

roditelj



Dr. Ives Šindrak

Važnost ginekoloških pregleda
je daleko veći od onog
kako se misli



4U pharma
SWISS COMPANY



SPECIJALNA PONUDA

Za jači imunitet!



*Trajanje akcije do isteka zaliha.

www.4upharma.com

4Upharma

@4upharma

Sagas Rc 08 Alpha lipoic 600

Alpha lipoična kiselina — “univerzalni antioksidans”

Jedinstvena formulacija koja sadrži 600mg
Alpha lipoične kiseline i 100 µg Hrom pikolinata

- Za regulaciju šećera u krvi
- Pomoći kod dijabetičke neuropatije
- Pomoći kod inzulinske rezistencije

NOVO!



SAGAS

info@salvushealth.com



mustela®



Prihvate našu podršku iz prirode

Proizvodi za njegu kože,
prevenciju strija i bezbrižno dojenje



PM-BA-2021-2-193



* u prosjeku u svim proizvodima Maternity linije

Dragi roditelji,

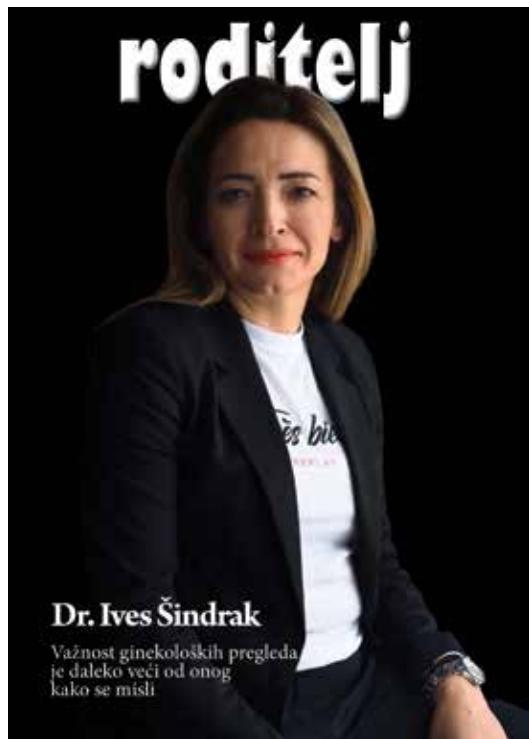


Elvira Drežnjak
mr. komunikologije

Glavna i odgovorna urednica

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.

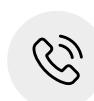


Dr. Ives Šindrak

Važnost ginekoloških pregleda
je daleko veći od onog
kako se misli



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

**Naslovničica:
Dr. Ives Šindrak**

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 NAZEČIĆ
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

**DR. JOVANA HRISA SAMARDŽIJA,
SPECIJALISTA DJEČJE I PREVENTIVNE
STOMATOLOGIJE**

Strah od stomatologa



29



49

DR. DANIJELA RAŠIĆ MARKOTA

Roditelji ne treba da sputavaju vlastito dijete, te mu trebaju osigurati rast i razvoj u sigurnoj okolini.

BRANKA LJEVAK

Za djecu je važno da koriste didaktičke i interaktivne igračke, jer utječu na razvoj ranih djetetovih sposobnosti



57

SiderAL® Folic



Sucrosomial® Iron

Originalno sukrozomalno željezo (Sucrosomial® Iron)



*Rastvara se
u ustima!*

- Dobra gastrointestinalna podnošljivost
- Visoka bioraspoloživost
- Jednostavna upotreba bez vode, 1 kesica dnevno

Dijetetski proizvod, hrana za posebne medicinske namjene.

Molimo pažljivo pročitajte uputstvo koje se nalazi na pakovanju. Prije upotrebe konsultujte se sa ljekarom.

Raznovrsna uravnotežena ishrana i zdrav način života su veoma važni, proizvod ne bi trebalo uzimati kao zamjenu za raznovrsnu ishranu.

•| PharmaNutra

AMICUS

NOVO NA TRŽIŠTU!



ACTIKID Multivitaminske kapi pogodne za djecu već od samog rođenja

U svim bolje opskrbljenim apotekama.
ACTIKID Multivitaminske kapi pogodne za djecu već od samog rođenja. ActiKid® multivitaminske kapi pružaju sveobuhvatan raspon od 10 vitamina i minerala s prirodnim okusom naranče formuliranih za potporu zdravog rasta djece od 0 do 3 godine.

Zdravstvene koristi uključuju: Vitamini A i C doprinose zdravoj kosi, koži, očima i imunološkom sustavu. Vitamini B skupine (B2, B3, B6 i B12) doprinose normalnoj razini energije, smanjenju umora i umora te radu srca. Vitamin D pomaže u rastu jakih kostiju i mišića.

Vitamin E je antioksidans koji pomaže u zaštiti stanica od oksidativnog stresa i jača imunološki sustav. Pogodno za vegetarjance.

Bez želatine. Bez aditiva. Bez ulja od kikirikija. Bez zasladičivača, umjetnih boja, lakoze, konzervansa, soli, kvasca, glutena i ulja od kikirikija. Kao i svi naši proizvodi, ActiKid® multivitaminske kapi nisu testirane na životinjama.



PROBIOTICI UZ ANTIBIOTSKU TERAPIJU

Kada bakterije izazovu infekciju i bolest u organizmu pribjegavamo upotrebi antibiotika.

Autor: Prim. dr Samra Omerović, pedijatar, JZU "Zdravstveni centar Brčko"



Šifra materijala: 044-BIOG-2022-BH
Datum pripreme materijala: decembar, 2022.

Kada bakterije izazovu infekciju i bolest u organizmu pribjegavamo upotrebi antibiotika. Upotreba antibiotika u takvim situacijama je više nego opravdana. Zahvaljujući njima spašeni su milioni ljudskih života širom svijeta.

Nažalost, antibiotici imaju i neke štetne efekte. Uništavajući "loše" patogene bakterije koji su izazivači bolesti, oni uništavaju i "dobre" bakterije, od kojih naš organizam ima brojne koristi.

Dobre bakterije pomažu u probavi, značajne su za imunitet, sudjeluju u sintezi vitamina itd. Narušena

ravnoteža „dobrih“ i „loših“ bakterija u toku liječenja infekcije antibioticima često uzrokuje pojavu stomačnih problema, kao što je npr. dijareja. To se naziva dijareja izazvana primjenom antibiotika (eng: antibiotic associated diarrhoea - AAD) koja pogađa oko 25% osoba liječenih antibioticima.¹

Ako pacijenti zbog pojave stomačnih problema prerano prekinu sa antibiotskom terapijom, to može dovesti do ponovne infekcije kao i do pojave bakterija otpornih na antibiotike. Rezultati jedne švedske studije pokazuju da 20% osoba liječenih penicilinom ne dovrše svoje liječenje zbog neželjenih događaja 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. Kod većine pacijenata ovi problemi su prolazni, ali 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 antibioticske 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 antibioticske terapije primjenjivali i probiotik *Limosilactobacillus reuteri* Protectis pokazale su da se značajno smanjuje incidenca dijareje kao i ostali simptomi poput bola u stomaku, mučnina, nadimanja, konstipacije i regurgitacije.

***L. reuteri* Protectis** – otpornost probiotika na antibiotike⁷
U toku antibioticske terapije dolazi do uništavanja i dobrih i loših bakterija, te u cilju uspješne preventivne primjene probiotika važno je da probiotik bude što manjosjetljiv na antibiotik kako bi mogao ispoljiti svoje djelovanje. Svi *L.*

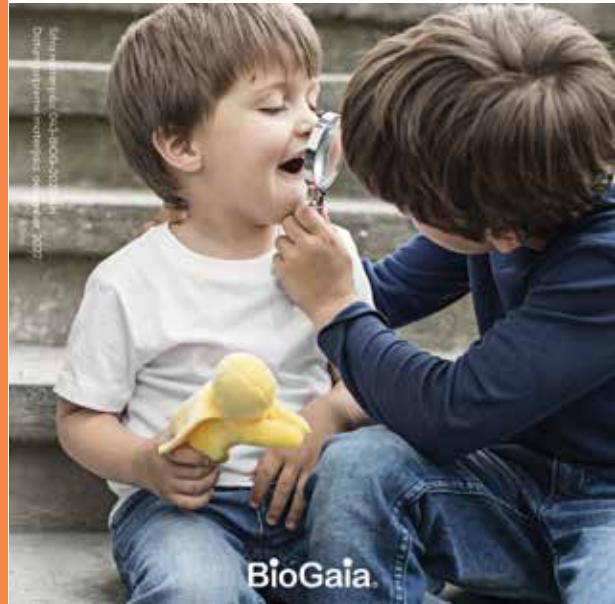
L. reuteri sojevi su do određene mjere osjetljivi na primjenu pojedinih antibiotika, ali nivo osjetljivosti zavisi o kom soju se radi. Primjena probiotika i antibiotika istovremeno se ne preporučuje jer visoka koncentracija antibiotika u probavnom sistemu odmah nakon primjene će biti na nivou na kojem 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. Iako je **L. reuteri** osjetljiv na pojedini antibiotik, neke dobre bakterije će ipak preživjeti ako se kontinuirano primjenjuju. Iz tog razloga preporučuje se kontinuirana primjena **L. reuteri** probiotika i nakon antibiotske terapije.

Probiotici uz antibiotsku terapiju

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 brojnim naučnim stručnim časopisima.

BioGaia® probiotik nalazi se na tržištu u Bosni i Hercegovini u obliku kapi za novorođenčad 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 tabletta za žvakanje u toku dana.⁹



11

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

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

BioGaia®



Šifra materijala: 044-BIOG-2022-BH
Datum pripreme materijala: decembar, 2022.



ODRŽANO JOŠ JEDNO DRUŽENJE TRUDNICA U MOSTARU

13

U Kongresnoj dvorani Hotela Mostar u Mostaru održano je jedno predivno druženje budućih mama. Mostarske trudnice su uživale u predavanjima stručnjaka, ginekologa, pedijatara, genetičara. Organizatori edukativne konferencije "Naše putovanje počinje" su portal i časopis Roditelj i prim.dr. Alma Vila Humačkić, specijalista ginekologije i akušerstva i šefica Odjela za ginekologiju Kantonale bolnice „Dr. Safet Mujić“ Mostar. Konferenciju je otvorila dr. Vila Humačkić koja je iskazala svoje zadovoljstvo odazivom trudnica na događaj, a posebno što buduće mame žele da nauče nešto novo o trudnoći, porodu i svemu što nosi roditeljstvo. Dr. Vila Humačkić održala je predavanje na temu: „Razlike između prirodnog poroda i poroda carskim rezom“. Dalje su trudnice uživale u predavanju prim.dr. Adisa Kahrimanović Robović, koja je govorila o temi „Preventivnim mjerama za zdravstvenu zaštitu djece-preporuke iz porodilišta“.

Dr. Ljilja Džolan-Vukoja, pedijatarica iz Doma Zdravlja Mostar, za trudnice je održala predavanje na temu: "Prevencija i ublažavanje infantilnih kolika kod beba". dr. Jerko Brzica, specijalista neonatologije: govorio je o temi: „Uloga željeza i značaj suplementacije u dječjoj dobi“. Dijana Sejdinović, genetičar i medicinski direktor za Bio Save BiH trudnice upoznala za značajem

pohrane matičnih ćelija. Tema njenog predavanja bila je : "Matične ćelije – korak ka bezbrižnjem djetinjstvu". Koordinator edukacija za trudnice Naše putovanje počinje Alma Pelo Zagorčić istakla je da je veoma važno da žene vode računa o svom reproduktivnom zdravlju i da je veoma sretna što žene u Mostaru imaju priliku da budu dio jednog ovakvog događaja gdje na jednom mjestu mogu da čuju savjete i preporuke od ginekologa, pedijatara, partonažnih sestara, babica, genetičara i drugih stručnjaka koji su učesnici edukacija. Moderator konferencije bila je Zerina Cokoja. Najsretnije učesnice su osvojile vrijedne nagrade sponzora i partnera konferencije.



MUČNINA U TRUDNOĆI I POSTPORODAJNA MUČNINA

Tokom perioda trudnoće, u organizmu trudnice javljaju se razne promjene. Određeni simptomi, koji su karakteristični za taj period, mogu da stvore veću ili manju nelagodu trudnicama. Neki od tih simptoma su dobro poznati: nelagoda u želucu, intenzivne reakcije na mirise, mučnina i povraćanje.

Piše: Samira Sejdinović, patronažna sestra, Dom zdravlja „Dr. Mustafa Šehović“Tuzla



Za mučninu i povraćanje možemo slobodno reći da su to uobičajeni simptomi koje 50-90% trudnica najčešće ima početkom trudnoće.^(1,2) Ovi simptomi su sasvim prirodni i bezopasni i mogu biti prisutni tokom cijelog dana, naročito poslije jela ili izlaganja intenzivnim mirisima. Mučnine se u ranom stadiju trudnoće obično javljaju oko 5. sedmice trudnoće, a vrhunac dostižu između 10. i 14. Sedmice, nakon čega se obično smanjuju ili sasvim nestanu, mada se nekad desi da se vrate u posljednjem tromjesečju, i to u jednakom intenzitetu.

Postoje određeni lijekovi za tretman mučnine i povraćanja, ali većina žena se ne usuđuju koristiti te lijekove iz straha da će naškoditi djetetu. Neke trudnice u toku trudnoće primjenjuju dimenhidrat (antiemetik koji se najčešće koristi kod mučnine u putovanjima), ali on najčešće ima neželjena djelovanja, kao npr. grčevi mišića. Međutim, pokazalo se da je đumbir efikasan u ublažavanju mučnina u trudnoći, tako da postoji i mogućnost upotrebe đumbira u tu svrhu.

Brojne randomizirane i kontrolisane kliničke studije su ispitivale efikasnost đumbira u ublažavanju mučnina u trudnoći. Rezultati tih studija su pokazali da je đumbir efikasniji od placeba. Studije autora Smith C. i Sripramote M. ^(3,4) su pokazale da je đumbir podjednako efikasan kao i vitamin B6 u tretmanu mučnine i povraćanja u toku trudnoće. Đumbir (*Zingiber officinale*) se koristi kao antiemetik i njegova farmakološka aktivnost potiče od oporih sastojaka (gingerola i shoagola).⁽⁵⁾

Zahvaljujući antiholinergičkoj i antiserotoninskoj aktivnosti, đumbir povećava tonus i peristaltiku u probavnom sistemu. To objašnjava način kako đumbir djeluje na ublažavanje ovih simptoma. Neželjena dejstva uslijed primjene đumbira su rijetka. Ne postoje izvještaji o toksičnosti kada se primjenjuje kod ljudi u normalnim količinama. Bitno je naglasiti da su mnoge studije o primjeni đumbira u trudnoći pokazale da ne postoje neželjena dejstva đumbira na plod (fetus) i ishod trudnoće.

Autori Densak, Pongrojpaw i ostali su radili ispitivanje primjene đumbira i dimenhidrata u trudnoći. Studija je objavljena 2007. godine pod nazivom "Randomizirana usporedba đumbira i dimenhidrata u tretmanu mučnine i povraćanja u toku trudnoće."⁽⁶⁾

U periodu od januara do decembra 2005. godine u studiji je učestvovalo 170 trudnica koje su imale simptome mučnine i povraćanja.



15



Šifra materijala: 034-TILM-2023-BH
Datum pripreme materijala: januar, 2023.

Slučajnim odabirom učesnice studije su podijeljene na dvije grupe po 85 učesnica. Jedna grupa učesnica je primjenjivala đumbir u prahu dva puta dnevno u dozi od 0,5 grama dnevno, a druga grupa je primjenjivala 50 mg dimenhidrata također dva puta dnevno. Vizuelni analogni nauzea skor (Visual analogue nausea scores – VANS) je korišten u toku 7 dana tretmana kako bi se procijenio osjećaj mučnine i povraćanja kod trudnica. Rezultati su pokazali da nije bilo značajne razlike u vizuelnom analognom nauzea skoru (VANS) između grupa u toku 1-7 dana tretmana. Epizode povraćanja, u grupi koja je primjenjivala đumbir, su bile veće u tokom prvog i drugog dana tretmana, ali je ta razlika izjednačena od trećeg do sedmog dana tretmana. Što se tiče neželjenih dejstava, postojala je značajna razlika u grupi koja je primjenjivala dimenhidrat (77,64%) nego u grupi koja je primjenjivala đumbir (5,88%) ($p < 0.01$).

Zaključak studije je da je đumbir podjednako efikasan kao dimenhidrat u tretmanu mučnine i povraćanja u toku trudnoće, uz manju pojavu neželjenih efekata. Upotrebu đumbira za smanjenje mučnine u trudnoći preporučuju i međunarodno priznata udruženja i institucije: Svjetska zdravstvena organizacija (WHO), Američko udruženje ginekologa i akušera (ACOG), Američko udruženje porodičnih ljekara (AAFP), Nacionalni zdravstveni institut Velike Britanije (NHS), Institut za kliničku izuzetnost Velike Britanije (NICE).⁽⁷⁻¹¹⁾ Osim u trudnoći, mučnina može da je javi i poslije porođaja i to je postporođajna mučnina.⁽¹²⁾

Uzroci postporođajne mučnine su:

OKSITOCIN

Mučnina tokom dojenja vrlo je česta zbog oslobađanja hormona oksitocina. Obično ova vrsta mučnine nestaje nakon osam sedmica od rođenja djeteta.

DEHIDRIRANOST

Dehidriranost uslijed dojenja. Preporučuje se pojačano konzumiranje tečnosti za vrijeme dojenja (prvenstveno vode) kako bi se održala hidriranost organizma.

HORMONALNE PROMJENE

Tokom trudnoće tijelo prolazi kroz razne fizičke i hormonalne promjene. Hormonalni disbalans može biti uzrok mučnine nakon porođaja.

ANTIDEPRESIVI

Mučnina je česta pojava kod žena koje uzimaju antidepresive nakon porođaja. Antidepresivi se obično propisuju ženama koje imaju postporođajnu depresiju. Pojava mučnine ovisi o vrsti i dozi lijeka.

