

RODITELJ

Vaš vodič u roditeljstvo!

Kako
podrška,
edukacija i
razumijevanje
oblikuju
iskustvo
majčinstva?

MARIJANA BOGAVAC

magistrica primaljstva, prenatalni instruktor, IBCLC
savjetnica za dojenje, IAIM instruktorica masaže
beba i certificirana instruktorica nošenja beba

PreMama^{duo}

tablete i meke kapsule,
dodatak prehrani

Osigurava zadovoljenje povećanih
potreba za hranjivim tvarima za:

žene koje
planiraju
trudnoću



trudnice



dojilje



 **Quatrefolic[®]**
aktivna folna kiselina

11 vitamina i
10 minerala



s DHA



30 tableta
30 mekih kapsula



ALKALOID

Health above all

Violeta
double
care



ZA NJIHOVA
MALENA
VELICANSTVA

Premium - naša najmekša pelena

Impressum

Izdavač:

Sfera d.o.o., Mostar

Direktorica:

Naida Memić
naida.memic@sfera.ba

Glavna i odgovorna urednica:

Elvira Drežnjak
elvira.maric@sfera.ba

Grafički dizajn:

Ajla Gološ
ajla.golos@sfera.ba

Marketing:

Alma Pelo Zagorčić
alma.zagorcic@sfera.ba

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.



Elvira Drežnjak
mr. komunikologije
Glavna i odgovorna urednica

Dragi roditelji,

Naš prvi broj časopisa ugledao je svjetlo dana 2011 godine. Od tada, pa sve do danas nastojimo roditeljima u BiH, ali i šire olakšati brigu o njihovim najmlađima i najmilijima, riješiti 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 šest godina oragnizujemo 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. Prijavite se na naše konferencije koje radimo za Vas. Učešće je besplatno. Radujemo se što ćemo i dalje rasti zajedno.

Hvala Vam na podršci.



NASLOVNICA: Mr. Marijana Bogavac, magistrica primaljstva, prenatalni instruktor, IBCLC savjetnica za dojenje, IAIM instruktorica masaže beba i certificirana instruktorica nošenja beba

 Roditelj

 roditelj



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



06

Kako podrška, edukacija i razumijevanje oblikuju iskustvo majčinstva?

Mr. Marijana Bogavac, magistrica primaljstva, prenatalni instruktor, IBCLC savjetnica za dojenje, IAIM instruktora masaže beba i certificirana instruktora nošenja beba



12

Ulaganje u rani razvoj djece je najsigurnija investicija u budućnost našeg društva

Prof. dr. Adnan Velagić, Ministar obrazovanja, nauke, kulture i sporta Hercegovačko-neretvanskog kantona



30

Zašto su djeca podložnija virozama i kako prepoznati prve simptome?

Prim. Dr. Junuzović - Kaljić Amra, specijalista za dječije bolesti



50

Roditelji često čekaju predugo: Zašto je rana procjena ključ razvoja govora kod djece?

Nedim Patković, magistar logopedije i osnivač Centra Sensory

Kako podrška, edukacija i razumijevanje oblikuju iskustvo majčinstva?

Roditelji treba prvenstveno da budu podrška jedno drugom na tom divnom putovanju zvanom roditeljstvo.



roditelj

U vremenu kada se sve više govori o važnosti prirodnog pristupa trudnoći, porođaju i ranom razvoju djeteta, uloga primalje dobija novo, ali zasluženno mjesto u perinatalnoj skrbi. Spoj stručnog znanja, iskustva i dubokog razumijevanja potreba žene i bebe čini ovu profesiju nezamjenjivom podrškom na jednom od najvažnijih životnih putovanja. O tim temama razgovarali smo s mr Marijanom Bogavac, magisticom primaljstva, prenatalnim instruktorom, IBCLC savjetnicom za dojenje, IAIM instruktorom za masažu beba i certificiranim instruktorom za nošenje beba. Kroz više od dvije decenije rada, kakouzdravstvenom sistemu tako i u privatnoj praksi, posvetila je svoju karijeru edukaciji i osnaživanju žena, promovirajući prirodan porođaj, dojenje i bliskost između roditelja i djeteta.

U intervjuu nam otkriva kako izgleda put jedne primalje, s kojim se izazovima susreću trudnice i roditelji danas, te zašto su znanje, podrška i nježnost ključni za zdrav početak života.

♥ **Roditelj: Što Vas je potaknulo da odaberete poziv primalje i kako je tekao Vaš profesionalni put do zvanja magistra primaljstva?**

MARIJANA: Vjerujem da je to više bio poziv više sile nego neka realna odluka nekog od 14 godina. Uvijek sam znala da ću se baviti medicinom, to je moja ljubav od najranijeg djetinjstva, ali nisam tada znala da ću biti primalja. Nakon srednjoškolskog obrazovanja počela sam da radim i živjela sam svoje najljepše snove. Upisala sam visoku školu, nakon toga mnoge škole i edukacije, uključujući specijalističke studije na fakultetu za menadžment, odsjek menadžment ljudskih resursa, nakon čega kako to samo život zna da uredi, poveo me u Rijeku (Hrvatska) nakon čega upisujem i završavam magistarske studije kao prva generacija na Balkanu.



Intervju: Mr. Marijana Bogavac, magistrica primaljstva, prenatalni instruktor, IBCLC savjetnica za dojenje, IAIM instruktora masaže beba i certificirana instruktora nošenja beba



♥ **Roditelj:** Kako danas vidite ulogu primalje u suvremenoj perinatalnoj skrbi?

MARIJANA: Uloga primalje danas još uvijek nije vidljiva na način na koji treba da bude i da zauzme svoje jasno mjesto kod fizioloških trudnoća i porođaja. Koraci su jako spori ali vjerujem da ćemo doći do cilja i vratiti porođaj ženi koja rađa i prirodi.

♥ **Roditelj:** Koliko je važna emocionalna podrška roditelji tijekom trudnoće i poroda?

MARIJANA: Emocionalna podrška je jako značajna i važna. Možda čak važnija od medicinske podrške. Pri tome ne mislim na podršku jedne osobe tipa primalje već osim medicinskog osoblja, podrška porodice i cijele društvene zajednice. Žena koja nosi novi život često vodi svoje bitke i potrebna joj je podrška, prvenstveno partnera i porodice.

♥ **Roditelj:** Koje su najčešće brige i strahovi trudnica s kojima se susrećete u praksi?

MARIJANA: Žene je najčešće strah za život bebe i da li one nekim svojim ponašanjem mogu nauditi bebi. Strah od porođaja, tog "strašnog" bola o kom slušaju cijelog svog života.

Emocionalna podrška je jako značajna i važna, možda čak važnija od medicinske podrške.

♥ **Roditelj:** Na koji način se trudnice mogu kvalitetno pripremiti za porod?

