nam otkriti neki zanimljiv recept koji mogu mame da iskoriste za pripremu za svoje mališane?

Na mom profilu postoje dosta recepata. Ja bih izdvojila jedan koji je pogodan za naše mališane, oni će najviše uživati u pripremi.



Intervju: Milica Spasić

Milica Spasić je po zanimanju proizvođač prehrabnenih proizvoda. Radi kao trgovac u jednoj prodavnici. Majka je dvojice dječaka.

75

“

Jako volim da eksperimentišem sa hrana, a također obožavam da spremam tradicionalna jela. Volim da probam nove stvari, ali se rado i vratim starim receptima naših baka.



BRZI KVADRATIĆI POTREBNI SASTOJCI:

**1 JAJE
1 ČASA JOGURTA
KAŠIČICA SOLI,
KESICA PRAŠKA ZA PECIVO,
BRAŠNO POSTEPENO DODAVATI SVE
DOK TIJESTO PRESTANE DA SE LIJEPI ZA
PRSTE.**

PRIPREMA:

Sa gore navedenim sastojcima umijesiti tijesto odmah ga rastanjiti oklajjom na pobrašnjenoj podlozi. Djeci pripremite razne oblik. I zabava može da počne. Pržite ih u vrlom ulju dok požute i to je to. Možete ih jesti sa slanim namazom, slatkim ili jednostavno uživati u njima bez ičega.

Izdvojila bih jedan rolat, koji нико ne može da odoli sigurna sam kako odrasli tako i djeca uživaju u njemu jednostavne i brze pripreme što je nama mama jako bitno, sto manje u kuhinji vise vremena za djecu i sebe.

SLANI ROLAT:

Potrebno:

8 kora - kore za pitu bilo koje

Za filovanje:

pola čase jogurta,

2 jaja,

pola kesice praška za pecivo,

100 gr sira,

50 ml ulja,

200 gr susama,

Za premazivanje gotovog roleta:

1 i po čaša pavlake,

300 gr šunke,

PRIPREMA:

Odvojiti 8 kora, umutiti fil od navedenih sastojaka bez susama. Samo u tepsi stavite jednu koru pa premažite filom, zatim prebacite drugu koru preko prve i opet namažite filom. Tako svih 8 kora kao i posljednju koru pa pospite susamom. Peći na 180 stepeni 15 minuta. Gotovu koru prebaciti na vlažnu krpu i urolati. Kada se malo ohladi odrolajte ga, premažite pavlakom. Dodati šunku i ponovo urolati u rolat. Prijatno.

Pored brzih recepata možete pronaći i ideje za ruča. Znam da je svima nama ideja za ručak neophodna.

Roditelj: Imate li slobodnog vremena za sebe i kako ga koristite?

Milica Spasić: Kako sam razvedena, samohrana majka jedva stižem da vrijeme posvetim sebi. Posao, kuća, djeca... Slobodno vrijeme provodim uz neki dobar film, seriju veliku šolju ness kafe, ili uz dobru knjigu, djeluje jako opuštajuće ...

Roditelj: Za kraj da li imate neki savjet za naše čitatelja?

Milica Spasić: Uposlite vašu djecu, neka vam pomažu u kuhinji koliko god više prljavih sudova, razbacanih stvari, umazani od glave do pete, zabavite se zajedno s njima, sve je bolje od televizora ili telefona. Opustite se i uživajte jer djeca pamte lijepo trenutke.

Nelagoda i bol uzrokovana
izbijanjem prvih zubića?

Anaftin® Baby

GEL ZA DESNI

ŠTITI
OD BOLA
UMIRUJE
DESVI

Anaftin Baby za smirenje nelagode i боли uzrokovane izbijanjem prvih zubića!

Meki aplikator-četkica nježno masira desni, a gel stvara nevidljivi
zaštitni sloj koji štiti desni od bola.

Prirodni sastojci pomažu u smanjivanju bolova i crvenila
u pogodenim područjima.

Snažna pomoć - nježna za bebe!

U SVIM APOTEKAMA BEZ LJEKARSKOG RECEPTA!