NEDOSTATAK ŽELJEZA ILI ANEMIJA

Nedostatak željeza ili anemija je jedan od vodećih razloga pojave mučnine nakon porođaja, uslijed gubitka krvi tokom porođaja i nepravilnog unosa željeza putem hrane

INFEKCIJE MOKRAĆNOG SISTEMA

Pad imuniteta u zadnjem trimestru trudnoće i nakon porođaja čini organizam sklonijim infekcijama: u prvom redu infekcijama mokraćnog sistema, što kao posljedicu može imati i osjećaj mučnine. U slučaju bilo kakvih postporođajnih infekcija, potrebno je odmah potražiti savjet ljekara. S obzirom da okus đumbira može biti neugodan, preporučuje se oralno uzimanje preparata đumbira u formi obloženih tableta. Na tržištu Bosne i Hercegovine postoji farmaceutski oblik đumbira pod nazivom Antimetil, 36 obloženih tableta, poznatog belgijskog proizvođača biljnih preparata Tilman.⁽¹³⁾ Antimetil tablete su sitne i lagane za gutanje. Svaka tabletta sadrži 50 mg standardizovanog suhog ekstrakta đumbira, što je jednak količini od 500 mg đumbira u prahu. Ovaj preparat je registrovan kao dodatak prehrani, te ga u apotekama možete kupiti bez recepta.

DOZIRANJE ANTIMETIL-A:

Djeca 3-5 godina 1 tabletta 1-2 puta dnevno (najviše 2 tablete)

Djeca 6-11 godina 1 tabletta 1-4 puta dnevno (najviše 4 tablete)

Odrasli i djeca starija od 12 godina 2 tablete 1-4 puta dnevno

Trudnice tabletta ujutro i u podne (najviše 2 tablete) tokom najduže 3-5 uzastopnih dana

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

Reference:

- Steinlauf AF, Chang PK, Traube M. Gastrointestinal complications. In: Burrow GN, Difffy TP, editors. Medical complication during pregnancy. 6th ed. Philadelphia: Saunders; 2006: 259-78.ed.
- 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; 182: 931-7.
- Smith C, Crowther C, Willson K, Hotham N, McMillian V. A randomized controlled trial of ginger to treat nausea and vomiting in pregnancy. Obstet Gynecol 2004; 103: 639-45.
- Sripromote M, Lekhyananda N. A randomized comparison of ginger and vitamin B6 in the treatment of nausea and vomiting in pregnancy. J Med Assoc Thai 2004; 86: 846-52.
- Bryer E. A literature review of the effectiveness of ginger in alleviating mild-to-moderate nausea and vomiting of pregnancy. J Midwifery Womens Health 2005; 50: e1-e3.
- Densak Pongrojpaw et al, A Randomized Comparison of Ginger and Dimenhydrinate in the Treatment of Nausea and Vomiting in Pregnancy; J Med Assoc Thai 2007; 90 (9): 1703-9
- WHO Regional Office for Europe's Health Evidence Network. What is the effectiveness of Antenatal care? December 2005.
- The American College of Obstetricians and Gynecologists. ACOG Practice Bulletin. Clinical Management Guidelines for Obstetricians-Gynecologists; No. 52, April 2004.
- American Academy of Family Physicians. Ginger: An Overview.2007; 75: 1689 – 1691. www.aafp.org/afp.
- NHS. Nausea and morning sickness. 2015. http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/morning-sickness-nausea.aspx 8
- NICE.Antenatal care. NICE guidelines CG 62. Marec 2008. http://www.nice.org.uk/guidance/cg62/chapter/1-guidance#management-of-common-symptoms-of-pregnancy
- Ines Schwetz, Lin Chang, in Encyclopedia of Gastroenterology, 2004
- Odobrena deklaracija Antimetil, Federalno ministarstvo zdravstva, juni 2020.

 **Humana AntiColic**
300 g



 **Humana HN**
300 g



 **Humana AR**
400 g



 **Humana 0**
400 g



 **Humana SL**
500 g



Humana
za mamu i mene

MEDOPTIC

MEDOPTIC d.o.o. Sarajevo
adresa: Maričića Tita 50, 71000 Sarajevo, Bosna i Hercegovina
telefon/fax: +387 0233 866 016 - mobil: +387 0561 161 393
mail: medoptic@medoptic.ba

  **Humana Bosna i Hercegovina**
 **humanabih**

dr. Ives Šindrak

VAŽNOST GINEKOLOŠKIH PREGLEDA JE DALEKO VEĆA OD ONOG KAKO SE MISLI

Svaki pravovremeno otkriven problem i spašena “glava”, znače da je redovan pregled mnogo važniji.



Intervju: dr. Ives Šindrak,
specijalista ginekologije
i akušerstva

Dr. Ives Šindrak je specijalista
ginekologije i akušerstva.
Vlasnica je ordinacije ZU Libra
S u Banja Luci.

Dr. Ives Šindrak je jedna od najpoznatijih ginekologa u Bosni i Hercegovini. Pored stručnosti i pristupačnosti mnoge trudnice i žena, koje dolaze na pregledе imaju samo riječi hvale za dr. Ives. Sa dr. Šindrak smo razgovarali o zdravlju žena i značaju redovnih ginekoloških pregleda kao i drugim projektima koje Ives vodi. U nastavku Vam donosimo naš razgovor sa dr. Šindrak.

Koliko već dugo se bavite ginekologijom?
Kao specijalista ginekologije i akušerstva radim oko 9 godina.

Koliko je važno dolaziti na redovne ginekološke pregledе?

Važnost ginekoloških pregleda je daleko veća od onog kako se misli. Obično je potcijenjena tako gdje je nalaz uredan, ali svaki pravovremeno otkriven problem i spašena “glava”, znače da je redovan pregled mnogo važniji. Možda se na prvo mjesto stavlja važnost PAPA testa, jer bi karcinom grlica maternice, mogao iskorijeniti skoro u potpunosti adekvatnom edukacijom, HPV vakcinacijom, redovnim kontrolama i adekvatnim liječenjem. Nažalost, živimo u regiji sa visokom stopom smrtnosti od ovog karcinoma. Ne treba zanemariti ni UVZ pregledе, kojim otkrivamo promjene na maternici i jajnicima.

Šta preporučujete ženama kada je u pitanju planiranje trudnoće?

Važnost planiranje porodice je velika, ali i podcijenjena. Na pregledе ovog tipa se obično dolazi kad se trudnoća već ostvari ili do nje ne dolazi. Kad bi žene/parovi, dolazili na savjetovanje prije nastanka trudnoće, spriječile bi se brojne komplikacije u trudnoći, otklonili i brojni uzroci steriliteta ili isti otkrili na vrijeme, pa bi se pored ostvarivanja trudnoće smanjili i brojni nepotrebni

troškovi. Zdravi životni stilovi, zaštita od spolno prenosivih bolesti i redovne kontrole oba partnera su od velikog značaja

Prošle godine ste otvorili Centar za opservaciju i podršku djeci sa poteškoćama u razvoju „Kosta u polju maslačaka“. Možete li nam predstaviti centar?

Centar je otvoren prije tačno godinu dana, iz potrebe roditelja da pomognu svom djetetu. Par godina potrage za najboljim tretmanom, što boljim rezultatima, faze negiranja pa prihvatanja, potrošenog vremena i novca, nametnulo se kao logično i prijeđe potrebno da se sve postavi pod jedan krov, da omogući roditeljima sa se bolje organizuju, ne lutaju, na jednom mjestu dobiju potrebno, da su terapeuti povezani te da prate rad i napredak djeteta. Centar se bavi opservacijom i podrškom djeci sa smetnjama u razvoju, ali i njihovim roditeljima.

Ko sve radi u centru i na koji način se roditelj mogu obratiti ?

U centru rade brojni stručnjaci iz različitih oblasti, različitih, a sličnih. U Centru rade : psiholog, dječji

povećan broj poroda carskim rezom, ekrанизacija, nedostatak igre.. kad su poznati faktori rizika i njihove posljedice, na žene, trudnice, partnera, pa i na njihovu djecu.. preostaje nam samo da pokušamo da korigujemo šta možemo, pokušamo da to preveniramo, spriječimo, rano otkrijemo, pravovremeno liječimo.

“

Opservacija djece se vrši grupno, u timu od po 4 stručnjaka različitih oblasti, u trajanju od 1-1h, ili pojedinačno, u zavisnosti od problematike. Sam tretman se može dogovoriti telefonskim pozivom na broj centra, kao i dobiti više informacija.

neurolog, dječji psihijatar, logoped, defektolog, fizijatar, te senzorni i radni terapeut, reedukator psihomotorike. Opservacija djece se vrši grupno, u timu od po 4 stručnjaka različitih oblasti, u trajanju od 1-1h, ili pojedinačno, u zavisnosti od problematike. Sam tretman se može dogovoriti telefonskim pozivom na broj centra, kao i dobiti više informacija.

Kada je pravo vrijeme da se roditelji jave u Centar?

Pravo vrijeme za javljanje u Centar je onda kad primijetite promjenu u ponašanju, govorno jezičkom području, razumijevanju. Često kažem roditeljima, kad posumnjate da nešto nije u redu, obično i ne bude. Opservacija i služi tome da vidi tačno u kojem području je problem i da se dobiju daljnje upute za rad.

Za kraj da li imate neku poruku za trudnice, mame, roditelje?

Ritam i način života nas dovode u brojne rizike i sa ozbiljnim posljedicama. Stres, alkohol, cigarete, manjak fizičke aktivnosti, rano stupanje u spolne odnose, veći broj partnera, nezaštićeni spolni odnosi, spolno prenosive bolesti, sterilitet, rizične trudnoće, brojna terapija u liječenju istih,



Danijela Milekić:

SAMOPREGLED DOJKI JE VAŽAN DIO ZDRAVSTVENE KULTURE ŽENA, A NJEGOVA ULOGA U RANOM OTKRIVANJU PROMJENA U DOJKAMA JE VELIKA

Samopregled nije zamjena za specijalistički pregled, mamografiju ili ultrazvučni pregled dojki, nego odlična dopuna tim pregledima koje treba provoditi redovno.



Danijela Milekić, specijalista radiologije rođena je u Banja Luci, gdje je završila osnovnu i srednju medicinsku školu. Medicinski fakultet Univerziteta u Banja Luci je upisala 2003. godine. Nakon završetka studija 2010. godine zaposlila se u UKC RS kao doktor medicine. Specijalizaciju iz oblasti kliničke radiologije je započela 2011. godine. Specijalističko usavršavanje je obavljala u Univerzitetskom kliničkom centru Republike Srpske Banja Luka i Univerzitetskom kliničkom centru u Nišu, Srbija. Tokom specijalističkog staža primjenjivala je sve radiološke dijagnostičke metode (ultrazvuk, mamografija, CT i MR). Početkom 2018. godine uspješno je položila specijalistički ispit i nastavila raditi u UKC RS Banja Luka. U toku svog rada aktivno je učestvovala na više domaćih i internacionalnih kongresa i simpozijuma iz oblasti radiologije. Od osnivanja Udruženja radiologa Republike Srpske, aktivno učestvuje u njegovom radu. Pored toga od 2017. godine je član RSNA (Udruženja radiologa Sjeverne Amerike) kao i ESR – udruženja evropskih radiologa.

Intervju: dr. Danijela Milekić, specijalista radiologije

Danijela Milekić je specijalista radiologije rođena je u Banja Luci, gdje je završila osnovnu i srednju medicinsku školu. Medicinski fakultet Univerziteta u Banja Luci je upisala 2003. godine. Nakon završetka studija 2010. godine zaposlila se u UKC RS kao doktor medicine. Specijalizaciju iz oblasti kliničke radiologije je započela 2011. godine. Danas je dr. Milekić vlasnica ordinacije Lenus u Banja Luci. Sa dr. Milekić smo razgovarali o njenom pozivu ljekara i značaju preventivnih pregleda. U nastavku možete pročitati intervju.

Kada ste se odlučili za poziv ljekara?

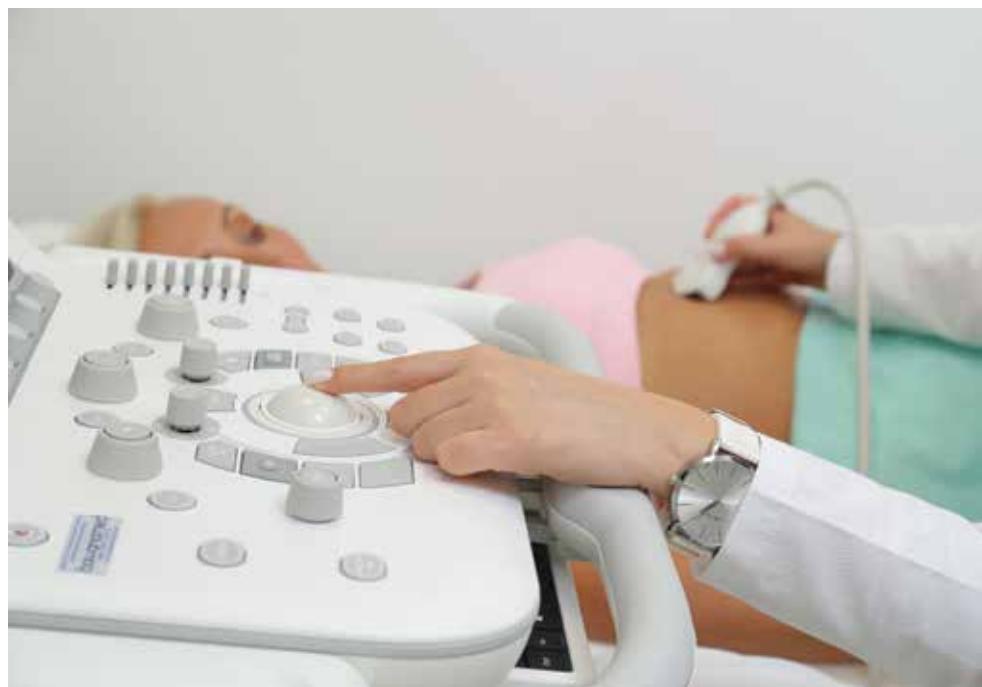
Još od osnovne škole me zanimala medicina, pa sam znala da u tom pravcu želim nastaviti svoje obrazovanje. Nakon zavšene osnovne škole, upisala sam srednju Medicinsku školu u Banjaluci, pa je nekako logičan slijed bio da obrazovanje nastavim na banjalučkom Medicinskom fakultetu.

Šta je presudilo u odbiru specijalizacije iz oblasti radiologije?

Moram priznati da mi radiologija nije bila prvi izbor. Nakon završenih osnovnih studija želja mi je bila da budem ginekolog i da se bavim ženama i ženskim zdravljem, ali u to vrijeme nije bilo potrebe za tim kadrom. U ustanovi u kojoj sam tada radila ponuđena mi je specijalizacija iz radiologije. Nisam dugo razmišljala jer sam već tada znala koliko je radiologija važna i koliki je njen potencijal u budućnosti. Sada, sa ove tačke gledišta, mogu zahvaliti poslovodstvu što su mi tada ponudili i pokazali put u profesiju kojoj danas pripadam svim srcem.

Vlasnica ste Dijagnostičkog centra Lenus koji se primarno bavi bolestima dojke. Kada je centar nastao i koje usluge pružate?

Sam koncept i ideja oko otvaranja Dijagnostičkog centra Lenus su dugo planirani. Za mene je



glavni pokretač bio kako pomoći pacijentima i kako im olakšati put do dijagnoze. Bilo je tu dosta poteškoća i preduslova koji su se morali ispuniti da bi se sve pokrenulo. Kada se sve posložilo, centar je počeo sa radom i zvanično je otvoren u oktobru prošle godine.

21

U Dijagnostičkom centru, pored najsavremenijeg uređaja za 3D mamografiju koji je visko senzitivan u otkrivanju najranijih promjena kod karcinoma dojke, radi se ultrazvučna dijagnostika i biopsija sumnjivih promjena na dojkama. Koncept i ideja je da žena koja ima problem sa dojkom u roku od par dana u Lenusu dobije kompletну radiološku obradu dojke sa patohistološkom dijagnozom.

Pored toga, u centru je moguće obaviti ginekološki pregled, a u skorije vrijeme je u planu i uvođenje aparata za mjerjenje gustine kostiju kod žena (DEXA) koji je najbolji u ranoj detekciji osteoporoze, čemu su sklone žene a naročito one u menopauzi.

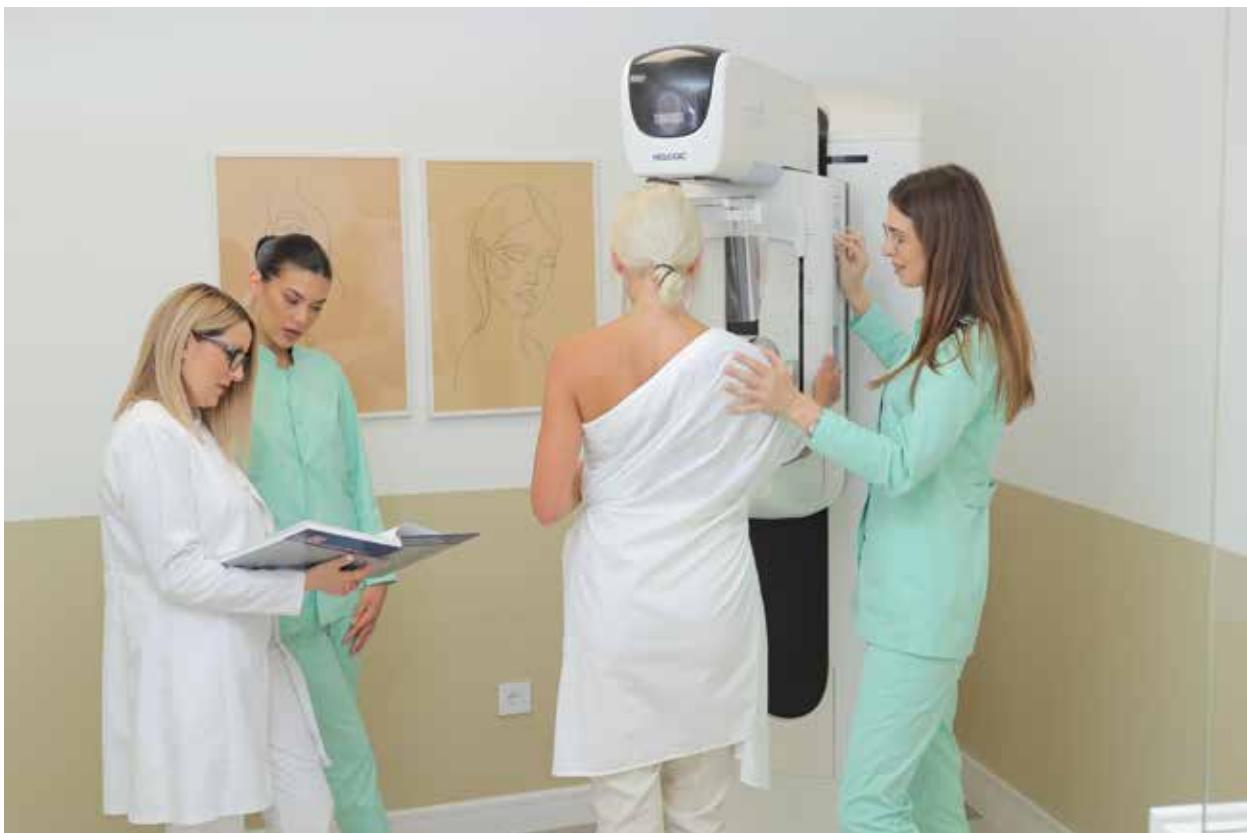
Ko čini Vaš tim u Centru?