MARIJANA: U sklopu pripreme važno je da trudnice dobiju pune informacije, kako tijelo funkcionira, šta se dešava sa njim tokom porođaja, kako i na koji način mogu sebi olakšati, kako da prepoznaju znake i signale koje tijelo (čitaj beba) šalje. da tog dana kada počne da se dešava radnja uđu sa samopouzdanjem, da znaju šta rade, zašto, da znaju svoja prava, kao i način kako da ih ostvare. **Uvijek dodatna preporuka da partner ili neka bliska osoba bude sa trudnicom na porođaju kako bi to bilo jedno divno iskustvo.**

♥ **Roditelj:** Koliko je važna edukacija o dojenju još tijekom trudnoće?

MARIJANA: Mnogo je važno da se edukacija o dojenju započne u trudnoći jer obično nakon rođenja djeteta bude kasno. Da ne bi pravile početničke greške, da ne bi došlo do bolnih ragada, problema, bitno je učiti i znati kako funkcionira dojenje.



Žena koja nosi novi život često vodi svoje bitke i potrebna joj je podrška, prvenstveno partnera i porodice.

9

♥ **Roditelj:** Što znači biti IAIM certificirani instruktor za masažu beba i po čemu je ova metoda posebna?

MARIJANA: To je jedna od najljepših diploma koje imam. Znači biti edukator i učiti roditelje da masiraju svoju bebu, pomoći im da razumiju svoju bebu, njene potrebe, znake koje šalje, da joj olakšaju grčice, izlazak zubića, da stimuliraju pravilan rast i razvoj...

♥ **Roditelj:** Koje su glavne dobrobiti masaže za bebu?

MARIJANA: Masaža za bebe povezuje majku i bebu, u oblaku ljubavi uz masažu bebe jačaju svoj imuni sistem, jačaju samopouzdanje majke, stimulira razvoj govora kod bebe, verbalnu i neverbalnu komunikaciju, opušta bebu, olakšava grčeve, rast zubića, bol nakon vakcine, beba uči kako da kanališe emocije kasnije. Prvih 1000 dana života su nam baza za cijeli život.

♥ **Roditelj:** Može li masaža pomoći kod grčeva, nesanice ili razdražljivosti kod beba?

MARIJANA: Postoji posebna masaža koja pomaže kod grčića, uz masažu beba se opusti, lakše zaspe, ljepše i duže spava, manje je razdražljiva, roditelji i bebe uživaju u svom zajedničkom vremenu.

♥ **Roditelj:** Kada je idealno započeti s masažom beba i postoje li kontraindikacije?

MARIJANA: Sa masažom se može početi od rođenja pa do prvog rođendana a može se sprovoditi tokom cijelog života. Ne postoje kontraindikaciju za primjenu.

♥ **Roditelj:** Kako edukacija roditelja o masaži utječe na njihovo samopouzdanje u brizi za novorođenče?

MARIJANA: Roditelji se prvenstveno opuste, zatim nauče bebine znake i signale, sve to im pomaže da razumiju bebu i samim tim da imaju više samopouzdanja. Uz masaže imamo mirnu i zadovoljnu bebu pa je onda sve lakše.

♥ **Roditelj:** Koju biste poruku uputili budućim roditeljima koji tek započinju svoje roditeljsko putovanje?

MARIJANA: Roditelji treba prvenstveno da budu podrška jedno drugom na tom divnom putovanju zvanom roditeljstvo. Na tom putovanju nije sve savršeno pa se zajednički moraju pripremiti za izazove koji ih čekaju. Kad znaju šta ih čeka i kako mogu pomoći onda sve postaje lakše i ljepše.



CHILD LIFE^{ESSENTIALS}

ECHINACEA

Koristi se:

- Za jačanje i održavanje otpornosti imunološkog sistema;
- Kod pojave prvih znakova bolesti (gripe, prehlade), jer ublažava simptome;
- U sezoni infekcija dišnog sistema jer pomaže u jačanju odbrambenih sposobnosti organizma;
- Za vrijeme bolesti, jer skraćuje trajanje do 30 posto, te može spriječiti pojavu komplikacija;
- Tokom antibiotske terapije, jer jača otpornost organizma.

Sastav u 10 kapi (0,5mL):

Echinacea purpurea/ Crvena rudbekija, list i korijen 15mg

Echinacea angustifolia/ Uskolisna rudbekija, korijen 15mg

Echinacea je organski uzgojena.

Obogaćena prirodnom aromom narandže



Tekuće forme



Razvijene od strane ljekara



Bez alergena



Bez GMO



Bez umjetnih sladila



Bez umjetnih boja



Ovlašteni uvoznik i zastupnik

ATWIN 

Prirodna rješenja za Vaše zdravlje

Aleja lipa 52 | Paromlinska 4
T: +387 33 715 555 | T: +387 33 719 900
info@atwin.ba | www.atwin.ba

 Childlife Bosna i Hercegovina  A-Twin doo

Echinacea - prirodna podrška imunitetu najmlađih

U periodima promjenljivog vremena, polaska u vrtić ili školu i učestalih sezonskih virusa, roditelji se često suočavaju s istim pitanjem-kako na prirodan način ojačati imunitet svog djeteta. Sve više pažnje usmjerava se ka provjerenim biljnim rješenjima, a jedno od najpoznatijih svakako je *Echinacea*, poznata i kao *ljubičasta rudbekija* ili „indijanski cvijet“.

Ova biljka potiče iz Sjeverne Amerike, gdje su je tradicionalno koristili starosjedilački narodi za jačanje otpornosti organizma i podršku pri različitim infekcijama. Danas je Echinacea jedna od najistraživanijih biljaka kada je riječ o prirodnoj podršci imunološkom sistemu.

• Snaga prirode u dječijoj formuli

Preparat ChildLife Echinacea razvijen je s posebnim fokusom na potrebe djece. Njegova formulacija prilagođena je osjetljivom dječijem organizmu, nudeći blag, ali efikasan način podrške imunitetu.

Roditelji posebno cijene što je proizvod jednostavan za upotrebu i prijatnog ukusa, što olakšava svakodnevno davanje bez otpora. Ujedno, formulacija je osmišljena tako da ne sadrži umjetne boje, alkohol niti nepotrebne aditive, što dodatno doprinosi osjećaju sigurnosti.

• Zašto uključiti Echinaceu u svakodnevnu rutinu?

Imunitet djece je još uvijek u razvoju, zbog čega su podložnija čestim prehladama i infekcijama. Uvođenjem prirodnih dodataka poput echinacee može se:

- Podržati prirodna odbrana organizma
- Pomoći organizmu da se lakše izbori sa virusima
- Skratiti trajanje simptoma prehlade i gripe
- Doprinijeti bržem oporavku
- Posebno je korisna u periodima kada je dijete izloženo većem broju uzročnika infekcija, poput boravka u kolektivu.

• Šta sadrži ChildLife Echinacea?

Jedna od ključnih prednosti preparata ChildLife Echinacea je njegov pažljivo odabran i čist sastav, prilagođen osjetljivom dječijem organizmu.