BERLIN-CHEMIE AG, Predstavništvo za BiH, 71 000 Sarajevo, Nezama Brkića 2/II,
Tel. +387 33 715-195, fax. +387 33 715-187 e-mail: bosnia@berlin-chemie.com, www.berlin-chemie.ba



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

SA. AHA. 02/2021. V1. PRINT. Vrednost zadovoljstva konzumatora: Novečebar 2021

PRIJE UPOTREBE PAŽLJIVO PROČITATI UPUTSTVO O MEDICINSKOM SREDSTVU. ZA OBAVIJEST O INDIKACIJAMA,
MJERAMA OPREZA I NEŽELJENIM DEJSTVIMA MEDICINSKOG SREDSTVA POSAVJETUJTE SE SA LJEKAROM ILI FARMACEUTOM.

KO KAŽE
vitamini i minerali
KAŽE PEDIAKID



PEDIAKID® MULTIVITAMINSKI
SIRUP 22-VITAMINA I MINERALA

Pediakid multivitaminski sirup 22-vitamina i minerala namjenjen je bebamama od 6 mjeseci i djeci za jačanje vitalnosti, smanjenje osjećaja umora i iscrpljenosti i održavanju opšteg zdravlja djeteta.

SVI PEDIAKID SIRUPI SU PRIPREMLJENI OD PRIRODNOG SIRUPA AGAVE I AKACIJA PREBIOTSKIH VLAKANA. OVOJ OSNOVI SE DODAJU HIDOGLICERINSKI BILJNI EKSTRAKTI, VITAMINI, MINERALI ZAVISNO OD NAMJENE SIRUPA.

Da li znate?

Faktori koji utiču na vitalnost djece i zahtjevaju potporu PEDIAKID® sirupom 22 - vitamina i minerala:

- ✓ rast i razvoj djece
- ✓ školske i vanškolske aktivnosti koje postaju sve zahtjevnije, čak i za najmlade
- ✓ nedostatak sna
- ✓ neizbalansirana ishrana

Malnutričija tj. nedovoljno unošenje potrebnih hranljivih tvari u organizam, može kod djece uticati na rast i razvoj, što dovodi do osjećaja umora, smanjene koncentracije i slabog imuniteta.

94% djece ne uzima dovoljno voća i povrća

3/4 djece ima rizik od deficitita vitamina D3

53% djece ne dobija potrebnii dnevni unos vitamina C

1/8 djece ima rizik od deficitita vitamina B9 i B12

U SASTAV SIRUPA ULAZE:

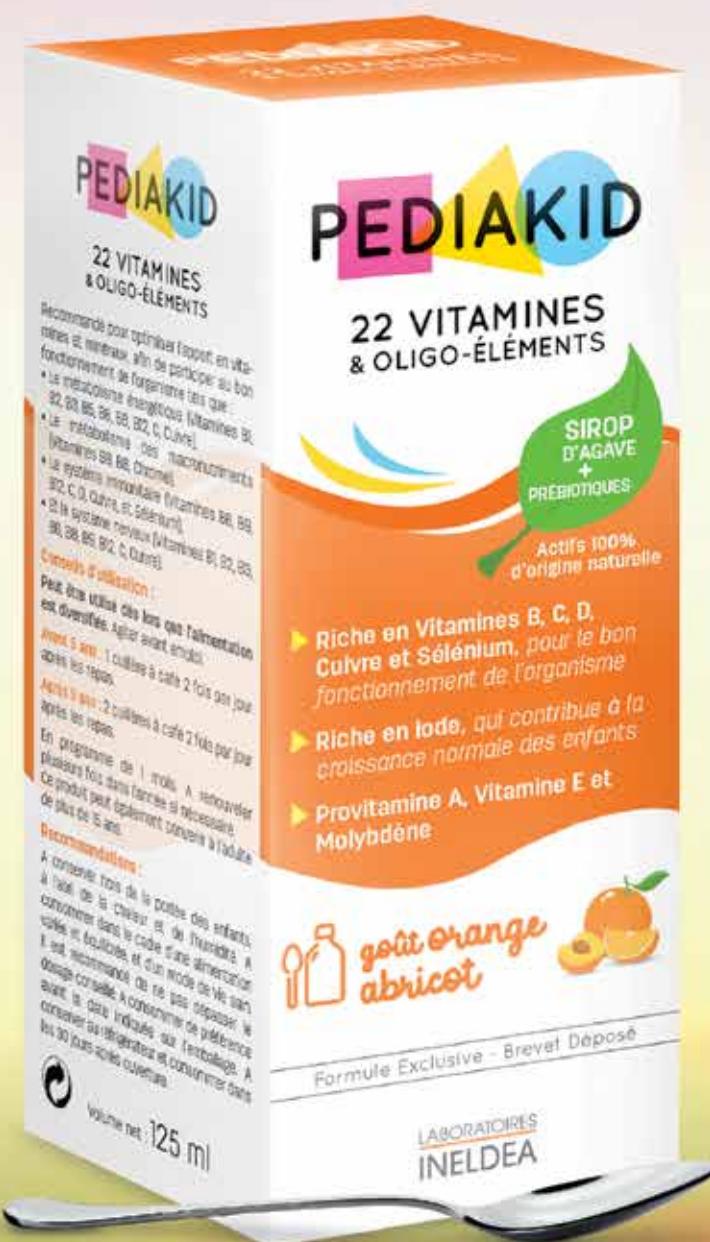
- ✓ Agava sirup - blagi prirodni zaslađivač
- ✓ Akacija prebiotska vlakna - doprinose razvoju normalne crijevne flore djece i odličnoj podnošljivosti sirupa
- ✓ Hidriglicerinski ekstrakti:
 - Mrkve
 - Špinata
 - Cvekle
 - Potočarke
 - Peršuna
- ✓ Vitamini: A, E, C, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12
- ✓ Minerali: bakar, selen, molibden, jod
- ✓ Izvanredan okus sirupa narandža/marelica