Trentno u Lenusu rade tri radiologa koja se bave dijagnostikom dojki, ali i drugim radiološko-dijagnostičkim procedurama, a na raspolaganju su specijalista opšte hirurgije, internista reumatolog i ginekolog.

Kada govorimo o zdravlju žena koliko je važan samopregled dojki?

Samopregled dojki je važan dio zdravstvene kulture žena, a njegova uloga u ranom otkrivanju promjena u dojkama je velika. Na žalost, samopregled dojki je našoj praksi zanemaren. Neke žene već na samo spominjanje samopregleda u razgovoru reaguju negativno, a razlog su najčešće neznanje, strah i loša informisanost. Većina žena odgovara pitanjem "Šta ako nešto napipam?".

Smatram da je potrebno na jednostavan i razumljiv način objasniti ženama kada, šta i kako treba raditi u slučaju da nešto napipaju.



Potrebno ih je uputit na pregled. Samopregled nije zamjena za specijalistički pregled, mamografiju ili ultrazvučni pregled dojki, nego odlična dopuna tim pregledima koje treba provoditi redovno.

Vremenski intervali između pregleda obično su veliki - od nekoliko mjeseci do dvije godine, i u tom periodu niko ne može predvidjeti i sa sigurnošću reći šta će se u dojci razviti ili ne, iako su nalazi u trenutku pretrage bili uredni. Iz tog razloga su nam samopregledi dojki od velike pomoći.

Kada je pravo vrijeme za ultrazvučne preglede, a kada je potrebno da žena ide na mamografiju?

Prvi ultrazvučni pregled dojke je najbolje obaviti od 25. do 30. godine života kod žena s prosječnim i povišenim rizikom za karcinom dojke. Do četrdesete godine života, ukoliko su prethodni ultrazvučni nalazi uredni, dovoljan je ultrazvučni pregled jednom godišnje.

Ultrazvuk se može raditi i češće od jednom godišnje, ako je to preporuka doktora, ili je žena sama primijetila promjene na dojci - napipala kvržicu, primijetila iscijedak iz bradavice, primijetila bolnost jedne ili obje dojke. Nakon četrdesete godine uvodi se mamografija, koja se radi svake dvije godine, a ultrazvuk jednom godišnje, uz redovan samopregled dojki jednom mjesečno.

Da li su danas žene samosvjesne kada je u pitanju njihovo zdravlje?

Pa generalno ima pomaka na bolje u odnosu na prethodne godine, ali je ta svijest i dalje na niskom nivou u odnosu na žene u okruženju.

Kao što sam već napomenula, u velikoj mjeri razlog za to je loša informisanost, strah i neznanje.

Veoma je bitno da se priča o preventivnim pregledima, da se podiže svijest o važnosti prevencije.

Na nama ljekarima je da edukujemo žene, da razbijemo taj strah i da ih svakodnevno motivišemo da se javе na pregled.

Za kraj imate li neki savjet?

Napomenula bih da u zemljama u okruženju karcinom dojke ima veću učestalost, ali je manja smrtnost od karcinoma, a značajan je i porast petogodišnjeg preživljavanja pacijentica oboljelih od karcinoma dojke. Razlog tome jeste rano otkrivanje ovog karcinoma. Smatra se da 80 % pacijentica kod kojih je dijagnostikovan rani invazivni karcinom dojke, preživi 10 i više godina nakon liječenja. Što znači, da je rana dijagnoza ključna za uspješno liječenje.

Izdvojite vrijeme za sebe i svoje zdravlje.
Pregledajte se!

by
nature

Nutrino

Novo
pakovanje,
ekspertske
recepture



PAMETNA HRANA
SVAKOG DANA



PAMETNA HRANA SVAKOG DANA ZA VAŠE MALIŠANE U NOVOM PAKOVANJU



Dolazak bebe u kuću je velika životna radost za svaki par. Kao period intezivnih promjena navika i prioriteta, roditelji se trude da zajedno budu dobro organizovan i uigran tim, međutim svjesni smo da je uloga mame u prvim mjesecima od primarne važnosti za pravilan rast i razvoj djeteta, zato smo se potrudili da mamama omogućimo što udobnije prve mjesece prelaska na nemliječnu ishranu.

O daćemo vam hranljivu tajnu najbržih mama, обратите pažnju jer više nećete morati da brinete da li ćete stići da oljuštite, iscijedite i izmiksujete sve namirnice kako bi vaše dijete imalo prirodan i nutritivno bogat obrok. Bilo kada i bilo gdje, Nutrino hrana će vam pomoći da beba bude zadovoljna i sretna, a da vi budete sigurni da ste joj pružili zdrav i veoma ukusan obrok.

Želimo da budemo vaš saveznik kada je gusto i ne stižete sve, vaš plus jedan kada je potrebno više energije za igru i pouzdan saradnik kada birate idealno hranljive namirnice za svako doba dana i noći. Zato smo kreirali novi dizajn pakovanja sa istaknutim benefitima Nutrino proizvoda koji će biti vaš vodič kada tragate za savršeno izbalansiranom kombinacijom obroka i užina. A tu je i naša Nutrino Žirafica koja sada prati plan ishrane djece i raste sa vašim mališanima.

POVERENJE SE GRADI, A SVAKA SIROVINA DETALJNO KONTROLIŠE

Mi u Baby Food Factory vodimo računa o svakom procesu proizvodnje, od izbora namirnica koje prolaze najrigorozniju kontrolu, pa sve do naših pakovanja koja čuvaju svježinu, miris i ukus hrane. Nama je briga o pravilnoj i zdravoj ishrani na prvom mjestu, zbog čega smo prema djeci brižni, a kod kontrole kvaliteta strogi i zato pravi recept za sitne stomačiće dolazi po ekspertskoj recepturi - bez dodatog šećera, aditiva i konzervansa. Ohrabrujuće je znati da vaša beba zaista dobija zdravu, kvalitetnu i potpuno bezbjednu hranu proizvedenu po recepturama preporučenim za idealan izbalansirani obrok.

PAMETNA HRANA SVAKOG DANA PO EKSPERTSKOJ RECEPRTURI

Da li vam je poznata situacija kada uživate u šetnji i shvatite da je vreme za obrok, a vi niste oljuštili, skuhali ili izmiksali namirnice? Ili pak osjećaj kada vam duša spava, a djete se probudi i gladno je? Upravo i u ovakvim situacijama, Nutrino je spas u posljednji čas. Super praktična pakovanja Nutrino proizvoda sadrže baš sve što vam je potrebno u savršenoj razmjeri vitamina i minerala, veoma su ukusna i pružaju mališanima nutritivnu raznovrsnost na pravi način. Dovoljno je samo da pogledate benefite na pakovanjima, pratite Nutrino Žiraficu koja će vam ukazati na uzrast kojem je

proizvod namijenjen, i uživate u odrastanju svog djeteta, jer znate da mu pružate ono najbitnije – ljubav i vreme, a mi smo tu da pružimo pametnu hranu svakog dana po ekspertskoj recepturi.

NOVI PROIZVODI VAS ČEKAJU NA POLICAMA

Drago nam je kada vidimo svaki osmjeh, čujemo zvuk uzbudjenja i osjetimo radoznalost kod mališana kada za užinu dobiju Nutrino voćne piree, 100% voćne užine upakovane u jedinstvena pauč pakovanja, sokiće od 100% voća ili pak uživaju u hranljivom obroku u teglicama u voćnoj, povrtnoj ili mesnoj kombinaciji ili ukusnoj i obogaćenoj vitaminima i mineralima suhoj kaši. Upravo zbog toga redovno obogaćujemo naš portfolio proizvodima koje mališani zaslužuju, jer želimo da djeca odrastaju sretna i zdrava uz kvalitetnu hranu. Mi smo brižni prema djeci, a kod kontrole kvaliteta strogi, zato možete da budete sigurni u to da pružate svom djetetu zdravu, kvalitetnu i potpuno bezbjednu hranu. I da ne zaboravimo, novi proizvodi vas čekaju na policama – savršena kombinacija žitarica i mlijeka u kašicama za laku noć, obezbijediće vašoj bebi čvrst i miran san, na vama je samo da odaberete pravu slasnu kombinaciju ukusa sa kakaom, vanilom ili keksom. Nutrino voćni pirei dolaze u nove dvije kombinacije ukusa. Novi savršen miks jabuke, kruške, banane sa dodatkom keksa, pruža čitav spektar hranljivih i ukusnih sastojaka obogaćenih vlaknima, a tu je i super voćni duo prirodno sočne jabuke i šljive obogaćene pirinčem. Naša nova povrćna teglica- predstavlja kombinaciju pažljivo biranog povrća bundeve, šargarepe i tikvice u kombinaciji sa pirinčem. Bez soli i glutena idealna za naše mališane!

Svaki roditelj može da se osjeća sigurno uz Nutrino, jer bebi daje kvalitetnu i potpuno bezbjednu hranu.





Naše Putovanje Počinje

BESPLATNA EDUKACIJA I
DRUŽENJE TRUDNICA

SPONZORI I PARTNERI

Pantone 187C



DERMEDIC
Recommended by dermatologists



LIBRAS
Zdravstvena ustanova

12.04.2023. godine
u 17:00 sati
Hotel Bosna u Banja Luci

roditelj



KIKKA BOO

POTRAŽI
U BUCI-BU



KIKKA BOO CLOE
Predivna kolica modernog izgleda koja ćeete moći koristiti do čak 22 kg težine djeteta. Kolice Kikka boo Cloe imaju fantastične karakteristike, a jedna od njih je svakako lagano i brzo sklapanje jednom rukom koje će Vam omogućiti da u tren oka kolica sklopite na veličinu ručne prtljage. Zbog toga su Cloe idealna za putovanja, pa čak i ona avionom. Podešavanja naslona u više položaja uključujući ležeći položaj omogućiti će da Vašem mališanu u bilo kojem trenutku bude udobno, pa čak i kada odluči malo odrijemati. Velika tenda koja se podešava u više položaja, sigurnosni pojaz u 5 točaka, shopping košara, lagani aluminijski okvir, kvalitetne tkanine, predivan izgled i još mnogo toga za najzabavnija putovanja sa Vašim mališanom.



KIKKA BOO

www.buci-bu.com



KIKKA BOO I-COMFORT I-SIZE

Autosjedalica nove generacije
I-Size je novi europski propis za dječje autosjedalice (ECE R129).

ECE R129 i-SIZE (40-150 cm);

Prikladno za postavljanje obrnuto od smjera vožnje od 40 do 105 cm;

Prikladno za postavljanje u smjeru vožnje od 76 do 150 cm;

4 položaja naslona mogu se koristiti i u položaju okrenutom prema natrag i prema naprijed;

Rotacija sjedala za 360 stupnjeva;

ISOFIX sustav za dodatnu sigurnost i lakšu montažu autosjedalice;

Top tether za dodatnu sigurnost;

Podesivi naslon za glavu u 7 položaja;

KIKKA BOO CHILLO

Preslatka Kikka boo Chillo električna ljudiščka osvojiti će Vas svojim izgledom. Njezni dizajn u tri predivne boje, bež, mint i roza, sa slatkim likovima privući će Vas na prvi pogled. Chillo je moderna i kompaktna ljudiščka koja ima čak 5 brzina ljudjanja, a divne melodije i zvukovi prirode relaksirati će i uspavati Vašu bebu.

Bući-bu
BABY SHOP



www.buci-bu.com



Dr. Jovana Hrisa Samardžija

STRAH OD STOMATOLOGA- KAKO GA PREVAZIĆI?

Stomatolog najjačeg saveznika u brzi za oralno zdravlje djece ima upravo u roditeljima, od momenta rođenja djeteta pa nadalje.

Mnoga djeca u ranoj životnoj dobi razviju neosnovan strah od stomatologa. Veliki utjecaj na djetetovo ponašanje u stomatološkoj ordinaciji imaju, osim roditelja, i druge osobe iz njegove okoline (braća, sestre, prijatelji iz vrtića, djedovi, bake. Važno je ne razgovarati o neugodnim situacijama i iskustvima koja su se dogodila kod posjeta stomatologu, nego pronaći pozitivne stvari te o njima razgovarati.

Važno je ne razgovarati o neugodnim situacijama i iskustvima koja su se dogodila kod posjeta stomatologu, nego pronaći pozitivne stvari te o njima razgovarati. Dr. Jovana Hrisa Samardžija, specijalista dječje i preventivne stomatologije u nastavku nam piše o strahu od stomatologa i kako ga prevazići.

roditelj



**Piše: dr. Jovana Hrisa Samardžija,
specijalista dječje i preventivne
stomatologije**

**Dr. Jovana Hrisa Samardžija je
specijalista dječje i preventivne
stomatologije, a kao dječji stomatolog
radi na Medicinskom fakultetu
Univerziteta u Istočnom Sarajevu**



Uticaj roditelja na prihvatanje i izvođenje stomatoloških intervencija je jako značajan. Dječja stomatologija je veoma specifična grana stomatologije, jer je naš pacijent dijete, koje u ordinaciju ne dolazi svojom voljom i željom, već odlukom roditelja. Bilo kakav stomatološki tretman djeteta zahtjela visok stepen saradnje između roditelja, djeteta i stomatologa. Ukoliko postoji slaba karika na bilo kojem dijelu lanca koji čine dijete, roditelj i stomatolog, postoje velike šanse za neuspjeh stomatološkog tretmana. Stomatolog najčešće saveznika u brizi za oralno zdravlje djece ima upravo u roditeljima, od momenta rođenja djeteta pa nadalje. Prema smjernicama Američke dentalne asocijacije (ADA) s oralnom higijenom usne šupljine treba započeti odmah nakon rođenja, primjenom gaze namotane oko prsta i namočene u vodu. Na ovaj način od rođenja se uspostavlja čišćenje usta, na što se dijete navikava paralelno s navikavanjem na kupanje. Nakon nicanja prvih zuba, prelazi se na gumeni naprstnjak ili četkicu, nakon prvog rođendana uvedi se Zubna pasta sa aktivnim elementima. Pasta mora da sadrži dovoljne količine dokazanih aktivnih materijala, fluoride prije svega, eventualno ksilitol ili nanoapatite. Ne treba da sadrži sulfate (Sodium Lauril sulfat), može da iritira sluznicu. U predškolskom uzrastu četkanje zuba i tehnike četkanja treba predstaviti kroz igru. Naglasiti da je

temeljito provođenje oralne higijene prije spavanja, veoma važno za oralno zdravlje.

Slaba zainteresovanost i motivisanost roditelja, rezultiraće i slabom stomatološkom zaštitom, odnosno lošim oralnim zdravljem djeteta.

Svoje prve uzore djeca imaju upravo u roditeljima. Ukoliko roditelji zanemaruju svoje oralno zdravlje, može se očekivati da će i djeca slijediti formu ponašanja koju vide kod svojih roditelja. Dokazano je da djeca čiji roditelji imaju izražen strah i anksioznost od stomatologa i stomatološkog tretmana i sama imaju veću šansu da u budućnosti razviju dentalni strah i anksioznost. S druge strane, ukoliko roditelji vode računa o svom oralnom zdravlju, obično i kod djece razvijaju dobre navike koje su važne za očuvanje oralnog zdravlja.

Veoma je važno pravovremeno upoznavanje roditelja o značaju mlječnih zubića, te ih motivisati za očuvanje njihovog zdravlja.



Oni podstiču normalan rast i razvoj vilice, omogućavaju žvakanje, učestvuju u razvoju govora, čuvaju mesto za svoje zamjenike i učestvuju u estetskom izgledu lica. Zdravi mlijeko zubi omogućavaju stalnim Zubima da niknu u zdravoj sredini. Stanje mlijecne dentitije u velikoj meri se odražava na stanje stalne dentitije.

Veliki utjecaj na djetetovo ponašanje u stomatološkoj ordinaciji imat će, osim roditelja, i druge osobe iz njegove okoline (braća, sestre, prijatelji iz vrtića, djedovi, bake). Važno je ne razgovarati o neugodnim situacijama i iskustvima koja su se dogodila kod posjeta stomatologu, nego pronaći pozitivne stvari te o njima razgovarati. Roditelji često grijese kada dijete plaše odlaskom stomatologu zbog nepoželjnog ponašanja, kod djeteta se tada javlja strah iako nema loše iskustvo.

Svako dijete se može pridobiti za saradnju!

Odgovarajućim autoritetom stomatologa, podrške roditelja, a uz posebnu tehniku pripreme za rad, mogu se pridobiti čak i djeca koja su jogunasta ili simuliraju strah.

Specifični su slučajevi kada dolazi malo ili uplašeno dijete prvi put kod stomatologa, a neophodno je da se uradi intervencija kako se opšte stanje ne bi pogoršalo (najčešće zbog otoka, bol, povrede). I za to su propisane posebne tehnike blage prisile koje svakako predstavljaju određenu psihičku traumu. Postoji način da se posle tih intervencija dijete osloboди traume i privikne na stomatološku ordinaciju. Najveća, i najčešća greška koja ostavlja za sobom strah je da se posle neprijatne ili bolne intervencije duži period ne dolazi kod stomatologa. Takva neprijatna posjeta se fiksira u pamćenju djeteta i postaje izvor trajnog straha. Zbog toga je veoma važno da dete nastavi da dolazi u ordinaciju. Tada se u nekoliko učestalih posjeta uopšte ne rade intervencije, već se priča, igra i sprovode preventivne mere. Prijatno iskustvo potiskuje neprijatno. Ipak najbolji lijek za strah od zubara je RANA PREVENCIJA koja će spriječiti bolna iskustva. Najbolji način da se spriječi formiranje straha kod djece je započeti sa preventivnim programom odmah po nicanju zuba. Dijete dolazi u ordinaciju da se igra, upoznaje sa ambijentom i instrumentima, a pošto intervencije nisu bolne cjelokupna situacija postaje za njega zanimljiva i rado je prihvata.



Mirna beba, mirna majka!

Dojenčad:
5-10 kapi
uz svaki obrok

Espumisan® LX
simetikon 100mg/ml oralne kapi



EKSPERT PROTIV NADUTOSTI I GRČEVA!