Osnovu formule čine dvije najpoznatije vrste **Echinacea**:

- Echinacea purpurea (list i cvijet)
- Echinacea angustifolia (korijen)

Preparat dolazi u obliku vodeno-glicerolnog ekstrakta, što znači da:

- Ne sadrži alkohol, pa je pogodan za djecu
- Omogućava bolju apsorpciju aktivnih sastojaka
- Sadrži pročišćenu vodu, biljni glicerol, fruktozu i prirodnu aromu narandže

Preparat ima prijatan okus, zahvaljujući prirodnom ulju narandže, što je posebno važno kod djece, jer olakšava redovnu upotrebu.

• Kada je pravo vrijeme za upotrebu?

Echinacea se može koristiti preventivno, ali i pri prvim znakovima prehlade-kada se pojave simptomi poput curenja nosa, umora ili blage temperature. Pravovremena reakcija često može ublažiti tok bolesti i pomoći djetetu da se brže vrati svakodnevnom aktivnostima. Također, može biti korisna u periodima promjene godišnjih doba, kada je imunitet dodatno opterećen.

• Balans između prirode i odgovornosti

Iako je riječ o biljnom preparatu, važno je naglasiti da se svaki dodatak prehrani treba koristiti odgovorno. Preparati poput ChildLife Echinaceae formulirani su s velikom pažnjom, ali je uvijek preporučljivo posavjetovati se sa pedijatrom, posebno kada je riječ o mlađoj djeci ili kombinaciji sa drugim suplementima.

• Mali koraci za veliko zdravlje

Jačanje imuniteta nije jednokratni korak, već svakodnevna briga koja uključuje pravilnu ishranu, dovoljno sna, boravka na svježem zraku i dodatnu podršku kada je potrebna. U tom procesu, prirodni saveznici poput Echinacee mogu imati značajnu ulogu. Briga o zdravlju djeteta počinje malim, ali važnim odlukama, a izbor provjerenih i sigurnih rješenja jedan je od njih.

Ulaganje u rani razvoj djece je najsigurnija investicija u budućnost našeg društva

Predškolski odgoj predstavlja jedan od najvažnijih elemenata u cjelokupnom razvoju djeteta, naročito kada je riječ o emocionalnim i socijalnim vještinama.

Intervju: prof. dr. Adnan Velagić, Ministar obrazovanja, nauke, kulture i sporta Hercegovačko-neretvanskog kantona

12

Razvoj kvalitetnog i dostupnog obrazovnog sistema jedan je od ključnih prioriteta svakog društva, a posebno mjesto u tom procesu zauzima predškolski odgoj kao temelj cjelokupnog obrazovanja. Upravo iz te potrebe proizašla je inicijativa za donošenje novog Zakona o predškolskom odgoju i obrazovanju u Hercegovačko-neretvanskom kantonu, koji predstavlja važan iskorak ka sistemskom uređenju ove oblasti. O važnosti ovih reformi razgovarali smo s ministrom obrazovanja, nauke, kulture i sporta HNK, istaknutim akademskim radnikom i historičarem čiji profesionalni put svjedoči o dugogodišnjoj posvećenosti obrazovanju. Nakon osnovnog i srednjoškolskog obrazovanja u rodnom Konjicu, zvanje nastavnika historije i geografije stječe na Pedagoškoj akademiji u Mostaru, a potom diplomira kao profesor historije na Filozofskom fakultetu u Sarajevu. Magistrirao je na Univerzitetu u Tuzli, dok je doktorirao na Fakultetu humanističkih nauka Univerziteta „Džemal Bijedić“ u Mostaru. Na Univerzitetu „Džemal Bijedić“ u Mostaru ima status redovnog profesora. U svojoj bogatoj karijeri obnašao je i funkciju dekan Fakulteta humanističkih nauka. Autor je osam knjiga i više od 50 naučnih radova. Član je Odbora za historiju ANUBiH, redakcije časopisa „Historijska misao“, te bio dugogodišnji predsjednik BZK „Preporod“ Konjic. Danas prof.dr. Velagić obnaša funkciju ministra obrazovanja, nauke, kulture i sporta HNK. U nastavku vam donosimo razgovor s Ministrom o temi predškolskog obrazovanja.

♥ Roditelj: S obzirom na to da ste porodičan čovjek, ali i uspješan akademski i poslovni profesionalac, kako uspijevate balansirati sve svoje obaveze?

ADNAN: Balansiranje između porodičnih i profesionalnih obaveza nije uvijek jednostavno,



ali smatram da je ključ uspjeha u postavljenim prioritetima i u podršci najbližih. Porodica mi je najveća podrška i motivacija i nastojim da slobodno vrijeme koje provodim s njima bude zaista ispunjeno.

S druge strane, profesionalne obaveze zahtijevaju disciplinu i odgovornost, a u svom radu se uvijek oslanjam na kvalitetnu organizaciju i jasno definirane ciljeve, što mi omogućava efikasno upravljanje poslovnim obavezama.



♥ **Roditelj:** Možete li napraviti poređenje između privatnog i poslovnog života – gdje pronalazite ravnotežu i šta vam predstavlja najveći izazov?

ADNAN: Iako su različiti, privatni i poslovni životi zahtijevaju posebnu pažnju i odgovornost. Kako sam kazao, ravnotežu nastojim pronaći u jasno postavljenim prioritetima i organizaciji vremena, kako nijedan segment ne bio zanemaren. S tim u vezi, najveći izazov je uskladiti intenzivan tempo koji nosi funkcija koju obnašam, kao i moj univerzitetski angažman s dovoljnim i kvalitetnim vremenom za porodicu i upravo mi ta ravnoteža daje motiv i energiju za realizaciju svakodnevnih obaveza.

♥ **Roditelj:** U Vašem mandatu Vlada Hercegovačko-neretvanskog kantona usvojila je Nacrt Zakona o predškolskom odgoju i obrazovanju. U kojoj je fazi trenutno ovaj zakon i kada se može očekivati njegovo konačno usvajanje?

ADNAN: Vlada i Skupština HNK su u prošloj godini usvojili Nacrt Zakona o predškolskom odgoju i obrazovanju. Sada je ovaj Zakon u formi Prijedloga ponovo upućen Vladi i nadam se da uskoro biti na

sjednici. Ovaj Zakon predstavlja jedan od najvažnijih elemenata u reformi obrazovnog sistema, kojim uređujemo oblast koja je ključna za rani razvoj djece, a koja je u našem Kantonu regulirana zastarjelim Zakonom. Donošenje ovog Zakona, u suštini, predstavlja uvođenje obaveznog predškolskog obrazovanja, što će zasigurno dati bolje preduvjete za snažnije osnovno i srednjoškolsko obrazovanje u našem Kantonu.

♥ **Roditelj:** Kako i sami navodite, jedna od najvažnijih novina u Nacrtu Zakona je uvođenje programa obaveznog predškolskog odgoja pred polazak u školu. Šta to konkretno znači za roditelje i kako će se ovaj model provoditi u praksi?