TRETMAN 1 MJESEC

Doziranje:

Djeca do 5 godina: 1 čajna kašika 2 puta dnevno

Djeca preko 5 godina: 2 čajne kašike 2 puta dnevno



Merima Pojskić: VOLIM SVOJ POSAO, I MOGU REĆI DA SAM JEDNA OD SRETNICA KOJA RADI BAŠ ONO ŠTO VOLI

Žene sa kojima radim su uspješne, lijepе i sposobne.

80

Merima Pojskić je marketing manager čije je želja od malih nogu bila da radi nešto kreativno poput marketinga, dizajna čime se danas i bavi. Danas je Merima uodata žena, majka skoro trogodišnjeg dječaka i možemo reći uspješna u svom poslu. Merima je zaposlena u firmi Brill Cosmetix gdje radi skoro deset godina i to je bio njen prvi razgovor za posao, na kojem je bila najuspješniji kandidat. Sa Merimom smo razgovarali veoma važnim temama kao što su porodica, odgoj, balansiranje porodičnog-poslovnog života.

Merima je jedna uspješna mama koja odlično balansira privatne i poslovne obaveze. Kako to uspijevate?

Moram reći da je dobro raspoređeno vrijeme ključ svega, a ja sam stvarno dosta organizovana osoba tako da uspijem izbalansirati porodične i poslovne obaveze. S obzirom da mi je muž pomoć i podrška u svemu, lako se uspijemo organizovati i za druge aktivnosti.

Radite u jednoj uspješnoj kompaniji i mnogo radite sa ženama. Koliko je to zahtjevan posao?

Žene sa kojima radim su uspješne, lijepе i sposobne. Jako je bitno da se stekne povjerenje svojih klijenata, i da kao predstavnik jedne uspješne firme uvijek imate adekvatan odgovor na njihove zahtjeve i potrebe.

Možete li nam opisati jedan svoj radni dan sa svojim privatnim i poslovnim obavezama?

Ustajemo u šest sati, kako radimo od 7h i Amar je već u to vrijeme u vrtiću. Moj radni dan se sastoji od komunikacije sa klijentima, organizacije i vođenja društvenih mreža, dizajniranja banera i reklama, organizacije



Intervju: Merima Pojskić, Marketing sales manager

Merima Pojskić je rođena u Zenici gdje je završila Srednju medicinsku školu. Nakon završetka srednje škole upisla je Ekonomski fakultet smjer menadžment preduzeća.



81

kongresa i seminara i još mnogo toga. Zaista volim svoj posao, i mogu reći da sam jedna od sretnica koja radi baš ono što voli i da sam dobra u tome. Nakon posla i vikendom trudimo se, što više vremena provesti zajedno, u prirodi ili da negdje otpotujemo.

Majka ste dječaka. Možete li nam ga malo predstaviti? Šta ga najviše zanima?

Amar je veliki ljubitelj životinja i igra se samo sa njima. U posljednje vrijeme uživa u slagalicama koje slaže brže od mene. Jako je pametan i inteligentan, ali kao i svaki trogodišnjak već se koristi manipulacijama da dobije šta želi. Voli vrtić i svoje drugare i igru sa tatom.