U SVIM APOTEKAMA BEZ
LJEKARSKOG RECEPTA

BERLIN-CHEMIE
MENARINI

BERLIN-CHEMIE AG Predstavništvo za BiH I 71 000 Sarajevo I Hasana Brkića 2/I
I tel: +387 33 715-195 | fax: +387 33 715-187 | e-mail: bosnia@berlin-chemie.com | www.berlin-chemie.ba

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

INFANTILNE KOLIKE

Kao kruna trudnoći dolazi porod. Porod je moment koji se žarko iščekuje, dolazak divnog, zdravog i malog stvorenja.

PIŠE: GAJIĆ MIROSLAV PEDIJATAR/NEONATOLOG.

Zaposlen na Klinici za Ginekologiju i akušerstvo UKC BL od 2009. godine, a redovno kao pedijatar konsultant u pedijatrijskoj ordinaciji "Bambi" u Banjaluci. Rodjen 17.12.1974 god. u SR Njemačkoj.

Srednju medicinsku školu završio u Banjaluci. Diplomirao na medicinskom fakultetu u Nišu 2005. god Specijalizaciju iz pedijatrije završio na Medicinskom fakultetu u Banjaluci 2012.

Program uže specijalizacije iz neonatologija završio na a Medicinskom fakultetu u Beogradu 2019. god. Radio na poslovima marketing menadžera u farmaceutskoj kompaniji Medico Uno u periodu od 2005. do 2009.

Infantilne kolike su jedan od glavnih razloga javljanja pedijatru u ranoj životnoj dobi. Infantilne kolike predstavljaju kliničko stanje koje se karakteriše ponavljanim epizodama neutješnog plača, uznenirenosti i razdražljivosti. Javljuju se najčešće u večernjim časovima kod inače zdravih beba u prvih 5 mjeseci života. Zadatak ljekara praktičara je da objasni roditeljima da svaka uznenirenost i plačljivost nisu rezultat kolika.

ČETIRI SU DIJAGNOSTIČKA KRITERIJUMA ZA POSTAVLJANJE DIJAGNOZE INFANTILNIH KOLIKA:

- Epizode neutješnog plača, uznenirenosti i iritabilnosti traju 3 ili više sati dnevno i javljaju se najmanje 3 dana nedjeljno, a najmanje traju jednu nedjelju
- Početak i prestanak svih simptoma do petog mjeseca života
- Ponavljanje i produžene epizode plača, uznenirenosti i iritabilnosti nastaju bez vidljivog razloga i ne mogu se spriječiti mjerama roditelja
- Ne postoje klinički dokazi

zaostajanja u rastu i razvoju niti znaci bolesti novorođenčeta.

Incidencija javljanja je od 5% do 35%, po nekim autorima i do 40%. Jednaka je zastupljenost kod muške i ženske novorođenčadi.

Kao mogući uzroci navode se poremećaji pokretljivosti crijeva, visceralna pokretljivost, niži stepen inflamacije, razlika u sastavu mikrobiološke flore GIT-a. Iako uzrok infantilnih kolika nije do kraja poznat postoje razlike u sastavu mikrobiološke flore u prvih tri mjeseca života kod dojenčadi sa kolikama i bez kolika. Dojenčad sa kolikama imaju manje lactobacila, bifidobakterija kao i bakterija koje proizvode butirat, a nose više potencijalnih patogenih bakterija E. Coli, Klebsiella, Pseudomonas.

Laktoza je složeni šećer, disaharid koji se nalazi u mlijeku i mliječnim proizvodima, a ima ga nešto više u majčinom mlijeku. Laktaza je enzim koji se luči crijevne resice proksimalnog dijela tankog crijeva i on učestvuje u metabolizmu laktoze, razlažući je na proste

šećere (galaktozu i glukozu) koji se lakše apsorbuju iz GIT-a ostvarujući tako bolji energetski benefit, pospješuju apsorpciju Ca iz mlijeka i ostvaruju pozitivne efekte na stvaranje optimilane mikroflore u crijevima. U slučaju nedostatka laktaze, laktoza se slabije metaboliše (razlaže na proste šećere) kao takva prelazi u debelo crijevo gdje se u uslovima anaerobnog metabolizma i razgradnje stvaraju gasovi ali i drugi štetni metaboliti koji pogoduju razvoju potencijalno patogenih bakterija što sve pozitivno utiče na izazivanje digestivnih tegoba (nadutost, kolika, proliva...)

Co-Lactasa koja sadrže enzim laktazu koja pospješuje metabolizam laktoze, a samim tim dovode i do poboljšanja simptoma gastrointestinalnih problema novorođenčadi i dojenčadi prije svakog obroka po četiri kapi.

NAČIN PRIMJENE: primjenjuju se u kombiciji sa majčinim mlijekom, aplicirati kapi u manju količinu majčinog mlijeka i dati bebi, a zatim nastaviti dojenje.

Ukoliko se koristi zamrznuto majčinno mlijeko potrebno ga je zagrijati na željenu temperaturu, a potom dodati kapi. Ukoliko je beba na ishrani adaptiranom mliječnom formulkom savjetuje se aplicirati kapi u bočiću sa pripremljenim mlijekom a potom bočiću dobro „promučati“ prije hranjenja. Co-lactasa kapi ostvaruju trenutni efekat nakon same primjene razlažući laktozu na proste šećere što pozitivno utiče na dalji njen metabolizam i smanjenje digestivnih tegoba.

Dužina i učestalost primjene Co-lactase kapi zavisi od intenziteta i učestalosti javljanja epizoda napada infantilnih kolika i domenu su procjene pedijatra za svakog pacijenta pojedinačno.



Co-Lactase®



0+



Kapi koje paze stomačić materine mazе!

Prolazna osjetljivost na laktuzu iz mlijeka javlja se kod nekih beba.*
Postoji način da se, bez odlaganja početka hranjenja,
bebi olakša varenje lakteze.

Kapi sa enzymom laktaze smanjuju sadržaj lakteze u mlijeku

- od prvog dana
- za bebe koje sisaju i one koje koriste mliječne formule
- bez odlaganja početka hranjenja
- boćica sadrži 200 kapi
- bez dodatih šećera, konzervanasa i aditiva
- 225 FCC laktazne aktivnosti u jednoj kapi

* Kearney PJ, Malone AJ, Hayes T, Cole M, Hyland M.

A trial of lactase in the management of infant colic. J Hum Nutr Dietet 1998;11(4):281-285.

Co-Lactase® oralne kapi su dodatak ishrani i mogu se koristiti pod medicinskim nadzorom.
Dodaci ishrani se ne mogu koristiti kao zamjena za raznovrsnu i uravnoteženu ishranu!
Prije svake upotrebe proizvoda pažljivo pročitajte uputstvo!

MEDOPTIC

MEDOPTIC d.o.o. Sarajevo
adresa: Medoški Trg 30, 71000 Sarajevo, Bosna i Hercegovina
telefonski: +387 33223 869-016 - mobil: +387 00911 161-393
mail: medoptic@medoptic.ba

Lejla Petrović:

PODRŠKA BABICE JE JAKO VAŽNA TOKOM PORODA, A POSEBNO PRIJE PORODA

Babica porodilji daje podršku, ohrabruje je, smanjuje strah od poroda, priprema je kroz vježbe disanja kako bi joj olakšala proces poroda.



INTERVJU: LEJLA PETROVIĆ

Lejla Petrović je babica iz Gornjeg Vakufa. Završila je Srednju medicinsku školu smjer ginekološko-akušerski. Zaposlena je u JU Kantonalna bolnica Travnik.

Lejla Petrović je mlada babica iz Gornjeg Vakufa koja je zaposlena u JU Kantonalna bolnica Travnik. Lejla je nedavno proglašena za babicu 2022. godine u izboru čitatelja i pratitelja portalja i časopisa Roditelj. Tim povodom smo razgovarali sa Lejlom o njenom profesiji koju obavlja.

Kada ste se odlučili za poziv babice?

Nakon završetka osnovne škole, upisala sam srednju medicinsku školu. Od ponuđenih smjera najviše me privukao ginekološko-akušerski, tako da mogu reći da sam se vrlo mlada odlučila za ovaj poziv. Tada još nisam ni bila svjesna kakve sve odgovornosti nosi sam poziv, ali naravno i ljepote. Mogu sada s ponosom reci da je ovo najljepše zanimanje za ženu, jer pomažete novom biću da dođe na svijet, a to je nešto neprocjenjivo.

Šta Vas najviše motiviše u Vašem poslu?

Uspješan porod, bez komplikacija, dolazak na svijet malog, nejakog živog bića i svakako zadovoljne i sretne majke, koje iako su pretrpjele izuzetno snažnu bol, ipak herojski iznijele porod slušajući uputstva cijelog tima.

Koliko je važna podrška babice u porođajnoj sali? Podrška babice je jako važna tokom poroda a posebno prije poroda. Zašto? Zato što je babica jedina osoba koja je uz porodilju od samog početka ostajanja u porodilištu pa sve do odlaska kući. Babica porodilji daje podršku, ohrabruje je, smanjuje strah od poroda, priprema je kroz vježbe disanja kako bi lakše i bezbolnije osjetila bol ali i masira sakralni dio kralježnice kako bi smanjila samu fiziologiju боли.

Prije nego što krene porod na šta posebno trudnice treba da obrate pažnju?

Neki od znakova na koje je potrebno обратити pažnju pred porod su: dijareja, pojačan vaginalni iscijedak (koji može biti bistar, ružičast ili blago krvav). Dan ili dva prije poroda možete primijetiti kako isпадa sluzni čep. Također, povećanje pritiska u karlici odnosno beba se spušta sve niže.

Mnoge trudnice imaju strah od poroda. Na koji način da prevaziđu strah?

Svako od nas ima neke strahove. Ja obično prvorotkama koje dođu u porodilište volim da kažem da je njihov strah iracionalan. Zašto se bojati nečega što još niste doživjele? Strah od



“

Babica je prva osoba koja dočekuje novi život u svojim rukama. Posao je jako stresan i odgovoran.

Akušerstvo je grana medicine gdje porodilja dolazi zdrava na porod, ali nikad ne znamo kako će se sve odviti, ali i završiti.

nepoznatoga nas ponekad parališe. Moj savjet je da svoj strah pobijedite na način što ćete se educirati o samom toku poroda, načinima i mogućnostima porodima. Imajte aktivan stav prema porodu, vjerujte u svoje tijelo, u vlastitu sposobnost rađanja. Iako volite da čujete iskustva drugih porodilja, ipak trebate da loša iskustva ne pohranjujete. Svako od nas je individua za sebe, ima drugačiju toleranciju na bol. Naoružajte se pozitivima stavom, razmišljate pozitivno. Osigurajte podršku svojih najbližih članova porodice. Naučite tehniku disanja kojima možete olakšati bol. Imajte na umu željeni ishod, vašu bebu u svojim rukama.

Radite jedan vrlo odgovoran posao kakav je osjećaj pomagati trudnicama da na svijet donesu svoju djecu?

Babica je prva osoba koja dočekuje novi život u svojim rukama. Posao je jako stresan i odgovoran. Akušerstvo je grana medicine gdje porodilja dolazi zdrava na porod ali nikad ne znamo kako će se sve odviti ali i završiti. Cijelo vrijeme prati se kardiotokografija odnosno kontrakcije maternice i kucaji čedinjeg srca. Uvijek nam je cilj da bude zdrava majka i zdravo dijete.

Čitatelji portal-a i časopisa Roditelj su Vas izabrali za babicu 2022. godine. Koliko vam znači ovo priznanje?

Najprije bih da se zahvalim svima koji su glasali, vezali moje ime za najbolju babicu u 2022. godini. S jedne strane je velika čast i zadovoljstvo, a sa druge velika obaveza i vjetar u leđa da opravdam povjerenje naših porodilja i svih koji ste glasali. Ovo priznanje mi jako puno znači. Zaista nisam očekivala da će uopšte biti nominavana. Drago mi da su naše majke i pored toga što sam ja mлада, priznale moj rad i ovako ga nagradile.

Za kraj imate li neki savjet za čitatelje portal-a i časopisa Roditelj?

Danas živimo u svijetu kada lako je doći do informacija, online edukacija i kurseva. Potrebno je na vrijeme se educirati, kako bi u svakom trenutku znale šta čeka. Šta su kontrakcije, kako teče sam porod, šta želite na porodu, šta ne i možete naravno vizualizirati svoj plan poroda kako bi i vi spremne ušle u sam proces poroda. Edukacija je prevencija. Potrebno je pratiti svoje tijelo, ukoliko se osjećate umorno potrudite se da pronađete što više vremena za odmor uz lagantu muziku ili nešto što vas opušta, dovoljan san jer za porod je potrebno mnogo snage.

“

Neki od znakovi na koje je potrebno obratiti pažnju pred porod su: dijareja, pojačan vaginalni iscijedak (koji može biti bistar, ružičast ili blago krvav). Dan ili dva prije poroda možete primijetiti kako ispada sluzni čep. Također, povećanje pritiska u karlici, odnosno beba se spušta sve niže.

Za sve vrste kašlja



VIENNAPHARM

Kwizda

Prije upotrebe pažljivo pročitati uputstvo o lijeku. Za obavijesti o indikacijama, mjerama opreza i neželjenim dejstvima lijeka posavjetujte se sa ljekarom ili farmaceutom.

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

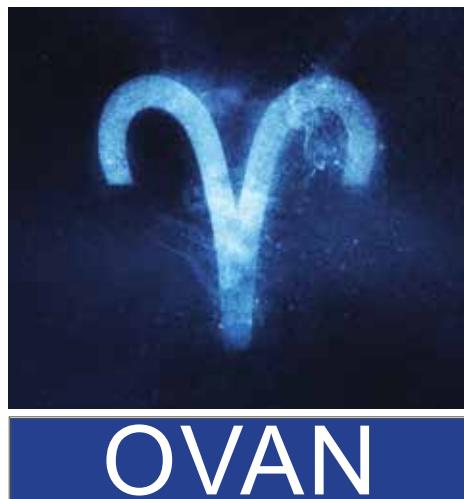


FASCINANTNE ČINJENICE O APRILSKIM BEBAMA

Bebe rođene u aprilu mogu imati nekoliko prednosti. April je prvi puni mjesec proljeća, vrijeme je toplije i počinje danom šale prvim apirlom.



I
L
I



O
V
A
N

Ovo je period buđenja nakon hladne zimske sezone, zbog čega nije iznenađujuće da je ovaj mjesec pun energije u zraku – dosta je hladnoće, želimo lijepo vrijeme! I naravno, to je period kada punimo domove proljetnim biljkama ili krenemo s proljetnim čišćenjem. Zbog ovoga nije iznenađujuće kada kažemo da su aprilske bebe poznate po svom optimizmu. To nije samo ni slučajnost, jer neka istraživanja pokazuju da je april najpoželjniji mjesec za rađanje. Ta istraživanja pokazala su kako aprilske bebe žive zdraviji život, briliraju u svojoj karijeri i imaju optimističniji pogled na svijet. Bez obzira jeste li Bik ili Ovan, pogledajte ovih nekoliko činjenica o aprilskim bebama!

■ Aprilske bebe su u znaku Bika ili Ovna

Ovnovi slave rođendan između 1. aprila i 19. aprila, dok su oni koji su rođeni između 20. i 30. aprila Bikovi. Ovnovi se inače smatraju strastvenima i neovisnima, dok su Bikovi pametni, ambiciozni i pouzdani.

■ Imaju dva cvijeta rođenja

I tratinčica i slati grašak se smatraju cvjetovima mjeseca aprila. I jedno i drugo puni su sretnih osjećaja. Slatki grašak simbolizira mir i užitak, dok tratinčice predstavljaju nevinost, odanost i čistoću.

■ Njihov mjesec je smiješan

Naravno, svi znaju da je 1. april humorističan dan. Ali cijeli mjesec zapravo slavi komediju. April je nacionalni mjesec humora, napravljen kao terapeutска vrijednost humora.

■ Dijete mjesec rođenja s Kraljicom Elizabetom II

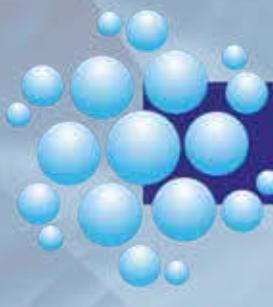
Pored Kraljice Elizabete II, tu su i Leonardo Da Vinci, Jackie Chan, William Shakespeare, Jessica Alba, Eddie Murphy, Jennifer Garner i David Letterman.

■ Njihov kamen rođenja je dijamant

Aprilske bebe su posebno sretne u smislu kamenja rođenja: njihov je dijamant, koji je poznat po dugovječnosti, jačini, ljepoti i sreći. Također je i najizdržljiviji kamen rođenja od svih.

■ Ako je vaše vjenčanje u aprilu, veće su vjerovatnoće da ćete imati sretan brak

Dijamanti nisu jedini način na koji su aprilske bebe povezane s vjenčanjima. Prema istraživanjima, oni koji se vjenčaju pod znakom Ovna imaju veću vjerovatnoću da uspiju kao individualci.



ENTEROSGEL®

SELEKTIVNI ENTEROSORBENT ZA EFIKASNU DETOKSIKACIJU ORGANIZMA



- Enterosgel® sredstvo za liječenje akutnog i hroničnog proljeva povezanog sa sindromom iritabilnog crijeva.
- Enterosgel® u probavnom traktu veže na sebe toksine, štetne tvari, patogene i alergene i uklanja ih iz organizma.
- Enterosgel® se može uzimati za vrijeme trudnoće i dojenja. Mogu ga koristiti i djeca.
- Enterosgel® ne sadrži gluten, šećer, boje, laktozu, niti konzervante.

Bioline products

 **OKTAL PHARMA**
Vaš najbolji izbor

PRIMJENA ENTEROSGELA U PEDIJATRIJSKOJ POPULACIJI

Enterosgel je inovativni oralni crijevni adsorbent (enterosorbent).

dr. Emina Karčić-Muračević, Kantonalna bolnica Zenica, Odjel Pedijatrije



Enterosgel je inovativni oralni crijevni adsorbent (enterosorbent). Po sastavu je organosilicijev polimerni spoj porozne strukture. Temelji se na organskom mineralu s adsorpcijskom sposobnošću vezanja toksičnih i štetnih tvari u crijevu (npr. endotoksini, enterotoksini), koje fizički veže na svoju površinu. Zahvaljujući unaprijed određenim veličinama pora njegove strukture, Enterosgel djeluje kao „pametna spužva“ tj. selektivno, fizički na svoju površinu veže štetne tvari i omogućava njihovo uklanjanje stolicom. Ima ulogu uklanjanja mikroorganizama (bakterija i virusa), različitih toksina, alergena i drugih štetnih tvari. **Sigurna je i učinkovita metoda, primjenjiva kod raznih bolesti.** Može se primjenjivati i u kombinaciji s drugim oblicima liječenja. Selektivan je sa visokom moći apsorpcije štetnih materija iz digestivnog trakta, ne utiče na normalne metaboličke procese niti ihnibira normalnu crijevnu floru. Ne apsorbira se u krvotok, ne adherira na sluznicu niti adsorbira normalnu mikrofloru.