ADNAN: Hercegovačko-neretvanski kanton je, nažalost, jedini u Federaciji BiH, koji nema zakonom propisan program obaveznog predškolskog odgoja. Predškolski odgoj predstavlja osnovu za cjeloživotno učenje i u tome se ogleda i značaj uvođenja programa obaveznog predškolskog odgoja. **Program za djecu pred polazak u školu je obavezni program namijenjen za svu djecu koja nisu pohađala cjeloviti razvojni program u predškolskoj ustanovi i koja prema Zakonu o osnovnom odgoju i obrazovanju stječu naredne školske godine uvjete za upis u prvi razred osnovne škole.**

Cilj nam je da djeca koja su pred polazak u školu, u bilo kojoj općini ili gradu s područja našeg kantona budu dio ovog programa, koji će ih pripremiti za polazak u osnovnu školu. Također, intencija je da Zakonom stvorimo pravni okvir i standarde koji će omogućiti veći obuhvat djece u predškolskim ustanovama u Kantonu, kao i da uradimo usklađivanje s Okvirnim zakonom o predškolskom odgoju i obrazovanju u Bosni i Hercegovini, što je svakako naša obaveza.

♥ **Roditelj:** Roditelje često brine pitanje kapaciteta vrtića. Ima li HNK trenutno dovoljno mjesta u javnim i privatnim predškolskim ustanovama za svu djecu koja bi trebala biti obuhvaćena predškolskim programom? Ako se uvede programa obaveznog predškolskog odgoja pred polazak u školu, da li će biti potrebno proširiti kapacitete vrtića ili otvoriti nove predškolske ustanove?

ADNAN: S obzirom na to da su osnivači predškolskih ustanova jedinice lokalne samouprave, odnosno općine i gradovi,



proširivanje kapaciteta je u njihovoj nadležnosti. Međutim, za provođenje obaveznog programa predškolskog odgoja pred polazak u školu neće biti potrebno proširivanje kapaciteta. Dosadašnji kapaciteti predškolskih ustanova moći će odgovoriti na potrebe realizacije programa obaveznog predškolskog odgoja pred polazak u školu, tako da se roditelji ili staratelji ne trebaju brinuti.

Djeca koja nisu pohađala cjeloviti razvojni program u predškolskoj ustanovi u predškolskoj ustanovi pohađat će ovaj program, koji će financirati Hercegovačko-neretvanski kanton. U manjim mjestima unutar općina i gradova s područja HNK za realizaciju ovog programa moći će se koristiti i prilagođene školske učionice.

♥ **Roditelj:** Koji broj sati je predviđen za program obaveznog predškolskog odgoja? Kako će taj program izgledati i na koji način će djeca kroz njega biti pripremljena za polazak u školu?

ADNAN: Tačan broj obaveznih sati bit će definiran podzakonskim aktima. Program pred polazak u školu za djecu predškolskog uzrasta, temeljen na zajedničkoj jezgri cjelovitih razvojnih programa, uključuje ishode za djecu u dobi od pet godina do polaska u osnovnu školu definirane u cjelovitom razvojnom programu.

Program će se realizirati kroz povremene i kontinuirane aktivnosti, koje se mogu organizirati tri ili više puta u sedmici u trajanju do tri sata, uvažavajući organizaciju rada ustanove u kojoj se provodi. Ovaj program i način njegove realizacije donosi Ministarstvo na prijedlog Pedagoškog zavoda Mostar i Zavoda za školstvo Mostar.



Kvalitetan predškolski odgoj predstavlja temelj za uspješno uključivanje u školski sistem.



♥ **Roditelj:** Na koji način će biti reguliran rad privatnih vrtića i hoće li se osigurati jednaki standardi kvaliteta u javnim i privatnim ustanovama?

ADNAN: Novi Zakon o predškolskom odgoju i obrazovanju jasno propisuje prava i obaveze i javnih i privatnih predškolskih ustanova. Ovim zakonom, između ostalog, cilj je osigurati optimalne i jednake uvjete kako bi se svako dijete, od jedne godine do polaska u školu, razvijalo i ostvarivalo svoje pune potencijale i kompetencije kroz različite oblike kvalitetnog i djelatno autonomnog institucionalnog i izvaninstitucionalnog predškolskog odgoja i obrazovanja, podjednako i u javnoj i u privatnoj ustanovi.

♥ **Roditelj:** Koliko je, prema Vašem mišljenju, predškolski odgoj važan za razvoj djece, posebno kada je riječ o socijalnim i emocionalnim vještinama prije polaska u školu?

ADNAN: Predškolski odgoj predstavlja jedan od najvažnijih elemenata u cjelokupnom razvoju djeteta, naročito kada je riječ o emocionalnim i socijalnim vještinama. Upravo u tom vrtićkom uzrastu, kroz igru i druženje s vršnjacima, kao i različitim aktivnostima razvijaju osjećaj empatije, samopouzdanja i sigurnosti.

Upravo kvalitetan predškolski odgoj predstavlja temelj za uspješno uključivanje u školski sistem. S tim u vezi, Ministarstvo konstantno radi na unapređenju dostupnosti ove oblasti i kvaliteta predškolskog odgoja, jer ulaganje u rani razvoj djece predstavlja ulaganje u budućnost našeg društva.

♥ **Roditelj:** Da li će roditelji imati dodatne troškove uvođenjem obavezne predškolske godine ili će program biti financiran iz budžeta kantona?

ADNAN: U godini pred polazak u osnovnu školu predškolski odgoj je obavezan za svu djecu predškolskog uzrasta. Obvezni predškolski odgoj za djecu koja nisu uključena u predškolski odgoj i obrazovanje organizirat će se u predškolskim ustanovama, a na područjima gdje to nije moguće bit će organiziran u osnovnoj školi.

Za svako dijete koje nije uključeno u predškolski odgoj i obrazovanje jedinica lokalne samouprave je obavezno osigurati mjesto u ustanovi koja izvodi obavezni program, te roditelje ili staratelje djeteta obavijestiti o mjestu i vremenu upisa djece u program pred polazak u školu. **Troškove realizacije obaveznog programa predškolskog odgoja u potpunosti će snositi Kanton, što znači da roditelji, u tom dijelu, neće imati dodatne troškove.**

BAMBO[®]
Nature

**Pelene koje
će potpuno
promijeniti
vaše
dosadašnje
iskustvo!**



Za više informacija posjetite našu
web stranicu bambonature.ba

Naše putovanje počinje

BESPLATNA KONFERENCIJA ZA TRUDNICE

SPONZORI I PARTNERI



15 APRIL 2026

Početak u 17:00h



HOTEL ZENICA

Zenica

Partner u organizaciji konferencije Poliklinika Epion.





Održana konferencija za trudnice „Naše putovanje počinje“ u Trebinju

U Trebinju je po prvi put uspješno održana edukativna konferencija za trudnice pod nazivom „Naše putovanje počinje“, koja je okupila buduće majke s ciljem pružanja stručnih i korisnih informacija o trudnoći, porodu i ranoj brizi o djetetu.

Organizator konferencije je portal i časopis Roditelj, u saradnji sa dr Marijom Andrić, specijalistom ginekologije i akušerstva, koja je ujedno i otvorila konferenciju predavanjem na temu „Priprema za porod“. Tokom konferencije prisutni su imali priliku slušati niz stručnih predavanja iz različitih oblasti značajnih za zdravlje majke i djeteta. O značaju matičnih ćelija i njihovoj ulozi u očuvanju zdravlja govorio je Admir Đelmo kroz temu „Matične ćelije – korak ka bezbrižnom djetinjstvu“.