Možete li nam izdvojiti neku interesantnu priču koju ste doživjeli sa njim?

Svakodnevno imamo zanimljive i smiješne situacije. Ovog ljeta smo bili na odmoru u Njemačkoj i posjetili smo najveći ZOO vrt kod njih. Susreti sa svakom životinjom bili su priča za sebe. Mislim da nije bilo sretnijeg dječaka u tom trenutku. To su momenti koji se nekada ne mogu prepričati.





82

“

Svakodnevno imamo zanimljive i smiješne situacije. Ovog ljeta smo bili na odmoru u Njemačkoj i posjetili smo najveći ZOO vrt kod njih. Susreti sa svakom životinjom bili su priča za sebe. Mislim da nije bilo sretnijeg dječaka u tom trenutku. To su momenti koji se nekada ne mogu prepričati.

Možete li sa našim čitateljke podijeliti tajnu Vašeg izgleda?

Mislim da je za dobar izgled jako važno kako se osoba osjeća unutar sebe i kakvu energiju emituje. Najlјepše su sretne i zadovoljne žene ali naravno tu je i svakodnevna njega.

Za kraj imate li neki savjet za naše čitateljke?

Samo želim odati čast svim ženama koje se trude da budu i najbolje majke i uspješne u svom poslu. Mislim da žene danas zaista mogu sve ali ne zaboravite biti sretne jer svako dijete će prije svega pamtitи nasmijanu i zabavnu mamu.



roditelj

NOVO – TAMAN MADI PILEĆI CABANOSSI

Originalan ukus prvih bh. pilećih cabanossa dolazi ove jeseni na tržište Bosne i Hercegovine iz Mesne industrije MADI!



Težeći da priredi univerzalan proizvod i zadrži lidersku poziciju na tržištu, kompanija MADI je pod brendom „TAMAN MADI“ proizvela mini dimljene suhomesnate delicije – „TAMAN Pileći cabanossi“. Ovu deliciju krasi sočna struktura mesa i dominantnog okusa sa karakterom.

Savršena je za grickanje tokom školske pauze, na radnom mjestu kao proteinски snack, dodatak svakom druženju ili „samo dok ne bude večera“. Razmaziti će vaše čulo okusa i pružiti vam istinski doživljaj koji imaju pravi gurmani koji znaju šta hoće.

Kao što ste i navikli od brenda TAMAN MADI, a kada se tiče suhomesnatih delicija bilo da su napravljene od govedeg ili pilećeg mesa, i Pileći cabanossi su:

bez soje

bez glutena

bez umjetnih boja

S obzirom da su pažljivo kreirani od pilećeg mesa, ovaj proizvod sadrži i extra protein.

TAMAN Pileće cabanosses možete pronaći u pakovanju od 100 g u svim bolje snabdjevenim trgovачkim lancima i maloprodajnim objektima.

Probajte pojesti samo jedan!



Djeca koja krenu u vrtić godinu kasnije mogla bi imati nekoliko koristi

Za neku je djecu odgađanje odlaska u vrtić zapravo od koristi.



Kada djeca imaju rođendan prije 1. septembra, u vrtić ih se šalje s pet godina. Za neku je djecu to odlična odluka, spremna su mentalno i emocionalno da budu u školskom okruženju i da uče u vrtiću. Ali neka djeca nisu još dovoljno zrela da bi bila u takvom okruženju. Iz tog razloga, odgađanje slanja djeteta u vrtić i prednosti istog postaju tema razgovora.

EVO ZAŠTO KASNIJI POČETAK MOŽE BITI OD KORISTI

Djeca koja krenu ranije mogu imati veće samopoštovanje

Samopoštovanje je karakteristika koja bi već mogla biti dio djetetovog života do 5. godine. Kao takva, manja djeca mogla bi imati emocionalnu reakciju na to da li su uspješni u školi ili ne. Ako djeca primijete da razumiju ono što uče u vrtiću, veća je vjerovatnoća da će imati više samopoštovanja od djece koja misle da je koncept teško razumjeti. Ako se postavi dobar temelj za učenje dok su djeca mala, to će im biti od koristi kasnije. Kad se to desi, djeca su bolji studenti i imaju veće samopoštovanje.