Ne uzrokuje crijevnu atoniju niti ima uticaj na peristaltičku aktivnost crijeva, ne smanjuje apsorpciju vitamina, minerala i hranjivih tvari. Uklanja se iz tijela stolicom i na taj način se uklanjuju adsorbirani toksini i štetne tvari, što može biti korisno za liječenje indiciranih stanja akutnog proljeva i kroničnog proljeva povezanog sa sindromom iritabilnog crijeva, smanjujući učestalost stolica i trajanje proljeva. Lijek se često koristi u djetinjstvu jer se veliki broj djece suočava sa proljevom, alergijama, infekcijama, manje rijetko sa trovanjima. Navedenoj patologiji osobito su često izložena djeca u vrtićima i školama. Bolesti koje izazivaju alergijske manifestacije obično se javljaju u prijelaznim godišnjim dobima (proleće, jesen), dok se trovanja i proljevi češće javljaju tokom ljeta. **To čini Enterosgel lijek koji je u potražnji i od koristi tokom cijele godine.** Enterosgel pogodan je za primjenu u dječjoj populaciji starijoj od 1 godine. Našao je široku primjenu u pedijatrijskoj praksi kod akcidentalnih ili namjernih trovanja medikamentima, nutritivnih alergija, atopijskih dermatitisa, infektivnih proljeva uzrokovanih virusima ili bakterijama. Navedene indikacije su bile razlog primjene Enterosgela kod pacijenata hospitaliziranih na Odjelu pedijatrije KB

Zenica. Kao rezultat primjene istoga u navedenim slučajevima, svjedočili smo skraćenju dužine simptomatologije i hospitalizacije pacijenata sa akutnom dijarejom, nutritivnim alergijama i medikamentoznim intoksikacijama.

Preporučeno doziranje:

- djeca uzrasta od 1-6 godina: 5g tri puta na dan (5g=1 čajna kašika)
- djeca uzrasta 7-14 godina: 10g tri puta na dan (10g= 2 čajne kašike)
- odrasli i djeca starija od 15 godina: 15-22,5g tri puta na dan (15g = 1 kesica ili 1 supena kašika). Nakon uzimanja lijeka potrebno je popiti dovoljnu količinu tečnosti (200ml za odrasle i djecu iznad 7 godina; 50-100ml za djecu u dobi od 1-6 godina). Lijek se treba uzeti 1-2 sata prije ili poslije oborka, odnosno uzimanja lijekova.

Kod akutnih stanja dužina trajanja liječenja je 3-5 dana, dok se kod horničnih stanja (proljeva) terapija može koristiti do 21 dan.

Kada je riječ od kontraindikacijama, zabranjen je djeci sa individualnom netolerancijom na glavni sastojak, kod pacijenata sa crijevnom atonijom, te kod krvarenja u probavnom traktu i hirurških crijevnih opstrukcija.





GLORIA



PRIRODNA KOZMETIKA

Prirodni
sastojci



Dermatološki
testirano



Blage
formule



NJEŽAN DODIR MAJKE PRIRODE
WWW.PRIRODNA.COM

3 RAZLOGA ZAŠTO ODABRATI DERMATOLOŠKI TESTIRANU PRIRODNU KOZMETIKU GLORIA ZA VAŠE NAJMLAĐE



43

Biti roditelj je sigurni smo najljepša titula koja Vam može pripasti u životu.

**Osim svega lijepog što donosi, tu je svakodnevno i ogromna odgovornost
donošenja ispravnih odluka i pravih izbora za Vaše mališane.**

Jedna od tih odluka je i kako njegovati osjetljivu dječju kožu jer za najmlađe želimo samo sigurne, provjerene i prirodne proizvode bez štetnih sastojaka. Srećom, domaći brend prirodne kozmetike Gloria će vam olakšati brige i Vašim mališanima pružiti kompletну prirodnu njegu.

Volimo praktične 2u1 proizvode
Jeste li znali da je Prirodna kozmetika Gloria razvila svoju baby kolekciju u suradnji s mamama?

Druženje s mamama uveliko je pomoglo Gloria timu da pruže roditeljima upravo ono što im je potrebno, a mame su odabrale sve – od tekstura do praktičnih 2u1 pakiranja.

Kod **njege beba** i mališana vrijedi pravilo manje je više, a veliki plus od svake mame dobivaju 2u1 proizvodi koji olakšavaju svaki korak njege. Upravo zbog toga **Prirodna kozmetika Gloria** je osmisnila 2u1 šampon i kupku za bebe i djecu koja će svako kupanje učiniti zabavom te **2u1 kremu za bebe** i djecu za lice i tijelo uz koju ćete razmaziti kožu Vaših najmlađih od glave do pete.



Osim što su navedeni proizvodi višenamjenski, dolaze u većoj ambalaži praktičnoj za doziranje i sigurnoj od prodora zraka te kontaminacije prirodnih sastojaka.

Osim 2u1 pakiranja, mame su odabrale za borbu protiv tjemenica uljnu teksturu. Osluškujući potrebe najmlađih i probleme s kojima se susreću novopečene mame Prirodna kozmetika Gloria je osmisliла ulje protiv tjemenice koje uklanja ljkusice koje su se zalijepile za tjemenu bebe gotovo u potpunosti već nakon prvog korištenja.

Ostali brendovi preferiraju pjene i kreme, koje kako su mame obrazložile se brzo potroše i teže koriste. Uz nježnu četku i Gloria ulje protiv tjemenice, Vaša će beba uživati u čistoj koži tjemena bez ljkusica.

Želimo proizvode bez štetnih sastojaka

Prirodna kozmetika je pravi izbor ako ste u potrazi za proizvodima za djecu bez kemijskih tvari poput silikona, parabena, aluminija, alkohola i sl. Svi ti aditivi čine štetu dječjoj koži jer je nadražuju i isušuju što za posljedice može imati svrbež, češanje, alergije ili čak prouzročiti kontaktne dermatitis.

Za kozmetiku bez kemikalija potražite certificirane proizvođače prirodne kozmetike.

Prirodna kozmetika Gloria može se pohvaliti dermatološki testiranom kolekcijom za bebe koja je zbog svojih prirodnih sastojaka sigurna za korištenje već od prvog dana života.

Kolekcija sadrži Gloria 2u1 šampon i kupku za bebe od 100% prirodnih sastojaka. Nježni učinci kamilice, palmarose i noćurka umiruju kožu i pružaju zdravu njegu tijela uz blage pjenilo na bazi zobi koje efikasno čisti.



Prirodnim sastojcima ova formula dodatno ojačava zaštitnu funkciju mlade kože bez isušivanja.

2u1 šampon i kupka za bebe ne izaziva iritacije, peckanje ili crvenilo te je potpuno siguran čak i za osjetljivu dječju kožu. Drugi proizvod **Gloria baby kolekcije** jeste 2u1 krema za bebe i djecu koja odgovara za njegu i lica i tijela zbog svojih pomno biranih prirodnih sastojaka.

Gloria 2u1 krema za bebe kreirana s posebnom pažnjom, štiti i njeguje osjetljivu kožu djece i novorođenih beba uz laganu teksturu koja se lako razmazuje i brzo upija.



Hladno prešano ulje noćurka poznato po svojim protuupalnim svojstvima zajedno s hladno prešanim uljem badema i eteričnim uljem palmarose štiti kožu od pelenskog osipa i crvenila, te učinkovito pomaže s dječjim dermatitism.

Kompletna njega novorođenčadi i djece stane u ova dva proizvoda, zvuči sjajno, zar ne? Kao dodatni proizvod za njegu specifične namjene iz prirodnog laboratorija dolazi i Gloria ulje protiv tjemenice.



Posebna formula sprječava pojavu te uklanja postojeće ljkusice koje nastaju uslijed pojave tjemenice. Proizvod je siguran za novorođenčad s najosjetljivijom kožom, a uljna tekstura od noćurka, palmarose i zobi se lako nanosi na tjeme bebe. Potrebno je ostaviti da djeluje 30 minuta, potom pažljivo četkati mekom četkom i protrljati ručnikom te možete pristupiti redovnom kupanju bebe. Postupak je potrebno ponavljati svaki dan dok tjemenice ne nestanu, iako u većini slučajeva zadovoljne mame su potvrdile da nestaju već poslije prvog korištenja.

Dječja koža je jako tanka i osjetljiva

Zaštitni sloj kože mališana posebno beba nije dovoljno razvijen te je površina kože tanka i osjetljiva na sve vanjske utjecaje poput veliki oscilacija temperature, a posebno na štetne kemikalije koji brže ulaze u krvotok nego kroz deblju kožu odraslih. Osim površine kože i rožnati dio je zbog većeg udjela vode iznimno osjetljiv. Također, žljezde koje izlučuju sebum nisu dovoljno razvijene, a upravo one izlučivanjem seuma tvore zaštitni sloj. Za pranje i čišćenje dječje kože i kose koristite Gloria 2u1 šampon i kupku za bebu kako bi kupanje bilo jednostavnije i zabavnije te bez suza, peckanja okica, crvenila i iritacija. Formula bez parfema od prirodnih biljnih ulja učinit će kupanje sigurnim i za najosjetljiviju kožu. Svega par kapi Gloria 2u1 šampona i kupke u vodi može sprječiti isušivanje kože kod beba i djece.

Savjet: Svaki proizvod koji koristite za vaše

najmlađe najprije isprobajte na maloj površini kože npr. stopala kako biste vidjeli kako koža reagira. Kupanje se preporučuje jednom do dva puta tjedno uz ugodnu temperaturu kako vode tako i prostorije od 36-37 °C. Za bebe je dovoljno svega par minuta, dok će stariji mališani uživati u brčkanju 10 do 15 minuta dok se voda ne ohladi i koža smežura. Prečesto i predugo kupanje će isušiti kožu i utjecati na zaštitni sloj kože. Ostale dane dovoljno je bebe/djecu brzinski istuširati ili obrisati vlažnim maramicama bez štetnih sastojaka na bazi vode. Nakon ugodnog kupanja preporučujemo laganu masažu, posebno za bebe koje imaju grčiće. Ovaj ritual nakon kupanja stvara posebnu vezu između roditelja i djeteta te ostaje najljepša uspomena.

Za masažu najprije protrljajte rukama Gloria 2u1 krema za bebe i djecu za lice i tijelo kako bi vam se ruke zagrijale i krenite masirati trbuš u smjeru kazaljke na satu. Da bi i presvlačenje Vaše bebe i mališana bilo jednak ugodno svojim bogatim prirodnim sastojcima pobrinut će se **Gloria 2u1 krema za bebe** koja ne sadrži vještačke mirise i umjetna bojila te štiti osjetljivu kožu od vlage. Roditeljima je nažalost intimna zona kod beba s otekom i ranicama dobro poznati problem koji može i rezultirati bolom. Uzrok su najčešće urin i stolica, čija se toplina i vlaga skuplja u peleni i omekšava osjetljivu kožu te smanjuju njezinu zaštitnu funkciju. Koža je u toplim i vlažnim uvjetima podložna bakterijama i gljivicama. Kako biste sprječili površinske irritacije kože tzv. **pelenski osip**, kožu namažite s **Gloria 2u1 kremom za bebe** koja će smiriti i regenerirati navedeno područje te pomoći u zarastanju ranica. **Gloria kozmetiku za bebe** potražite u svim bolje opremljenim ljekarnama u BiH, cm i dm poslovnicama ili naručite putem web shopa – www.prirodna.com



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





*dr. Danijela Rašić
Markota*

RODITELJI NE TREBA DA SPUTAVAJU VLASTITO DIJETE, TE MU TREBAJU OBEZBIJEDITI RAST I RAZVOJ U SIGURNOJ OKOLINI

Boravkom na podu dijete ima više mogućnosti vježbati razne pokrete, jačati muskulaturu, te razvijati senzoriku- vid, sluh, taktilni osjet, pažnju, koncentraciju te na koncu dijete ima i bolji intelektualni razvoj.

Dr. Danijela Rašić Markota na društvenoj mreži Instagram stoji iza profila @mama_fizijatrica, na kojem govori o važnosti razvoja motoričkih sposobnosti djece, obavljanju fizičke aktivnosti, prevenciji i očuvanju zdravlja. U svakodnevnoj interakciji sa ljudima povezuje iskustvo ljekara i majke dvoje djece. Svojim znanjem, savjetima i

iskustvom nastoji pomoći roditeljima i djeci u rastu i razvoju te ih usmjeriti na što pravilniji psihomotorički razvoj. U nastavku Vam donosimo naš intervju sa dr. Danijelom.

Pored toga što ste ljekar vi ste i mama. Kako balansirate sve obaveze koje imate?
Moram priznati da nije baš lagano ali trudim se. Imam dana kada je teže, zbog posla, raznih obaveza



INTERVJU:

Danijela Rašić Markota, specijalizant Fizikalne medicine i rehabilitacije

Danijela Rašić Markota, po struci doktorica, specijalizantica četvrte godine fizikalne medicine i rehabilitacije za Dom zdravlja Zagreb – Centar. Diplomirala je na Medicinskom fakultetu u Zagrebu 2013. godine. Nakon stažiranja radila je u ambulantama porodične medicine na zamjeni do početka specijalizacije.

i učenja, biti posvećen djeci pa onda dok učim djeci dam zadatke da crtaju, čitaju slikovnice, slažu slagalice i sl. Prednost je što sam im primjer za učenje te su uz mene zavoljele knjige/slikovnice.

Motorni razvoj djece je veoma važan. Na šta roditelji treba posebno da obrate pažnju?

Da ne sputavaju vlastito dijete te da mu dozvole rast i razvoj u sigurnoj okolini. Imam osjećaj da sve više djece jako puno vremena provodi u raznim njihaljkama, autosjedalicama-tzv.jajetu, nosiljkama umjesto da budu što više na podu. Boravkom na podu dijete ima više mogućnosti vježbati razne pokrete, jačati muskulaturu te razvijati senzoriku-vid, sluh, taktilni osjet, pažnju, koncentraciju te na koncu dijete ima i bolji intelektualni razvoj.

Kada postoji neki problem u motornom razvoju djece, kada se najčešće javi, u kojoj dobi?

Pojedine poteškoće se uoče već u rodilištu a neke kasnije razvojem djeteta kada se primjeti da dijete ne usvaja određene vještine koje bi po dobi trebalo. Najčešće roditelji primjete da se dijete samostalno ne rotira, ili da samostalno ne sjedi, ne puže ili ne hoda u okvirnom vremenskom periodu kada bi to dijete trebalo usvojiti.

Sve bebe su individualne i svaki razvoj je individualan. Međutim koji su vremenski intervali kada beba treba da se posjedne, kada da krene puzati i prohodati?

Obzirom da je svako dijete individua u fizikalnoj postoji širi raspon za određene vještine. Tako je raspon za usvajanje vještina puzanja i samostalnog posjedanja kod djece od 8 mjeseci pa sve do 10 mjeseci okvirno, s tim da većina djece u dobi od 8 mjeseci samostalno sjedi i usvojilo je vještinu puzanja. Dijete najčešće prohoda u dobi od 12, 13 mjeseci iako je za hod širi raspon i do 18 mjeseci.

Svakako preporučam da, ukoliko roditelj primjeti poteškoće da se javi svom pedijatru na vrijeme koji će pogledati i procijeniti dijete te po potrebi uputiti fizijatru.

Kako roditelji mogu poticati psihomotorni razvoj djece?

U početku pravilnim rukovanjem pri svim aktivnostima s djetetom- tzv.babyhandlingom prilikom nošenja, dizanja/spuštanja, hranjenja, presvlačenja djeteta itd. Zatim ovisno o dobi djeteta adekvatnom stimulacijom razvoja kroz igru i podražaje od roditelja i okoline.

49

“
S obzirom na to da je svako dijete individua u fizikalnoj postoji širi raspon za određene vještine. Tako je raspon za usvajanje vještina puzanja i samostalnog posjedanja kod djece od 8 mjeseci pa sve do 10 mjeseci okvirno, s tim da većina djece u dobi od 8 mjeseci samostalno sjedi i usvojilo je vještinu puzanja.

Pokrenuli ste instagram profil mama_fizijatrica. Koji je bio Vaš motiv za pokretanje profila?

Na ideju sam došla na početku pandemije Covid-19 kada sam, u sklopu specijalizacije iz Fizikalne medicine i rehabilitacije, bila na obilasku iz tzv. dječje fizikalne. Zbog strogog lockdowna i cijele situacije sa korona virusom pregledi su se često odgađali te bi nam dolazile bebe sve kasnije na prvi pregled. Svi znamo da su prvih 12 mjeseci izrazito bitni u razvoju te sam odlučila otvoriti profil i pisati o psihomotoričkom razvoju djeteta, dati neke važne upute/savjete roditeljima, usmjeriti ih kako stimulirati dijete u pojedinoj dobi, kako prepoznati odstupanja i na vrijeme potražiti stručnu pomoć itd.

Koliko Vam se često roditelji javljaju i postavljaju pitanja?

Jako često, skoro svakodnevno. Inbox mi je često pun pa odgovaram kad stignem. Uvijek naglasim da se ne mogu davati konkretni savjeti bez pregleda djeteta ali ljudima puno znači kad ih se usmjeri gdje da se jave na pregled, što pratiti kod djeteta i na što paziti itd.

Za kraj da li imate neki savjet za sve roditelje?

Da slušaju vlastiti instinkt. Ako ih nešto muči da se jave na pregled kod svog pedijatra a dalje po potrebi drugim specijalistima. Treba uvijek imati na umu da svako dijete ima svoj tempo razvoja i ne treba požurivati razvoj niti uspoređivati sa drugom djecom. Ono što možemo je poticati razvoj u okolini koja je sigurna za dijete, razumijeti dijete i biti mu potpora u svim procesima rasta i razvoja.



10 ljekovitih biljaka za bolji rad i pražnjenje crijeva



Prirodni proizvod
sa okusom šljive,
sadrži psilijum,
šljivu i biljne
komponente

Poboljšava crijevni tranzit, pospješuje probavu i pogoduje eliminaciji gasova.

Ne nadražuje crijeva i ne izaziva ovisnost. Proizvod se može koristiti za vrijeme
trudnoće (pod liječničkim nadzorom) i kod djece starije od 6 godina.