Prim. dr. Liljana Buha, specijalista pedijatrije – neonatologije, održala je predavanje „Važnost dojenja za majku i dijete“, naglašavajući ključnu ulogu dojenja u ranom razvoju novorođenčeta.





O važnosti oralnog zdravlja govorio je dr. stomatologije Dragan Ramljak kroz temu „Oralno zdravlje od trudnoće do prvih zubića“, ističući značaj pravilne njege još u prenatalnom periodu. Predavanje na temu podrške trudnicama kroz farmaceutski sektor održala je mr. ph. Marija Svorcan, predstavljajući Bosnalijek i njegove proizvode namijenjene trudnicama, dok je Suzana Toplić Berberović predstavila proizvode za bebe i majke kroz temu „To To za bebe i mame iz Tosame“.

Konferencija „Naše putovanje počinje“ u Trebinju još jednom je potvrdila važnost edukacije i podrške trudnicama, te pružila priliku budućim roditeljima da na jednom mjestu dobiju relevantne i stručne informacije od renomiranih predavača.

Organizatori najavljuju nastavak realizacije konferencija i u drugim gradovima širom Bosne i Hercegovine, s ciljem unapređenja znanja i podrške roditeljima u najvažnijim životnim trenucima.



BioGaia®

Akutni gastroenteritis kod djece – uzroci, simptomi i savjeti za roditelje

Autor: dr Edin Duraković, specijalista pedijatar
(JZU Dom zdravlja Živinice)

Akutni gastroenteritis je jedna od najčešćih bolesti u dječjoj dobi i razlog velikog broja posjeta pedijatru, posebno tokom zimskih mjeseci. Karakterišu ga dijareja (proljevi), povraćanje i povišena tjelesna temperatura, a najčešće je uzrokovan virusnim infekcijama. Iako se u većini slučajeva radi o prolaznom oboljenju koje traje nekoliko dana, važno je prepoznati simptome i znati kako pravilno reagovati kako bi se spriječila komplikacije, posebno dehidracija.

20

♥ Šta je akutni gastroenteritis?

Akutni gastroenteritis predstavlja upalu sluznice želuca i crijeva koja dovodi do pojave dijareje, povraćanja i bolova u stomaku. Najčešći uzrok bolesti su infektivni agensi – virusi, bakterije ili paraziti – pri čemu virusi čine značajan dio uzročnika, posebno u razvijenim zemljama gdje se procjenjuje da uzrokuju 30–40% svih slučajeva infektivnog gastroenteritisa.¹

Nakon infekcija gornjih respiratornih puteva, gastroenteritis predstavlja drugi najčešći uzrok akutnih bolesti u dječjoj dobi.¹

Osim infekcija, rjeđe se može javiti i kao posljedica unosa određenih lijekova ili hemijskih toksina.

♥ Koji su to najčešći uzročnici akutnog gastroenteritisa?

Kod djece su najčešći uzročnici virusne infekcije probavnog sistema. Među njima se posebno izdvajaju rotavirus, norovirus (Norwalk virus) i adenovirus. Rotavirus je najčešći uzrok teške akutne dijareje kod male djece, posebno u dobi od 3 do 18 mjeseci. Infekcija se lako prenosi među djecom, naročito u kolektivima poput vrtića. Starija djeca i odrasli također mogu oboljeti, ali obično imaju blaže simptome.¹

Rotavirusne infekcije češće se javljaju tokom zimskih mjeseci u područjima s umjerenom klimom. Kod male djece mogu uzrokovati izražene simptome i u određenom broju slučajeva zahtijevati hospitalizaciju. Većina djece do treće godine života razvije imunitet nakon jedne ili više infekcija.¹

♥ Kako se bolest manifestuje?

Simptomi gastroenteritisa obično se javljaju naglo i prisutni su kao:

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

Uz probavne tegobe mogu se javiti i drugi simptomi poput glavobolje, bolova u mišićima, opće slabosti, gubitka apetita i pretjeranog znojenja.²



roditelj

♥ Dehidracija – najvažnija komplikacija

Najznačajnija komplikacija gastroenteritisa kod djece je dehidracija, odnosno gubitak tečnosti i elektrolita zbog učestalog proljeva i povraćanja.

Roditelji trebaju obratiti pažnju na znakove koji mogu ukazivati na dehidraciju: suhe usne i sluznica, izražena žeđ, rijetko mokrenje ili tamna mokraća, utonule oči ili podočnjaci, izostanak suza prilikom plača te pospanost ili malaksalost.²

Kod male djece, posebno dojenčadi, dehidracija se može razviti brzo, zbog čega je važno pravovremeno reagovati.

Nadoknada tečnosti – osnov liječenja

Osnovno liječenje akutnog gastroenteritisa je nadoknada izgubljene tečnosti i elektrolita. Prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije, najbolji način za to je primjena oralnih rehidracijskih otopina (ORS) koje sadrže odgovarajuću kombinaciju glukoze i elektrolita.²

Ove otopine omogućavaju efikasnu nadoknadu tečnosti izgubljene dijarejom i povraćanjem.

Ako dijete odbija ORS zbog specifičnog okusa, mogu se davati i druge tekućine poput blago zaslađenog čaja ili supe. Važno je izbjegavati davanje samo vode jer organizam tada ne nadoknađuje izgubljene elektrolite. Također se ne preporučuju vrlo slatki napici poput gaziranih pića ili voćnih sokova.^{2,3}

♥ Ishrana tokom bolesti

Uobičajeno je da djeca, ali i odrasli u ovakvim situacijama, tokom akutne faze bolesti nemaju apetit. Ukoliko dijete odbija hranu, posebno u prva 24 sata bolesti, nemojte ga prisiljavati da jede. Dobar su izbor hrane složeni ugljikohidrati (riža, pšenica, krompir, hljeb), nemasno meso, jogurt, voće i povrće. Izbjegavajte masnu i začinjenu hranu. Ako se malo dijete isključivo hrani na prsima, obavezno nastavite dojenje. Ako dijete povraća, podoji trebaju biti učestaliji i kraći (npr. svakih 30 minuta tokom 5 do 10 minuta). Nije potrebna promjena prehrane u adaptirane mliječne pripravke ili dodatak ORS otopine. Nakon prestanka povraćanja nastavite uobičajen ritam dojenja. Ako se učestalost i količina povraćenog sadržaja povećavaju ili se stanje ne poboljša nakon 24 sata, potražite stručnu pomoć. Poseban oprez je potreban kod dojenčadi jer u kratkom vremenu mogu izgubiti veliku količinu tjelesne tečnosti.⁴

♥ Uloga probiotika

Savremene smjernice Evropskog udruženja za pedijatrijsku gastroenterologiju, hepatologiju i prehranu (ESPGHAN) preporučuju primjenu određenih probiotičkih sojeva kod djece s akutnim gastroenteritisom.⁵

Šta su probiotici?