SMANJUJE SE NIVO NEPAŽNJE

Djeca koja kasnije polaze imaju bolje vještine i bolju pažnju u više navrata. Iz tog razloga, nekad je bolje sačekati godinu i onda ih poslati u vrtić. To će im pomoći i u studentskim danima. Ako im pružite još jednu godinu, mogu izgraditi vještine koncentracije, i njihov se fokus dramatično povećava. Kad se to desi, ne samo da će biti bolji u vrtiću, već će imati i temelj za obrazovanje koji je neophodan za uspjeh budućih ocjena.

DJECA BI MOGLA BITI SIGURNIJA

Neka su djeca prirodni ekstroverti i samim tim sigurniji od druge djece. Djeca koja se bore s komunikacijom s bilo kim van porodice mogla bi imati 'ok' performans u vrtiću, ali u sebi društveno patiti. Ako roditelj misli da bi dijete moglo ostati kod kuće još jednu godinu, onda ostanak ima smisla. Djeci se pruža mogućnost da budu dio drugih aktivnosti još jednu godinu, što im pomaže da se odvoje do roditelja kad dođe vrijeme za vrtić i školu.

MOGU SE SMANJITI NIVOI HIPERAKTIVNOSTI

Djeca bolje prate nastavu ako su mirna i sjede u klupi. Na isti način, ako je dijete nemirno i ima potrebu da se ustaje teško će se fokusirati na nastavu, remetit će drugu djecu i neće gotovo ništa naučiti.

BOLJA EMOCIONALNA SAMOREGULACIJA

Za manju djecu bi moglo biti teško da se regulišu u školskom okruženju. Čak i ako je to moguće, čini se da im je teško mirno sjediti i uraditi ono što im se kaže. Starija djeca su bolja u ovome, pogotovo u učionici. Znači li to da manja djeca nemaju samoregulacije? Ne. To znači da dijete treba više raditi na toj vještini, zbog čega je još jedna godina kod kuće idealna za pripremu.

Dar prirode



Prirodna mineralna
Prolom voda se
**flašira bez ikakvih
fizičkih ili
hemijskih
tretmana!**

NATURA FEMINA BY ELLEN TOSAMA

Linija proizvoda Natura Femina by Ellen je svojim sastojcima i oblikom primjene jedinstvena. Djelotvorna je i u prevenciji i kod lječenja poremećaja mikroflore u ženskom intimnom području.



Probiotike kao moćno sredstvo u održanju intimnog zdravlja žene nanosimo tačno na problematično područje rodnice. Krema koja sadrži 3 vrste probiotičnih bakterija nanosi se u rodnici. Spriječava neugodne simptome peckanja, svrbeža, suhoće, neugodnog mirisa.

Nabrojani znaci su posljedica poremećaja vaginalne fl ore zbog mnogih vanjskih i unutrašnjih faktora/upalna stanja. antibiotska dugotrajna terapija,hormonalni disbalans,imunodeficijencija,...

Užurban tempo života ipak nije opravданje da ne zastanemo i pomognemo si visoko vrijednim proizvodima iz linije Natura Femina by Ellen od Tosame. Intimno područje žene je svakodnevno izloženo različitim nepovoljnim uticajima/vanjskim i unutrašnjim. Spriječavanje poremećaja održavanjem higijene je djelotvorno zbog primjene pjene Natura Femina by Ellen. Protivupalni efekat kaduljinog ulja u sastavu pjene je garancija istinske brige za zdravlje intimnog područja.

Zbog svega navedenog djevojkama I ženama Tosama je omogućila proizvode za unaprijeđenje intimnog zdravlja plasmanom visokovrijednih proizvoda i u BiH.U svim bolje snabdjevenim apotekama,ali I na vaš zahtijev u vašoj omiljenoj apoteci možete kupiti Natura Femina by Ellen. Budimo odgovorne prema svom zdravlju!



Tosama je omogućila proizvode za unaprijeđenje intimnog zdravlja plasmanom visokovrijednih proizvoda i u BiH.



PERSEN®

Za miran dan!



- ✓ Biljni preparat
- ✓ Ne izaziva ovisnost
- ✓ Otklanja nemir i razdražljivost
- ✓ Dugogodišnja tradicija



Prije upotrebe pažljivo pročitati uputu o lijeku.

Za obavijesti o indikacijama, mjerama opreza i neželjenim dejstvima
posavjetujte se sa ljekarom ili ljekarnikom

www.persen.ba

ZENTIVA

ROYAL Jelly

Čuva zdravlje i podiže imunitet!



BRK 201710



royal-jelly.ba



 **BOSNALIJEK**
Prvo zdravje!