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.





LEVERI

 leveri.official

MARAMA ZA BEBE

Vitamini za trudnice

Koji su to vitamini za trudnice koje nikako ne bi trebalo zaboraviti tokom trudnoće? Saznajte šta je sve neophodno budućoj mami i bebi.



Kada kažemo da trudnica jede za dvoje, to ne znači da ona mora jesti duplo više. To zapravo znači da ona osim o potrebama svog organizma za hranljivim materijama sada mora voditi računa i o bebinim.

Mnoge žene koje nisu previše razmišljale o svojoj ishrani ranije, u trudnoći će početi da se pitaju da li unose baš sve što je neophodno za zdrav rast i razvoj bebe. Koji su minerali i vitamini najvažniji tokom trudnoće?

Folati

Dobra snabdjevenost majčinog organizma folatima je veoma važna, kako tokom cijelog perioda trudnoće, tako i u periodu koji prethodi trudnoći. Zašto?

Folna kiselina, odnosno folati, igraju ključnu ulogu u procesu formiranja i zatvaranja neuralne cijevi. Dovoljan unos folata doprinosi sprječavanju razvoja defekata neuralne cijevi i poremećaja kao što su spina bifida i anencefalija. Dodatni doprinos ovog vitamina je u tome što podstiče pravilnu diobu ćelija i doprinosi rođenju bebe sa optimalnom tjelesnom težinom.

Optimalni nivo folne kiseline smanjuje i rizik za razvoj drugih poremećaja – rascjepa usne, rascjepa nepca kod bebe.

Aktivni folat održava pravilan nivo homocisteina, amino kiseline koja može uzrokovati komplikacije u trudnoći – preeklampsije (stanje koje uključuje visok krvni pritisak, otoke i bjelančevine u mokraći), nisku tjelesnu težinu bebe, pobačaj, česte prekide trudnoće, pucanje placente.

U čemu je razlika između folata i folne kiseline?

Folat i folna kiselina su iste aktivne supstance. Razlika je u tome što je folna kiselina hemijski sintetisana. Folati su soli folne kiseline i oni se u takvom obliku prirodno nalaze u hrani. Kao hemijski oblik, folna kiselina se slabije apsorbuje i iskorišćava u organizmu. Štaviše, neke žene je čak ne mogu iskoristiti uopšte! Utvrđeno je da oko 30 – 50% žena širom svijeta nema u organizmu enzim koji aktivira iskoriščavanje folne kiseline. Unijeta folna kiselina ostaje neiskorišćena da slobodno cirkuliše u krvi i potencijalno izaziva neželjene efekte i za bebu i za mamu.



Prirodni, aktivni folat se potpuno iskorištava u organizmu. Nije mu potreban enzim jer je već aktiviran. Unos u prirodnom, aktivnom obliku folata je mnogo bolji od unosa hemijski sintetisane folne kiseline. Na taj način se postiže sigurna i potpuna apsorpcija, kao i korištenje unjetog folata. Iako su neke namirnice bogate folatima, treba imati u vidu da se velika količina gubi termičkom obradom. Zbog toga se svim trudnicama preporučuje suplementacija 600 mikrograma na dan, 12 nedjelja prije početka trudnoće, kao i tokom cijele trudnoće.

Vitamini za trudnice – B12

Baš kao i folat, vitamin B12 je igra važnu ulogu tokom cijele trudnoće. Primjena vitamina B12 se preporučuje uz aktivni folat tokom cijele trudnoće. Koenzim folata u saradnji sa vitaminom B12, omogućava pretvaranje spomenute aminokiseline homocisteina u metionin. Nedostatak te konverzije se povezuje je sa različitim patologijama i bolestima.

Željezo

Neki minerali i vitamini u trudnoći su naročito značajni. Željezo je važan mineral za kojim potreba u drugom stanju raste čak dvostruko. **Željezo učestvuje u proizvodnji hemoglobina koji pomaže u prenosu kiseonika do vitalnih organa, kao i do bebe.** Neophodan je kada govorimo o razvoju vitalnih bebinih organa – pluća, srca, mišića. Kako se tokom trudnoće uvećava količina krvi kod trudnice i potreba za željezom raste.

DHA Omega – 3 masne kiseline

DHA omega-3 masne kiseline su veoma važne za pravilan rast i razvoj fetusa. Prvenstveno su važne kada govorimo o rastu i pravilnom razvoju bebinog mozga i vida. DHA je značajna strukturalna komponenta mozga, nervnih ćelija i mrežnjače oka. Ona čini oko 97% svih omega-3 masnih kiselina u mozgu dok je u mrežnjači oka njen udio 93%. Čak oko 60% strukture mozga jesu masti. Oko 25% svih tih masti čini upravo DHA. U sivoj masi mozga DHA čini 30% strukturalnih masti, zbog čega je ona izuzetno značajna komponenta.

Vitamini u trudnoći – B6

Vitamin B6 se gotovo svakodnevno unosi kroz ishranu. Ima ga u čuretinama, piletinama, tunjevinama, mlijeku, siru, mrkvama, sjemenu suncokreta, grahu, spanaću. **Vitamin B6 je jedan od neophodnih za ispravno funkcionsanje metabolizma proteina, šećera i masti, kao i za stvaranje krvnih ćelija.**

Kalcijum

Kada počne proces kalcifikacije bebinih kostiju u drugom trimestru trudnoće, raste i potreba trudnice za ovim mineralom. Nedostatak kalcijuma u organizmu trudnice može dovesti do razvoja osteoporoze nakon trudnoće.



55

Vitamin D

Osim što učestvuje u procesu iskorištavanja minerala kalcijuma i fosfora, vitamin D ima veoma veliku ulogu kada govorimo o radu imunskog sistema.

Vitamin D možete nadoknaditi izlaganjem suncu, kao i unosom namirnica koje su njima bogate. Ipak, kako je nedostatak vitamina D deficitaran kod gotovo 50% stanovništva, trudnicama se savjetuje unos putem suplemenata.

Ostali važni vitamini za trudnice

Svaka trudnica bi trebalo da se posavjetuje sa svojim ginekologom o tome zašto su važni vitamini za trudnice. **Osim već nabrojanih u gornjem dijelu teksta, značajni su i sljedeći vitamini i minerali: magnezijum, tiamin (vitamin B1), vitamini C i E.**



4U pharma
SWISS COMPANY

Pregnatol *for you!*[®]

Šta je zaista
neophodno
u trudnoći?

Aktivni folat sa
biološki aktivnim
oblicima vitamina
B12, **za zdravu**
pripremu i
trudnoću

DHA iz morskih
algi – najčistiji
izvor visoke
koncentracije, **za**
zdrav razvoj
mozga i vida bebe

DHA prevenira
prijevremeni
porodaj i malu
porodajnu masu
novorođenčeta¹

12 vitamina,
7 minerala,
holin za zdravu
trudnoću

Pregnatol *for you!*

ACTIVE FOLATE
+ VIT B12



Pregnatol *for you!*

DHA



Pregnatol *for you!*

MULTI+
ACTIVE FOLATE



Branka Ljevak

ZA DJECU JE VAŽNO DA KORISTE DIDAKTIČKE I INTERAKTIVNE IGRAČKE, JER UTJEĆU NA RAZVOJ RANIH DJETETOVIH SPOSOBNOSTI

Kroz didaktičke igračke djeca u svakome trenutku uče i stvaraju, a na taj način najlakše razumiju svijet oko sebe.



Branka Ljevak, intervju

Branka Ljevak je osnivačica je brenda Eki Peki Play. Im 26 godina, rođena je i živi u Mostaru. Majka je trogodišnjeg Erica. Kroz odrastanje sina, dobila je želju napraviti neku korisnu igru za djecu, a da kroz nju djeca razvijaju osjećaj onoga što njihove oči vide i toga što njihove ruke rade. Kroz tu ideju je i nastao brend Eki Peki Play, potkraj 2022. godine. Brend Eki Peki Play predstavlja plastificirane didaktičke i interaktivne knjige za djecu, namijenjene su za dječake i djevojčice dobi od 12 mjeseci do 10 godina. Sa Brankom smo razgovarali o značaju korištenja didaktičkih igračaka. U nastavku vam donosimo intervju.

Kako ste došli do ideje da pokrenete izradu didaktičkih igračaka?

Na ideju o pokretanju izrade didaktičkih knjiga došla sam kroz odrastanje svoga sina, vidjevši da na našim prostorima i nema izbora knjiga za djecu ovoga sadržaja, a u isto vrijeme da su plastificirane kako bi bile dužeg trajanja i i sigurnije za samu dječju igru.

Također sam i željela izraditi knjige sa raznovrsnim sadržajima unutar njih kako bi svaka knjiga bila drugaćija i razlikovala se po bojama, oblicima, likovima, zadacima... Tako je nastala ideja za izradom Eki Peki Play knjiga koje će kroz svoj sadržaj potaknuti ranu stimulaciju mozga i kognitivne sposobnosti djece.

Zašto je važno da djeca koriste didaktičke igračke?

Za djecu je važno da koriste didaktičke i interaktivne igračke jer utječu na razvoj ranih djetetovih sposobnosti kao što su razvoj motorike i govora, razvoj pažnje, razmišljanja, koncentracije, utječu na razvoj vizualne percepcije, razvijaju dječju maštu, obogaćuju dječji rječnik.

Kroz ovakve igračke djeca u svakome trenutku uče i stvaraju, a na taj način najlakše razumiju svijet oko sebe. Važno je da igre za dijete ne budu preteške odnosno da u njima dijete uživa. Djeca vole da im se u igri često mijenjaju aktivnosti a to je upravo ono što nude naše Eki Peki Play knjige.

Šta sve nudite u svojoj ponudu?

U našoj Eki Peki Play ponudi nudimo plastificirane knjige sa različitim sadržajima, likovima, bojama, zadacima, oblicima.

Kroz sadržaj ovih knjiga dijete postavlja likove i razne oblike na njima predviđeno mjesto, razvrstava oblike po bojama, a na taj način im približavamo svijet boja, poboljšavamo pamćenje, koncentraciju i pažnju.



Također smo „oživjeli“ staru dječju igricu „Žabica“ koja dolazi sa 36 plastificiranih kartica sa izazovima. Ova igrica sa zadacima je idealna za kvalitetno provođenje vremena Vašeg djeteta sa ostatom obitelji, a u isto vrijeme doprinoće kognitivnom razvoju i usvajaju različitih vještina. Pored ove igrice tu su i naše plastificirane Eki Peki Pla Cards, igra u kojoj igrači izvlače kartice i nastoje dati što bolji i kreativniji odgovor na pitanje sa kartice. Igra sadrži 30 plastificiranih kartica sa maštovitim pitanjima. Ova vrsta igre utječe na vokabular, kreativnost, razvija emocionalnu i socijalnu inteligenciju. U našoj ponudi možete pronaći i plastificirane kartice za poticanje, razvoj i stimuliranje govora kod djece. Set sadrži 53 kartice, a sa njima roditelji aktivno sudjeluju u razvoju i poticanju djetetova govornog stvaralaštva

Također, djeca kroz knjigu uče o osnovnim geometrijskim oblicima, a to im pomaže da vizualno prepoznaju svijet oko sebe. Upoznaju se sa uspoređivanjem predmeta po veličini i količini, razvijaju vokabular vezan uz brojeve, a tako potiču pozitivne emocije učenjem kroz igru. U našoj ponudi imamo i plastificiranu ploču „Moje odgovornosti“ za dječake i djevojčice kroz koju razvijaju osjećaj odgovornosti i organizacijskih vještina kroz svakodnevnu organizaciju dnevnih zadataka i obaveza.

Danas brojna djeca imaju problem sa razvojem govora. Upravo u Vašoj ponudu se mogu naći kartice za stimulaciju govora. Možete li nam reći detaljnije o ovim karticama i na koji način funkcionišu?

Kao što sam već spomenula, u našoj ponudi imamo plastificirane kartice za "late talker", odnosno za svu onu djecu čiji je govor usporen, nedovoljno razvijen, kod ispuštanja glasova ili zastoja u govoru. To su vježbe za razvoj govora koje smo pretvorili u igru kako bi djeci bile zanimljivije, a roditeljima olakšavaju način poticanja djeteta na govor. Naše kartice su upravo i nastale iz sve većeg broja ovih problema kod djece u BiH, a i šire.



Set sadrži 53 plastificirane kartice za djecu uz koje roditelji aktivno sudjeluju u razvoju i poticanju djetetovog govornog stvaralaštva, pomažu da dijete usvaja nove pojmove, procese, pojave i predmete.

Na karticama možete pronaći pojmove za emocije, naredbe, dijelove tijela, prepoznavanje i pronalaženje stvari, životinje i način na koji se glasaju, te 12 kratkih riječi koje pomažu za brži razvoj govora kod „late talkera“. U jedan set Eki Peki Play kartica spojili smo sve metode koje su dokazane kao uspješne za poticanje i vježbanje govora kod djece.

Prilikom izrade koje materijale koristite?

Prilikom izrade koristimo razne vrste papira, folija, čičaka, koji moraju odmoriti na foliji nakon postavljanja kako bi se adekvatno stopili sa ostalim materijalom i na taj način imali veću sigurnost proizvoda. Cijeli materijal smo birali jako pažljivo i nastojali smo da za naše knjige iskoristimo samo najbolje od materijala. Prije predstavljanja i prodaje, svaki naš Eki Peki Play proizvod prođe kroz potrebno testiranje.

Na koji način se mogu poručiti Vaši proizvodi?

Svi naši proizvodi se mogu naručiti putem naše instagram stranice EkiPekiPlay.



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 oligosahoridna 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 zamijenite 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.**

Nadija Al-Tawil i Selma Gurda:

ŽELJA IM JE DA PACIJENTIMA BUDU OD POMOĆI

Želimo da ukažemo na to da modifikacijom prehrane, na vrlo jednostavan i najprihvatljiviji način, mogu uveliko doprinijeti poboljšanju svog zdravlja i kvaliteta života.



Intervju: mr.ph. Nadija Al-Tawil, univ.spec.nutr. i mr.ph.Selma Gurda, univ.spec.nutr.

Kroz svoj rad sa pacijentima u apoteci često su bile u prilici da vide kako neadekvatna ishrana može biti barijera poboljšanju zdravstvenog stanja osobe. Želja im je bila da pacijentima budu od pomoći ne samo u razumijevanju njihovog zdravstvenog stanja i pravilnog korištenja terapije i suplemenata, nego da im također ukažu na to da modifikacijom prehrane, na vrlo jednostavan i njima najprihvatljiviji način, mogu uveliko doprinijeti poboljšanju svog zdravlja i kvaliteta života. Ta želja ih je potakla da završe specijalistički studij nutricionizma na Sveučilištu u Osijeku - jedinom specijalističkom studiju nutricionizma u Hrvatskoj, te da osnuju Jabučiću kao prvo nutricionističko-farmaceutsko savjetovalište u BiH. To je bio jedan od povoda našeg razgovora sa mr.ph. Nadija Al-Tawil, univ.spec.nutr. i mr.ph.Selma Gurda, univ.spec.nutr. U nastavku donosimo naš intervju sa njima.





Danas je sve veći broj pretilje djece. Koji je vaš savjet kada je u pitanju ishrana djece školske dobi?

Nadija: Nažalost Vaša konstatacija je potpuno na mjestu, sve veći procenat je pretilje djece školske dobi. Uzrast djece školske dobi je najviše i izložen visokokaloričnoj hrani niske nutritivne vrijednosti, obzirom da se u blizini škola uglavnom nalaze fast food-ovi, pekare i slično. Ovo predstavlja problem za koje treba da postoje nacionalni programi i regulative, jer škole ne posjeduju vlastite kuhinje, a iako posjeduju ne postoje normativi kojih bi se pridržavali. Sve to predstavlja veliki izazov za roditelje. Ono što mi kao roditelji možemo učiniti jeste da preko Vijeća roditelja izdejstvujemo da škole nabave automate sa zdravim užinama (voćem, heljdinim krekerima, orašastim plodovima i slično). Roditelji također mogu djeci spremati užine, staviti voće u torbu za školu, orašaste plodove, zdrave kreker...



Kakvi obroci djece školske dob treba da budu?

Nadija: Kao što sam već navela, obroci koje djeca jedu u školi treba da budu jednostavniji, ali nutritivno bogati, sa smanjenim unosom soli i prostih ugljikohidrata (kao što su pekarski proizvodi), rafiniranih masti, te zasićenih i trans masnih kiselina (fast food i grickalice). Obroci treba da sadrže voće, bar ono koje se može nositi u školu, složene ugljikohidrate (hljeb od cjelovitih žitarica sa npr. sirnim namazom ili humusom) i za piće obavezno voda. Sokovi su najgori mogući izbor, jer sadrže samo šećer i aditive, a nutritivno su bezvrijedni. Djeci ovog uzrasta treba sve - i

ugljikohidrati i masti i bjelančevine, a posebno vitamini i minerali, pa stoga treba pokušati da izbor bude što je moguće bolji. Nakon boravka u školi djeca ostale obroke i užinu imaju kući. Opet ističem da obroci treba da budu izbalansirani, zdravi i da sadrže sve gore navedeno. Znam da je izazovno, posebno jer su roditelji zbog posla dosta odsutni, djeci je s druge strane na svakom koraku dostupna kalorična "nezdrava" hrana, ali na nama je da im od malih nogu potaknemo zdrave navike, koje će se kako rastu samo nadograđivati. Neka u kući uvijek imamo voća, a ne slatkiše. Ne kupujmo sokove, grickalice i slično, već iscijedimo sok, limunadu, napravimo djeci kokice umjesto čipsa i već smo puno napravili. Neka nam ručak i večera obavezno sadrže povrće, proteine, a užine i doručak voće. Doručak: uglavnom mlijeko, voćni sokovi, hljeb, obogaćene žitarice. Djeca koja preskaču doručak češće konzumiraju snack proizvode sa visokim sadržajem šećera i soli.



63

PRIMJERI UŽINA ZA DJECU:

Da li je kuhanja domaća hrana dobar izbor?

Nadija: Naravno, uvijek! Opet naglašavam, znam da je teško sve organizirati s obzirom da danas svi puno radimo, ali vjerujte potrebno je samo malo truda, ideja i volje za nemjerljiv dobitak. Obroke treba planirati, pa ako je potrebno i skuhati varivo za dva dana, kako god bolja je opcija nego pizza ili slično. Kuhanjem mi smo ti koji kontrolišemo i znamo šta smo od namirnica koristili, koliko soli, koje masnoće i slično. Način na koji pripremamo hranu direktno utiče i na očuvanje vitamina i omega masnih kiselina, te na kalorijsku vrijednost dobivenog obroka. Osim toga, u pripremanje obroka možemo uključiti i djecu te tako i njima stvarati navike, koje će praktikovati cijeli život, a s druge strane iz ličnog iskustva znam da će prije priхватiti ono u čemu i sami učestvuju.