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

Probiotici („dobre bakterije“) su živi mikroorganizmi koji, primijenjeni u tačno određenoj količini, djeluju



povoljno na zdravlje domaćina, ali nije svaki probiotik isti. Za soj *Limosilactobacillus reuteri* Protectis dokazano je da značajno smanjuje vrijeme trajanje dijareje i povraćanja nakon 48 sati, kao i vrijeme hospitalizacije kod djece koja su bivala hospitalizirana. Soj *Limosilactobacillus reuteri* Protectis nalazi se u **BioGaia**® probiotiku, koji je prisutan na tržištu u Bosni i Hercegovini u obliku kapi za novorođenčad, kao i kapi sa vitaminom D3, i u obliku tableta za žvakanje za djecu i odrasle.

BioGaia® kapi mogu se primjenjivati od 1. dana rođenja po 5 kapi dnevno i mogu smanjiti intenzitet i učestalost grčeva kod beba kao i **BioGaia**® kapi sa vitaminom D3.⁶ Za stariju djecu i odrasle **BioGaia**® probiotičke tablete za žvakanje su prijatnog osvježavajućeg okusa limuna, **BioGaia**® probiotičke tablete sa vitaminom D3 su okusa naranče, te samim tim i roditeljima olakšavaju saradnju sa djetetom pri uzimanju probiotičkog proizvoda. Dovoljna je jedna tableta za žvakanje u toku dana.⁷

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

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

Reference

1. Guarino A, Ashkenazi S, Gendrel D, Lo Vecchio A, Shamir R, Szajewska H (2014) European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition/European Society for Paediatric Infectious Diseases Evidence-based Guidelines for the Management of Acute Gastroenteritis in Children in Europe: Update 2014. JPGN.
2. Hartling L, Bellemare S, Wiebe N (2006) Oral versus intravenous rehydration for treating dehydration due to gastroenteritis in children. *Cochrane Database Syst Rev*.
3. National Collaborating Centre for Women's and Children's Health. Diarrhoea and vomiting caused by gastroenteritis. Diagnosis, assessment and management in children younger than 5 years.
4. Ogilvie I, Khoury H, El Khoury AC, Goetghebeur MM (2011) Burden of rotavirus gastroenteritis in the pediatric population in Central and Eastern Europe.
5. Szajewska H et al. (2014) Use of Probiotics for Management of Acute Gastroenteritis: A Position Paper by the ESPGHAN Working Group for Probiotics and Prebiotics.
6. Odobrena deklaracija BioGaia Protectis baby.
7. Odobrena deklaracija BioGaia Protectis tablete.



Strah od poroda? Evo šta zaista pomaže

Vedrana Hrkać otkriva kako priprema i podrška donose sigurnost trudnicama.

Intervju: Vedrana Hrkać, primalja i prvostupnica sestrinstva

Trudnoća i porod jedni su od najvažnijih i najemotivnijih trenutaka u životu svake žene i porodice. Iako donose radost i iščekivanje, često su praćeni brojnim pitanjima, nedoumicama i strahovima. Upravo zato stručna podrška, pravovremene informacije i osjećaj sigurnosti imaju ključnu ulogu u tome da žena ovo iskustvo doživi kao pozitivno i osnažujuće. O tim temama razgovarali smo s Vedranom Hrkać, primaljom i prvostupnicom sestrinstva, koja iza sebe ima dugogodišnje iskustvo rada s trudnicama i roditeljama. Nakon školovanja u Splitu i Zagrebu, svoju profesionalnu karijeru gradi u Sveučilišnoj kliničkoj bolnici Mostar, gdje danas obnaša funkciju glavne sestre Klinike za ginekologiju i porodništvo. Svoje bogato znanje i iskustvo prenosi i kroz tečajeve za trudnice, koje uspješno vodi već sedam godina, pomažući budućim roditeljima da se s više samopouzdanja i manje straha pripreme za dolazak bebe. U nastavku donosimo razgovor u kojem Vedrana otkriva koliko je važna priprema za porod, kako prevladati strahove i zašto su podrška i informiranost ključni za jedan od najposebnijih trenutaka u životu.

♥ Roditelj: Kada i kako ste se odlučili postati primalja i što vas je privuklo ovom pozivu?

VEDRANA: Oduvijek sam znala da želim raditi u zdravstvu. Još kao djevojčica osjećala sam snažnu

želju pomagati ljudima, pa je moj prvi korak bio obrazovanje za medicinsku sestru/primalju. Ovaj poziv me privukao jer primalja ima posebnu ulogu u jednom od najvažnijih trenutaka u životu obitelji. **Biti uz ženu tijekom trudnoće, poroda i prvih trenutaka s njezinom bebom velika je odgovornost, ali i ogromna čast. U tom procesu žena treba podršku, razumijevanje i sigurnost – a upravo to primalja može pružiti.**

Danas, nakon 20 godina rada u struci, mogu reći da me i dalje pokreće ista motivacija: želja da ženama pomognem da porod dožive kao snažno, pozitivno i osnažujuće iskustvo. Kroz svoj rad u rodilištu, ali i kroz tečajeve pripreme za porod koje vodim već godinama, nastojim roditeljima prenijeti znanje, smanjiti strahove i dati im sigurnost koja im je potrebna za dolazak njihove bebe na svijet.

♥ Roditelj: Trudnoća je posebno i osjetljivo razdoblje u životu žene. Koliko je važna priprema za porod?

VEDRANA: Priprema za porod izuzetno je važna jer trudnoća, osim što je posebno i radosno razdoblje, donosi i mnogo pitanja, neizvjesnosti, a ponekad i strahova. **Kada se žena na vrijeme informira o tome što je očekuje tijekom poroda, ali i u prvim danima nakon dolaska bebe, osjeća se sigurnije, smirenije i spremnije za taj veliki životni događaj.**

Kroz godine rada kao primalja često sam primjećivala koliko se razlika vidi kod žena koje su prošle neku vrstu pripreme za porod. One obično dolaze u rodilište opuštenije, bolje razumiju što se događa s njihovim tijelom i lakše surađuju s medicinskim osobljem tijekom poroda. Znanje pomaže smanjiti strah, a upravo strah često može otežati tijek poroda.

Na tečajevima pripreme za porod trudnice i njihovi partneri imaju priliku naučiti kako prepoznati početak poroda, koje su faze poroda, kako disati i opustiti se tijekom trudnoća, ali i kako partner može biti velika podrška. Također razgovaramo o dojenju, njezi novorođenčeta i oporavku nakon poroda. Iz mog iskustva, dobra priprema ne znači da će sve uvijek ići točno po planu, ali znači da žena ulazi u porod s više povjerenja u sebe, svoje tijelo i proces rađanja. A upravo to samopouzdanje i osjećaj sigurnosti mogu uvelike doprinijeti pozitivnom iskustvu poroda.



♥ Roditelj: Što sve podrazumijeva priprema za porod i kada bi trudnice trebale početi razmišljati o tome?