Koliko voće i povrće treba da bude zastupljeno u ishrani djece?

Nadija: Voće i povrće najvažnije su namirnice koje nam osiguravaju dovoljno vitamina i minerala. Voće i povrće treba jesti uz svaki obrok. Svakodnevno treba pojesti ukupno barem 5 porcija voća i povrća. Samo da napomenem, da to ne znači pun tanjur voća, nego se misli na porcije. Npr. jedna porcija

je trećina jabuke srednje veličine, polovina veće banane, 10 badema i slično.

Da li imate savjet za roditelje kada je u pitanju ishrana djece?

Nadja: Povećana tjelesna masa (debljina / pretilost) najveći je izazov s kojim se roditelji danas susreću. Faktori rizika su prije svega: neadekvatan prehrambeni unos, premala fizička aktivnost te sjedeći način života (ispred računara, Play station-a, mobitela...). Dugoročne posljedice debljine su višestruke: povećana incidenca hroničnih nezaraznih bolesti (npr. dijabetes) te brojne psihološke posljedice budući da su djeca školske dobi (tinejdžeri prvenstveno) jako osjetljivi na fizički izgled. Prevencija i liječenje debljine u djece školske dobi podrazumijevaju modifikaciju prehrane i životnih navika dugoročno, s naglaskom da promjena prehrane nije "dijeta". Ni u kom slučaju ne naglašavati šta se "ne smije", a naglašavati prednosti novo uvedenih namirnica i načina njihove pripreme.

Nikako ne izbacivati iz jelovnika "omiljene" namirnice djeteta. Zbog obaveza roditelja djeca često sama pripremaju doručak, sudjeluju u odabiru namirnica za domaćinstvo, sudjeluju u pripremi obroka na što ih treba i podsticati. Često je nama roditeljima problem strah od konzumacije novih vrsta hrane, te vam savjetujem uvođenje nove hrane u jelovnik postepeno, dajući djetetu male količine nove hrane u situaciji kada je gladno i dobro raspoloženo i uz hranu koju inače



voli. KAO PORUKA ZA KRAJ I OHRABRENJE RODITELJIMA JESTE DA ZNAJU DA SU DJECA OVOG UZRASTA NAJPOGOĐNIJA ZA UČENJE PRINCIPA PRAVILNE PREHRANE, TE NEKA VAM TO BUDE PODSTICAJ DA BUDETE NJIHOVI UČITELJI.

Koliko je važno voditi računa o tome šta jedemo?

Selma: Utjecaj hrane na naše zdravlje je poznat još od davnina. U prilog tome govori i poznata Hipokratova izjava „Neka tvoga hrana bude tvoj lijek, a tvoj lijek neka bude tvoja hrana“ koja govori tome u prilog. Na tome se baziraju brojne studije, učenja i istraživanja svjetskih stručnjaka iz oblasti nutricionizma i medicine koji se slažu sa Hipokratovom tvrdnjom te naglašavaju da je hrana najznačajniji lijek 21. stoljeća. Odavno se na hranu više ne gleda samo sa aspekta zadovoljavanja potreba u cilju pravilnog rasta i razvoja. Naime, hrana ima vodeću ulogu u održavanju kvalitete života čovjeka, te u prevenciji ili tretmanu različitih bolesti i stanja.

Imajući u vidu činjenicu da je unos hrane svakodnevna aktivnost, iz toga slijedi da mi svakodnevno, unosom hrane, utječemo na naše zdravlje. Problem današnjice, što zbog brzog načina života, što zbog loših prehrambenih navika i neurednog života, je upravo taj što o ovome vrlo rijetko razmišljamo. Nažalost, povezanost nedostatka određenih vitamina, minerala i fitonutrijenata iz hrane primjetimo tek onda kada se to manifestuje kroz neku tegobu ili oboljenje. Prehrambene navike trudnica trebale bi se promijeniti i prilagoditi kako potrebama trudnice tako i potrebama pravilnog rasta i razvoja fetusa. Kako trudnoća odmiče, raste i potreba trudnice za kalorijama, ali i vitaminima i mineralima. Nedostatak ovih elemenata može dovesti do pobačaja ili lošijih ishoda trudnoće.

Kada su trudnice u pitanju kakva ishrana je poželjna?

Selma: Svaka stanica, organ i organski sistem novorođenčeta izgrađuje se od hranjivih tvari koje dolaze iz placente iz majčinog tijela u tijelo novorođenčeta. Iz tog razloga, kvaliteta i količina hranjivih tvari koje majka unosi hranom tokom trudnoće, ali i prije trudnoće, važan su preduslov za ishod trudnoće i zdravlje novorođenčeta tokom cijelog života.

Prehrambene potrebe trudnice ovise o sedmici gestacije i povećavaju se kako trudnoća odmiče. Ipak, uvriježeno mišljenje da trudnica treba „jesti za dvoje“ nikako ne stoji, posebice u današnje vrijeme pandemije pretilosti i brojnih hroničnih nezaraznih bolesti poput dijabetesa. Naime, trudnica treba jesti dvostruko kvalitetnije, ni u kom slučaju dvostruko količinski! Zbog toga je važno naglasiti konzumaciju nutritivno, a ne energetski bogate hrane tokom trudnoće! Postoje brojne smjernice za prehranu trudnica koje se razlikuju zavisno od zdravstvene

organizacije koja ih je donijela. Međutim, suština svih je jednostavna – uravnotežena i izbalansirana prehrana, uz konzumaciju raznolike hrane karakteristične za to podneblje i sezonu.

Potrebe za proteinima trudnica treba zadovoljavati iz mahunarki, orašastih plodova, te mesa, mlijeka i mlijecnih proizvoda. Masti su glavni izvor energije za trudnicu, pa se treba favorizirati unos ribe, maslinovog ulja i maslina, sjemenki (lanene, chia, sunckretove...), jaja i govedine. S druge strane, ugljikohidrati su glavni izvor energije za rast fetusa, a preferiraju se složeni ugljikohidrati bogati prehrambenim vlaknima (integralni kruh, tjestenina, riža, kaše...). Vitamine i minerale treba zadovoljavati iz raznovrsnog voća i povrća, mesa i mlijeka.

Kada je suplementacija u pitanju da li je neophodna tokom trudnoće?

Selma: Najidealniji scenarij bi bio da se sve potrebe za hranjivim tvarima tokom trudnoće uspiju zadovoljiti iz hrane. Međutim, različiti mikronutrijenti su u različitim količinama i oblicima dostupni u hrani biljnog i životinjskog porijekla. Nažalost, ovdje nije sve crno – bijelo, jer postoje velike razlike u bioraspoloživosti, kvalitetu i obliku nutrijenata iz pojedinih izvora. S druge strane, mikronutrijenti su u velikoj mjeri podložni promjenama i gubitku svoje aktivnosti obradom namirnica. Dodatna otežavajuća okolnost su i izazovi koji stoje na putu optimalnom unosu hranjivih tvari putem svakodnevne prehrane – mučnine, povraćanje, zatvor, posebni režimi ishrane, česte i višestruke trudnoće... Zbog svega navedenog, te nemogućnosti uvida u prehrambene navike i nutritivni status trudnica, svim se trudnicama rutinski prepisuje suplementacija.

Dodaci prehrani za trudnice uglavnom su višekomponentni vitaminsko-mineralni pripravci koji sadrže uravnotežene količine potrebnih hranjivih tvari. Iz godine u godinu raste tržište dodataka prehrani za trudnice. Svaki novi pripravak je "napredniji" od prethodnog u smislu većeg broja nutrijenata koje sadrže, u pogledu doza, dodaju im se probiotici, omega masne kiseline itd. Uzimanje multivitaminskih pripravaka od velike je važnosti za trudnice i ishod trudnoće, osobito za žene koje nemaju uravnoteženu prehranu. Naime, što se tiče FBiH u zadnjih dvadesetak godina se znatno povećao broj suplemenata za trudnice na policama apoteka što ukazuje na jednu pozitivnu stranu - podizanje svijesti žena i trudnica o povećanim potrebama njihovog tijela tijekom trudnoće. Ipak, vrlo je važno naglasiti da se prije pribjegavanja dodacima prehrani treba posavjetovati sa ljekarom, farmaceutom ili nutricionistom kako bi se saznalo o mogućim nuspojavama, interakcijama i toksičnim efektima dodataka prehrani. Npr. ne preporučuje se suplementacija dodacima prehrani koji sadrže vitamin D osim ako je trudnici dijagnosticiran nedostatak vitamina D; suplementacija preparatima željeza također nije opravdana ukoliko trudnica nije anemična.



Još jedno rizično područje je samostalno uzimanje dodataka prehrani. Budući da se radi o proizvodima za koje nije potrebna preporuka doktora, nema prepreka za majku da koristi prenatalne dodatke čak i ako ne razumije njihovu opravdanost ili neopravданost u njezinom slučaju, njihove dobrobiti i rizike, ali i da koristi više dodataka iste vrste odjednom, uvelike premašujući preporučene dnevne doze, ili koristeći dodatak u kombinaciji s lijekovima, bez prethodnog savjetovanja sa zdravstvenim djelatnikom.

Kroz svoj specijalistički rad "Primjena dodataka prehrani u trudnica s područja Federacije Bosne i Hercegovine" sam imala priliku da analiziram tada 11 dostupnih suplemenata za trudnice te su se uočile sličnosti i razlike naizgled istih pripravaka. Mnogi od ovih dodataka prehrani neke od mikronutrijenata sadrže u količinama koje su ispod preporučene dnevne doze. Ipak, velika većina trudnica (čak 88% ispitanih) je koristilo suplemente navodeći brojne benefite koje osjeća zbog njihove primjene.

Kada se trudnica porodi kakva ishrana treba da bude?

Selma: Producija mlijeka je jako zahtjevan process – za nastanak jednog litra majčinog mlijeka potrebno je čak 85 kcal! Upravo iz ovog razloga energetske potrebe dojila su veće od potreba trudnica. Prehrana žene u postporođajnom period treba biti takva da: nadoknadi zalihe koje su istrošene tokom trudnoće (kalcij, vitamin B6, folati...) te da osigura energiju i hranjive tvari potrebne za laktaciju.

Bitno je napomenuti da se dio energije dobija i iz masnog tkiva prikupljenog tokom trudnoće (razlog zašto nikakva dijeta u ovom periodu nije potrebna). Za vrijeme dojenja, majka treba da jede raznovrsnu hranu uz zastupljenost svih pet skupina hrane (žitarice/voće/povrće/mlijeko i mlijecni proizvodi/meso, jaja, orašasti plodovi). Ukoliko je majčina prehrana deficitarna određenim vitaminima ili mineralima, za proizvodnju mlijeka iskoristit će se majčine zalihe dovodeći nju u nutritivni deficit.

Ovo se najčešće dešava sa kalcijem, jer ukoliko ga dojilja ne unosi u dovoljnoj količini putem hrane, tijelo će ga izvlačiti iz njenih kostiju i zubi kako bi se održala razina kalcija u mlijeku koja je adekvatna za bebu. Kako bismo prevenirali taj epilog,

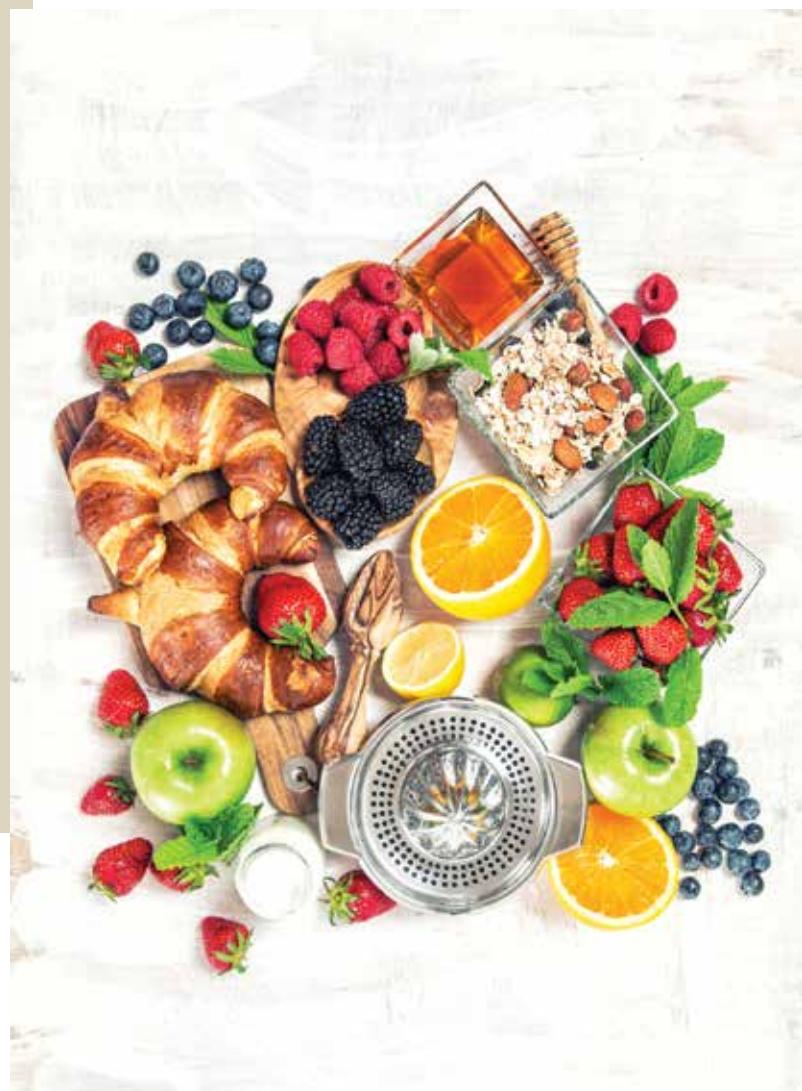
dojiljama se, za zadovoljenje potreba za kalcijem, preporučuju najmanje tri serviranja mlijeka i mlijecnih proizvoda dnevno, te obilje zelenog lisnatog povrća i sitne ribe s kostima.

Raznovrsna prehrana majke ima još jednu prednost – hrana koju majka konzumira mijenjat će okus njenog mlijeka te će se dijeti na taj način izložiti različitim okusima puno ranije no što krene s dohranom.

Da li imate neki savjet za trudnice?

Selma: Pored svih navedenih savjeta vezanih za najoptimalniju prehranu i suplementaciju tokom ovog najljepšeg perioda u životu svake žene, nije na odmet napomenuti da se glad i žed ne smiju pojaviti ni u kom obliku. Naime, hidratacija je bitna iz više razloga – pomaže u sprječavanju glavobolja i vrtoglavica, bubrežnih kamenaca i infekcija mokraćnih puteva, te uobičajenih tegoba u trudnoći poput zatvora i hemoroida. Osim toga, dobra hidratacija je bitna i za sprječavanje prijevremenih kontrakcija, jer tijelo u fazi nedostatka tečnosti proizvodi hormon koji simulira kontrakcije.

Nadalje, nikada ne dopustiti da prođe više od dva - tri sata bez unosa hrane. Zašto? Grickanje ne samo da pumpa ravnomjeran tok hranjivih tvari prema bebi, već također održava i stabilnu razinu šećera u krvi. Osim toga, manji a češći obroci ublažavaju žgaravicu.



aksa

ISKUSNO OD PRVOG DANA

ISKUSNO
OD PRVOG
DANA



SARAJEVO
Zmaja od Bosne 74

BIJELJINA

Sremska 1,
TC Mihajlović

BANJA LUKA
Ranka Šipke 1c
(kod hotela Jelena)

MOSTAR
Bišće polje bb,
TC Plaza

PEDIAKID

Prirodno rješenje za djecu



Benefiti

- ✓ standardizirani biljni ekstrakti
- ✓ primjena sirupa od 6 mjeseci
- ✓ potpuno prirodni
- ✓ nealergeni
- ✓ obogaćeni prebioticima
- ✓ bez glutena, šećera, lakoze, konzervansa, želatine
- ✓ zasladieni prirodnom agavom
- ✓ bombone na bazi prirodnog pektina
- ✓ sa prebiotskim akacija vlaknima
- ✓ prirodna boja i aroma



PEDIAKID® KALCIJ+D3

direkt kesice namjenjene su djeci od treće godine za normalan rast i razvoj kostiju i zuba.

Sadržaj u dvije kesice:

- ✓ Kalcijski 800mg
- ✓ Vitamin D3 5µg

Za djecu
od 3 godine



Jedna do dvije kesice dnevno, nakon jela, otopiti na jeziku ili rastvoriti u vodi za manju djecu.

Pogodno za djecu sa intolerancijom na laktuzu.

Bez glutena - bez alergena - bez GMO - bez boje

okus kola

Za djecu
od 6 mjeseci

PEDIAKID® PROBIOTIK

kesice namjenjene su djeci od šestog mjeseca za regulisanje intestinalne flore.

Sadržaj u jednoj kesici 10 milijardi sojeva:

- ✓ Lactobacillus casei HA-108
- ✓ Lactobacillus acidophilus HA-122
- ✓ Lactobacillus plantarum HA-119
- ✓ Streptococcus thermophilus HA-110

(sojevi bakterija su posebno odabrani zbog njihove djelotvornosti i stabilnosti)

- + inulin iz cikorije 900mg
- + cink- bisglicinat 3mg

Jedna kesica dnevno, ujutru ili naveče, prije jela, rastvoriti se u vodi, jogurtu ili soku.

Bez glutena - bez okusa - bez boje

okus neutralan



Tanja Stojnić:

KROZ KONTAKT KOŽE NA KOŽU (POZITIVAN DODIR)
PRODUBLJUJEMO KOD BEBE OSJEĆAJ SIGURNOSTI,
NAJAVAŽNIJU LJUDSKU POTREBU.

Beba prema sebi razvija samopouzdanje, hrabrost, samopoštovanje i ljubav.



INTERVJU: TANJA STOJNIĆ, DIP. FIZIOTERAPEUT

Tanja Stojnić, dip. fizioterapeut. Majka je dvoje djece. Diplomirala na radu: "Fizioterapija kod stres inkontinencije". Usavršavanje je nastavila u Zagrebu završivši za "Voditelja tijesnih aktivnosti kod trudnica", tj. psihofizička priprema trudnice, kao i program "Mame i bebe vježbaju". U Beogradu je završila program masaže beba (IAIM), program masaže djece (MISP), zatim masaža trudnica, limfna drenaža i Kinezio tajping.

Tanja Stojnić-Edukativni
Fiziobaby Centar
"Magicni Dodir" Banja Luka

Dodir je veoma moćan element vezivanja. Masaža novorođenčadi obuhvata i podržava sve aspekte vezivanja. Masaža kao dodir može biti korisna za vezivanje bebe i roditelja, kako dalje djeca rastu. To može olakšati dublje razumjevanje, interakciju i vezu. O dobroti masaže beba razgovarali smo sa Tanjom Stojnić, dipl. fizioterapeutom. U nastavku vam donosimo naš intervju.

Koliko su važne masaže beba?

Dodir je sredstvo komunikacije između roditelja i bebe. Masaža je poseban način povezivanja i stvaranje određenih odnosa između roditelja i beba. Roditelji uče masirati svoje bebe i stvarati posebne odnose. Instruktor je tu samo da ih nauči na koji način. Kroz dodir (masažu) bebe upoznaju svoje roditelje i grade drugačije odnose prema mami i tati. Beba osjeća i na drugačiji način odgovara i prilagođava se. I mama i tat bebi rukama kažu – volim te, ali na sebi jedinstven način. Kroz kontakt kože na kožu (pozitivan dodir) produbljujemo kod bebe osjećaj sigurnosti, najvažniju ljudsku potrebu. Beba prema sebi razvija samopouzdanje, hrabrost, samopoštovanje i ljubav prema sebi. Oni postaju samostalni, ako su na početku života vrlo blisko i konstantno povezana sa sebi najbližim osobama.

Na koji nacin funkcioniše jedan čas u kojem roditelji uče kako da praktikuju masažu kod beba?

Jedan čas se sastoji od teorijskog i praktičnog dijela, uvodimo roditelje u važnost masaže kod beba, govorimo im o benefitima za bebu i njih, pričamo o raznim temama vezanih za bebu (a to su šta su to grčići, kako možemo uticati na njih, kako možemo stimulisati bebin psihomotorni razvoj, (pokreti, pažnja....), kako to beba komunicira kroz plać (kada je gladna, kada je boli ili samo hoće pažnju i ljubav), ustvari to je cilj nas instruktora da naučimo roditelje da razumiju svoju bebu i da je prate (nikako da je ne upoređuju sa drugim). To su sva teorijska znanja. A praktični dio časa je da instructor pokazuje pokrete da ih mame i tate rade



na svojim bebama. Radi se sve. Masaža stopala, nogu, leđa, ruke, lice. Ponavljamo više puta da bi roditelji zapamtili, iz časa u čas. Časovi se mogu raditi individualno ili grupno. Uživo ili online. Mame koje ne mogu doći do nas, dolazimo mi kod njih. Prije početka praktičnog dijela obavezno pitamo bebu da li je spremna da se masira i pratimo ih. To je isto jedan dio teorije koju učimo kako raspozнати kada je beba razpoložena/heraspoložena. Masaža se može vršiti od prvog dana rođenja do 12 mjeseci bebinog života, što se prije nauči može se duže praktikovati. Obavezno pokazujemo baby handling i kako bebu stimulisati da bi imala normalan psihomotorni razvoj.

Prilikom masaže da li je potrebno koristiti neka ulja?

Da, za masažu se koriste organska hladno cijedena ulja. Ulja su bogata vitaminima B, A i C. Koristimo ulja koja nemaju intezivni miris, a koja će nahraniti bebinu kožu, i uticati na određene tegobe. Mi koristimo ulja od badema koja su divna. Predivno mirisu i hrane bebinu kožu. Od nas roditelji dobiju 10 ml ulja na prvom času.



Koja je dobrobit masaže za beba, a koja za roditelje?

Za bebu dobrobit je: ublažava grčice, poboljšava probavu, utiče na refleksu, na bolji psihomotorni razvoj, smanjuje nelagodu nicanja zuba, na opuštanje, bolje spavanje, manje plača. Za roditelje dobrobit je: povezivanje na poseban način, smanjuje hormone stresa, olakšava laktaciju, poboljšava razumjevanje bebe, pojačava samopouzdanje, pojačava smirenost.

Kada je pravo vreme da se krene sa masažom?

Pošto se masaža može koristiti od prvog dana rođenja do 12 mjeseci. Bolje je da se krene što prije, jer prednost je da se onda duže može primjenjivati. Naravno zbog majke i oporavka uglavnom je to period oko jedan do dva mjeseca bebinog života. Što duže budete primjenjivali bolji su rezultati i veći benefiti.

Zainteresovani roditelji kako mogu da Vam se jave?

Svi koji su zainteresovani mogu da zaprte naš instagram profil @magicni dodir. Da nam pišu i postavljaju pitanja, mi ćemo rado odgovoriti. Da znaju da možemo raditi online individualno ili uživo.

Za kraj da li imate neku poruku za roditelje. Dragi roditelji, sadašnji i budući uživajte u novoj ulozi mame i tate. Provodite vreme sa svojom bebotom, mazite bebu i pružite joj ljubav, jer ono će to duplo vratiti. Kada je beba srećna, bićete i vi sa njom. Naučite da razumijete zašto vaša beba plače, jer svi misle samo moja beba je takva. Ali ne, bebe plaču jer je to njihov jezik komunikacije. Znajte svaka beba ima svoj karakter. Širimo ljubav kroz dodir (masažu).

“

Masaža se može vršiti od prvog dana rođenja do 12 mjeseci bebinog života, što se prije nauči može se duže praktikovati. Obavezno pokazujemo baby handling i kako bebu stimulisati da bi imala normalan psihomotorni razvoj.



MAM DVOSTRUKA PRSNA IZDAJALICA 2u 1



MAM

40 years
expertise



The best solutions for a very special relationship.

MAM breastfeeding products: support for mothers and babies.

Converts to a manual
Breast Pump in just 2
steps



Electric Breast Pump

Step 1



Step 2



Manual Breast Pump

Stjepana Radića 38, 88240 Posušje
Bosna i Hercegovina
+387 39 682 092
+387 39 681 438
farmaduks@gmail.com



Najdublja, najšira i najpreciznija analiza svih hromozoma



NAJPOUZDANIJI NIPT NA SVIJETU

Više od 10 miliona trudnica širom svijeta do sada je uradilo NIFTY test, s najnižom stopom lažno pozitivnih rezultata od 0,14%. Najveća stopa uspješnosti od 99,9% - NIFTY uvijek daje rezultate.



SIGURNO I BRZO

Nema rizika za bebu i trudnicu. Već od 10. sedmice analizom standardnog uzorka 10 ml venske krvi majke. Pogodan i za blizanačke, VTO i trudnoće s doniranom jajnom ćelijom.

Rezultati za samo 6-10 dana.



KLINIČKI DOKAZANA PRECIZNOST

Stopa dokazane detekcije trizomija preko 99% potvrđena je najvećim kliničkim ispitivanjem NIPT u svijetu do skoro 147.000 trudnoća.



NAJŠIRI PANEL - NAJDUBLJA ANALIZA

NIFTY by GenePlanet provjerava svih **46 hromozoma** najnovijom tehnologijom genetskog skrininga. Može identificirati rizik od Down, Edwards, Patau sindroma i više od 200 drugih hromozomskih abnormalnosti. Najveća dubina sekvenciranja otkriva čak i veoma sitne delecije i duplikacije (**Plus>5Mb, Pro>3Mb**).



Popust u drugoj trudnoći

Trudnice koje se odluče na ponavljanje NIFTY testa u svakoj narednoj trudnoći imaju pogodnost snižene cijene bilo kojeg od naših NIFTY paketa za 100 KM.

Za više informacija o NIFTY testu posjetite nift-geneplanet.com/ba, skenirajte QR kod ili nas kontaktirajte na nifty.bih@geneplanet.com, +387 61 22 50 86 ili +387 61 22 02 94.





NIJE SVAKI NIPT NIFTY

75

"Šta je NIFTY test? Jesu li NIPT i NIFTY ista stvar? Je li važno koji će test izabrati?"

S

ve su to pitanja s kojima se susreću mnoge trudnice kada se odlučuju na prenatalno testiranje. Ovaj članak objasnit će NIPT metodu i NIFTY test (NIFTY by GenePlanet) kako bi vam pomogao da odlučite na temelju dobrog razumijevanja i pouzdanih informacija.

NIPT = neinvazivni prenatalni test

Akronom NIPT označava neinvazivni prenatalni test. To su genetski testovi temeljeni na uzorku krvi majke. Već u ranoj trudnoći svaka trudnica ima u krvi i svoj i bebin DNK. Testiranjem tog DNK možemo otkriti genetske abnormalnosti kod bebe, kao što je Downov sindrom, već u prvom tromjesečju trudnoće. Svi NIPT testovi sigurni su za trudnicu i plod. NIPT screening test pouzdaniji je od ultrazvučnog mjerjenja nuhalne translucencije te dvostrukih i četverostrukih hormonskih testova. Dakle, NIPT je metoda testiranja. Međutim, postoji nekoliko pružalaca usluga na tržištu koji se razlikuju po broju testiranih abnormalnosti, metodi analize i lokaciji laboratorija. Od svih pružalaca usluga u BiH trudnice najčešće biraju NIFTY test.



Pogledajmo razloge za to!

NIFTY = vodeći neinvazivni prenatalni test na svijetu

Šta je natjeralo više od 10 miliona trudnica da vjeruju NIFTY-ju?

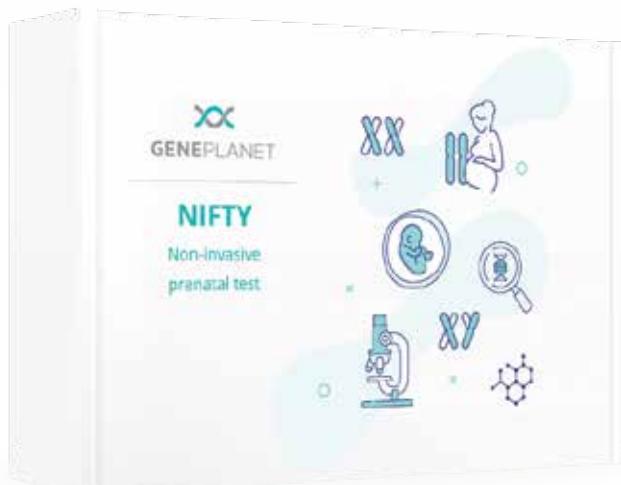
Najpouzdaniji

Napredna tehnologija NIFTY daje budućim roditeljima izuzetno pouzdane rezultate o genetskom zdravlju njihovog nerođenog djeteta. Pouzdanost testa dokazana je najvećom validacijskom studijom NIPT-a u kliničkoj praksi, koja je uključila gotovo 147.000 trudnica. NIFTY rezultat niskog rizika znači više od 99% vjerovatnoće da vaša beba nema testirane abnormalnosti. Ova sigurnost daje budućim roditeljima mirniji ostatak trudnoće.

Najopsežniji

NIFTY by GenePlanet test ima prednost pregleda svih djetetovih hromosoma svojom jedinstvenom tehnologijom, dajući sveobuhvatniji pogled na djetetovo genetsko zdravlje.

Pored najčešćih trisomija (sindromi Down, Edwards i Patau), NIFTY Plus testira i trisomije 9, 16, 22, aneuploidije spolnih hromosoma i 60 sindroma delecije i duplikacije. Ako test otkrije bilo kakvu dodatnu abnormalnost u genetskom kodu, kao što je bilo koja druga trisomija, brisanje ili duplikacija određene veličine, to se također prijavljuje na vaš zahtjev. Sveukupno testira više od 200 genetskih abnormalnosti, što ga čini najopsežnijim NIPT testom na tržištu.



NIFTY
by GENEPLANET



Nezira Muhović

29 godina

Odlučujući koji prenatalni test odabrati zamolila sam svog ginekologa da mi preporuči najpouzdaniji na tržištu. Već imam 29 godina i kao svaka majka željela sam mirnu trudnoću. Odabrala sam NIFTY by GenePlanet jer je najpouzdaniji test na tržištu, analizira cijeli genom i ima najmanji broj lažno pozitivnih rezultata.

NIFTY-ju vjeruje više od 10 miliona majki diljem svijeta. Drago mi je što sam odabrala NIFTY, jer rezultati koje sam dobila za 6 dana potvrđili su da će roditi zdravog dječaka.

Mir i olakšanje koje sam osjetila kad sam čula rezultate ne može se porebiti ni sa čim, ili, kako neko kaže, kvalitetnija kolica ne mogu se kupiti za te novce.

roditelj

Evropski standardi kvaliteta

Osim što je najpotvrđeniji NIPT na tržištu, kojem vjeruje više od 10 miliona trudnica diljem svijeta, također je baziran u EU. Uzorke NIFTY by GenePlanet obrađujemo u vlastitom laboratoriju u Zagrebu. To znači da cijeli proces prati evropske standarde kvaliteta koji su među najvišima u svijetu. Svi ovi razlozi uvjерavaju i ginekologe i majke da je NIFTY test pravi izbor za njih. Godinama NIFTY nastoji isporučiti najopsežnije i najtačnije rezultate što brže moguće. Ako odaberete NIFTY test, zapamtite da nisu svi NIPT testovi NIFTY i pobrinite se da odaberete najbolji dostupni test.



Za vrijeme trudnoće imate
milion briga.
Sa NIFTY testom,
imat ćete jednu manje.



Za više informacija o NIFTY testu
posjetite nift-geneplanet.com/ba,
ili nas kontaktirajte na
nifty.bih@geneplanet.com,
[+387 61 22 50 86](tel:+38761225086) ili [+387 61 22 02 94](tel:+38761220294)

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. 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

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, Propilenglikol,
- Nema sastojaka animalnog porekla
- Švajcarska inovacija i pronalazak
Proizvedeno u Švajcarskoj



Made in Switzerland
SWISS INNOVATION

Bezbjedniji i lakši porođaj

Nije svaki gel porođajni gel

DIANATAL® obstetric gel



Olakšava i skraćuje porođaj, štiti majku i dijete !

ROYAL Jelly

Čuva zdravlje i podiže imunitet!



royal-jelly.ba



 **BOSNALIJEK**
Prvo zdravje!

Kako olakšati odlazak u vrtić?

Učinite odlazak u vrtić zanimljivim iskustvom.



Čak i nakon što uspijete proći kroz jutarnju rutinu pranja zuba, oblačenja, doručka, pronalaženja i obuvanja cipela i vožnju u automobilu, još uvijek ostaje zadnja prepreka: oprštaj od vašeg mališana na vratima jaslica ili vrtića. To bi moglo biti vrijeme u kojem vaše dijete civili, grli vas i moli ("Molim vas, ne ostavljajte me!") - sve su to znakovi anksioznosti zbog odlaska u jaslice ili vrtić. Iako je ovo ponašanje potpuno normalno, posebno u momentima poput odlaska u vrtić, roditeljima sigurno nije lako. Zahvaljujući ovim idejama za bespriječorno, slatko oprštanje, svoja jutra možete pretvoriti u vrijeme bez problema.

Počnite sa zagrijavanjem

Većini djece treba malo vremena da se naviknu na novu situaciju, pa nije veliko iznenadenje što prvi dan u novim jaslicama ili vrtiću izaziva suze. Ako je moguće, pojednostavite prelaz tako što ćete posjetiti vrtić kako biste se upoznali sa vaspitačima i istražili prostor. S mamom ili tatom koji su pri ruci, vaše dijete može skupiti hrabrost i istražiti novo okruženje. Još uvijek ste zabrinuti? Popričajte s vaspitačima o strategijama koje bi mogle zaustaviti pojavu anksioznosti zbog razdvajanja od roditelja, poput toga da djetetu dopuste da vam maše s prozora dok vi ulazite u auto.

Ostavite im podsjetnik na vas

Kako biste olakšali bol zbog rastanka, neka dijete cijeli dan ima nešto vaše - poput šala ili krpice koji miriše na vaš omiljeni parfem ili krupne narukvice koju je vidjelo da nosite. Vežite posebnu narukvicu oko ruke vašeg djeteta, a zatim je poljubite i recite svom djetetu: "Ispunjavam ovo svojom ljubavlju." Kad se osjeća pod stresom zbog razdvajanja, može dodirnuti ili poljubiti narukvicu.

Šaljite prave signale

Način na koji se roditelji oprštaju može odrediti reakciju njihovog mališana. Koliko god primamljivo bilo, nemojte čekati da dijete skrene pažnju, a zatim se iskradite bez zagrljaja i poljupca. Za neku djecu, skretanje pažnje a zatim otkrivanje da ste već otisli može ih ostaviti da se osjećaju još više usamljeno. Umjesto toga, oprostite se kratko i precizno uz brzi zagrljaj, poljubac u obraz i "vidimo se uskoro!" Čak i govor tijela može vam reći da ste jednako tužni kao i on, pa se nasmiješite. To je vaš način da kažete: "Imat ćete super dan!"

Držite se rutine

Povremene regresije u anksioznost često su potaknute promjenom, poput voljene učiteljice koja odlazi na porodiljsko odsustvo. Da biste smirili strahove svog djeteta, neka ostatak jutarnje rutine bude isti, tako što ćete napraviti grafikon koji prikazuje tačno šta će raditi kako bi se spremili za školu. Ako će išta biti drugačije u vezi s predškolskom ustanovom, poput izleta, unaprijed upozorite svoje dijete. Ako pokažete da se neke stvari nikad ne mijenjaju, pomoći ćete im da se nose s prelazima u školi.

Izlazite više

Dijete koje dobije napad svaki put kad krenete prema vratima gotovo je nemoguće za izaći na kraj. S druge strane, to je možda samo ključ da se vaše dijete osjeća bolje pri odlasku. Pokušajte s malim izlascima, poput šetnje s psom dok je vaš partner zadužen za brigu o djetetu ili odlaska u kratki noćni izlazak. To će djetetu pomoći da shvati da vaše zbogom ne znači uvijek razdvajanje od osam sati, i možda će ih učiniti spremnijim za odlazak iz vrtića ili predškolske ustanove.

Trudite se da uspijete

Ponekad je jedina stvar koja vas može odvojiti od djeteta činjenica da morate doći do ureda. Vlastite obaveze u vrtiću mogле bi djetetu pomoći da se osjeća kao da je došlo na "radno mjesto". Razgovarajte s vaspitačem da biste osmislili jutarnju ulogu za vaše dijete, poput dobrodošlice drugoj djeci, izdavanja igračaka ili zatvaranja vrata kad odrasli odlaze. Ako postane pomagač, možda će se osjećati kao da ima više kontrole nad svojim životom u vrtiću, što mu može dati samopouzdanje da nastavi sa svojim danom bez vas.



NOVO





www.prolovoda.com

+381 27 381 344