VEDRANA: Priprema za porod obuhvaća mnogo više od samog razgovora o porodu. To je proces u kojem se trudnica, a često i njezin partner, upoznaju s tijekom poroda te s prvim danima života s bebom. **Cilj je da roditelji u rodilište dođu informirani, smireni i sigurniji u sebe. Na tečajevima pripreme za porod obično govorimo o tome kako prepoznati prve znakove početka poroda, koje su faze poroda i što se u svakoj od njih događa.**

Trudnice uče i tehnike disanja, opuštanja i položaje koji mogu olakšati trudnoće. Velik dio pripreme odnosi se i na praktične teme poput toga što ponijeti u rodilište, kako izgleda boravak nakon poroda te kako izgleda oporavak majke. Vrlo važan dio pripreme je i razgovor o dojenju, njezi novorođenčeta i prvim danima s bebom kod kuće.

Roditelji često imaju mnogo pitanja upravo o tom razdoblju, pa im je korisno unaprijed dobiti jasne i provjerene informacije. Iz mog dugogodišnjeg iskustva u radu s trudnicama, idealno je da se o pripremi za porod počne razmišljati tijekom drugog tromjesečja trudnoće, a na sam tečaj najčešće se dolazi između 28. i 34. tjedna trudnoće. Tada je trudnica još uvijek dovoljno pokretna i koncentrirana za sudjelovanje u predavanjima, a informacije koje dobije ostaju svježije do samog poroda.

Najvažnije je da trudnice znaju da priprema nije samo učenje činjenica, nego i prilika da postavite pitanja, podijele svoje brige i steknu povjerenje u vlastito tijelo i prirodan proces rađanja. Upravo to često donosi najveću vrijednost cijelog iskustva.

♥ Roditelj: Strah od poroda prisutan je kod mnogih trudnica. Kako ga prevladati i koliko je psihička priprema važna?

VEDRANA: Strah od poroda vrlo je čest i potpuno razumljiv. Gotovo svaka trudnica u nekom trenutku osjeti određenu dozu brige ili nesigurnosti, posebno ako se radi o prvom porodu. Najčešće je riječ o strahu od nepoznatog, boli ili mogućih komplikacija. Važno je naglasiti da takvi osjećaji nisu ništa neobično i da se o njima treba otvoreno razgovarati. **Iz mog dugogodišnjeg iskustva kao primalje, najbolji način za smanjenje straha je kvalitetna informacija i dobra priprema. Kada žena razumije što se događa s njezinim tijelom tijekom poroda, koje su faze poroda i na koji način može pomoći sebi kroz disanje, kretanje i opuštanje, osjećaj kontrole i sigurnosti znatno se povećava.** Upravo zato su tečajevi pripreme za porod toliko korisni. Psihička priprema jednako je

važna kao i fizička. **Porod nije samo fizički proces – on uvelike ovisi i o emocionalnom stanju žene. Kada je žena opuštenija, kada ima povjerenje u svoje tijelo i podršku okoline, porod često teče lakše. S druge strane, strah i napetost mogu pojačati osjećaj boli i otežati opuštanje tijekom trudova.** Veliku ulogu u prevladavanju straha ima i podrška partnera te zdravstvenog osoblja. Razgovor, postavljanje pitanja i dijeljenje briga često donose veliko olakšanje trudnicama. Kroz pripremu za porod trudnice dobivaju priliku čuti iskustva, naučiti tehnike opuštanja i steći realnu sliku poroda, što im pomaže da u taj važan trenutak uđu smirenije i s više povjerenja u sebe.

Na kraju, uvijek volim naglasiti trudnicama da je njihovo tijelo prirodno stvoreno za rađanje. Kada žena dobije znanje, podršku i osjećaj sigurnosti, strah se često pretvara u snagu i povjerenje u vlastitu sposobnost da donese novi život na svijet.

24

♥ **Roditelj: Na koji način trudnice mogu pripremiti svoje tijelo za porod? Postoje li vježbe ili navike koje posebno preporučujete?**

VEDRANA: Priprema tijela za porod vrlo je važan dio trudnoće jer pomaže trudnici da ostane pokretna, snažna i spremnija za fizički napor koji porod donosi. Redovita, umjerena tjelesna aktivnost tijekom trudnoće može pridonijeti boljoj kondiciji, lakšem podnošenju trudova, ali i bržem oporavku nakon poroda.

Svakodnevne šetnje, posebno na svježem zraku, jedna su od najjednostavnijih i najkorisnijih navika koje preporučujem. Hodanje potiče cirkulaciju, održava kondiciju i pomaže tijelu da ostane aktivno. Osim toga, postoje i posebne vježbe prilagođene trudnicama. To su lagane vježbe istezanja, vježbe za jačanje leđa i zdjeličnog dna te vježbe disanja. Posebno su važne vježbe za zdjelično dno jer pomažu boljoj kontroli mišića koji

imaju veliku ulogu tijekom poroda, ali i u oporavku nakon njega.

Osim vježbi, važne su i svakodnevne navike – dovoljno odmora, pravilna i uravnotežena prehrana, dobra hidratacija te slušanje vlastitog tijela. Trudnoća nije vrijeme za pretjerane napore, ali je svakako vrijeme kada briga o tijelu može uvelike pomoći da porod bude lakši i da se žena osjeća snažnije i spremnije za dolazak svoje bebe.

♥ **Roditelj: Koliko je važno da trudnica bude informirana o samom procesu poroda?**

VEDRANA: Informiranost trudnice o procesu poroda izuzetno je važna jer znanje donosi sigurnost i smanjuje strah od nepoznatog. Kada žena razumije što se događa s njezinim tijelom tijekom poroda, koje su faze poroda i kako se porod prirodno razvija, lakše se opušta i aktivnije sudjeluje u samom procesu. U svom radu kao primalja često vidim veliku razliku između žena koje su se unaprijed

informirale i onih koje dolaze u rodilište bez ikakvih informacija.

Trudnice koje su prošle pripremu za porod obično su smirenije, lakše prepoznaju znakove početka poroda i bolje surađuju s medicinskim osobljem. One također imaju realnija očekivanja i lakše prihvaćaju različite situacije koje se tijekom poroda mogu pojaviti. Važno je naglasiti da informiranje ne znači samo čitanje različitih iskustava na internetu, koja ponekad mogu dodatno povećati strah. Mnogo je korisnije dobiti provjerene informacije od stručnih osoba – primalja, liječnika ili kroz organizirane tečajeve pripreme za porod.

Kada trudnica razumije faze poroda, zna kako disati tijekom trudova, koje položaje može koristiti i što se događa nakon rođenja bebe, osjeća veće povjerenje u svoje tijelo i u cijeli proces. Upravo to povjerenje često doprinosi pozitivnijem i smirenijem iskustvu poroda. Informirana žena nije samo mirnija nego i osnaženija, a to je iznimno važno u jednom od najposebnijih trenutaka u životu svake obitelji.





♥ Roditelj: Kakvu ulogu imaju partner i porodica u pripremi žene za dolazak bebe?

VEDRANA: Podrška partnera i obitelji izuzetno je važna tijekom trudnoće i pripreme za porod. Trudnoća je razdoblje velikih fizičkih i emocionalnih promjena, a osjećaj da žena nije sama u tom procesu može joj donijeti mnogo sigurnosti i mira. U svom dugogodišnjem radu kao primalja često naglašavam koliko je važno da i partner bude uključen u pripremu za porod. **Kada partner sudjeluje na tečajevima pripreme, on bolje razumije što se događa tijekom trudnoće i poroda te može biti velika podrška ženi u tim trenucima. Tijekom poroda partner može pomoći na različite načine – pružiti emocionalnu podršku, pomoći s disanjem, masažom ili jednostavno biti uz ženu i ohrabrivati je. Osim partnera, važnu ulogu ima i šira obitelj.**

Podrška kroz razumijevanje, pomoć u svakodnevnim obvezama ili jednostavno kroz

razgovor može puno značiti trudnici. Kada žena osjeća da ima podršku okoline, lakše se nosi s promjenama koje trudnoća donosi i smirenije ulazi u porod. **Također je važno da partner i obitelj budu informirani o prvim danima nakon dolaska bebe, jer je to razdoblje prilagodbe za cijelu obitelj. Pomoć u kući, razumijevanje i strpljenje tada su posebno dragocjeni.**

Porod i dolazak djeteta nisu samo iskustvo majke, nego početak jednog novog poglavlja za cijelu obitelj. Kada partner i obitelj aktivno sudjeluju u pripremi i pružaju podršku, žena se osjeća sigurnije, a cijelo iskustvo postaje ljepše i povezanije za sve.

♥ Roditelj: Koju biste najvažniju poruku ili savjet uputili trudnicama koje se približavaju svom prvom porodu?

VEDRANA: Najvažnija poruka koju uvijek želim prenijeti trudnicama jest da vjeruju svom tijelu.

Žensko tijelo prirodno je stvoreno za trudnoću i porod, i u većini slučajeva ono vrlo dobro zna što treba učiniti u tom procesu. Važno je u porod ući s povjerenjem u sebe, ali i s osjećajem da niste same.

Također bih savjetovala trudnicama da se informiraju i pripreme za porod, jer znanje donosi sigurnost. Kada razumijemo što se događa tijekom poroda, lakše prihvaćamo svaku njegovu fazu i smirenije reagiramo na promjene koje se mogu dogoditi.

Jednako je važno dopustiti sebi da osjećate različite emocije. Uzbuđenje, radost, ali i strah potpuno su normalni osjećaji uoči prvog poroda. Razgovor s partnerom, primaljom ili drugim stručnjacima često pomaže da se ti osjećaji lakše razumiju i prihvate.

Na kraju, porod je samo početak jednog posebnog putovanja – trenutka kada upoznaju svoju bebu i započinje novo poglavlje njihova života. Iako može biti izazovan, to je ujedno i jedan od najljepših i najsnažnijih trenutaka koje žena može doživjeti.

Mixa

STRUČNJAK ZA OSJETLJIVU KOŽU

PUNIH 100 GODINA

**NOVA
HIDRATANTNA KREMA
PROTIV TAMNIH FLEKA**



**Klinički dokazano
pojačava blistavost
kod svih tonova kože**

Mixa.
Klinički dokazano
i testirano pod medicinskom kontrolom.



BUDI LI VAS PLAČ VAŠE BEBE NOĆU?

**Mirna beba,
mirna majka!**

**Lakše
i brže
doziranje**

**nakupljanje
gasova**

Espumisan® LX
simetikon 100mg/ml oralne kapi

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

Dojenčad:
5-10 kapi
uz svaki obrok



Espumisan® LX
dostupan u apotekama
bez ljekarskog recepta!

BERLIN-CHEMIE
MENARINI

BERLIN-CHEMIE AG Predstavništvo za BiH 71 000 Sarajevo Hasana Brkića 2/II 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.



Praktična i zdrava užina za poneti

28

Proleće je stiglo, donoseći sa sobom lepo vreme koje je idealno za uživanje u aktivnostima na otvorenom. Nakon meseci provedenih u toplini svog doma zbog hladnog vremena, sa osmehom na licu dočekali smo toplije vreme. Roditelji sa zadovoljstvom provode vreme u dugim šetnjama i igri sa svojim mališanima, uživajući u prirodi i stvarajući nezaboravne trenutke.

Roditeljstvo nije lako – zna to svako ko je makar jednom pokušao da izađe iz kuće sa detetom. Kako sve više vremena provodimo napolju, treba da se osiguramo da naši mališani budu siti i da im obezbedimo kvalitetnu užinu koja će zadovoljiti sve nutritivne potrebe za njihov rast i razvoj. Za više uživanja u prirodi i svežem vazduhu, važan faktor je i odabir zdravih i kvalitetnih alternativa u odnosu na tradicionalno spremijenu hranu, koje će nam omogućiti da ne prekidamo igru i avanture u prirodi sa našim najmlađima. Letnje i prolećne aktivnosti za decu van kuće zahtevaju odgovarajuće rešenje za užinu: bezbedno, kvalitetno i praktično pakovanje koje ne zahteva dodatnu pripremu, kao i kutije za hranu, nudeći istovremeno kvalitetnu nutritivnu podršku za zdrav i pravilan razvoj.

♥ Prirodno rešenje za aktivne dane

Kada je potrebno rešenje koje je jednostavno za poneti, Nutrino voćni paučevi za mališane su odličan izbor. Napravljeni od 100% voća i u kombinaciji sa žitaricama ili keksom, Nutrino voćni pirei su izuzetno prikladni za konzumaciju u bilo koje doba dana, tokom putovanja ili aktivnosti van kuće. Jednostavni su za korišćenje i ne zahtevaju pomoć odraslih, što ima pozitivan uticaj na razvijanje samostalnosti

kod dece. Pored toga, zatvarač na vrhu ambalaže, nakon konzumacije omogućava ponovnu upotrebu i sprečava neželjeno curenje.

Nutrino paučevi, napravljeni su uz visoku kontrolu kvaliteta i kao takvi predstavljaju odličan izbor zdrave voćne užine koja dolazi u raznovrsnim voćnim kombinacijama uz dodatak zdravih ugljenih hidrata, žitarica i keksa koje će doprineti da mališani budu siti tokom celog dana.

Nutrino kašice nude širok spektar ukusa, pri čemu je jabuka, kao "kraljica voća," osnovni sastojak u mnogobrojnim Nutrino kombinacijama. Uz svoju inovativnu pauč ambalažu, ovi voćni pirei postaju omiljena užina za mališane, pružajući im ne samo sjajan ukus, već i praktičnost u konzumaciji, a roditelji mogu biti sigurni da svojim mališanima pružaju zdravu i ukusnu užinu bez puno muke. Kako povećan obim aktivnosti, zahteva i dodatni unos kvalitetnih namirnica, uz dodatak žitarica ili keksa vaši mališani će imati dovoljno energije za sve predstojeće aktivnosti u toku dana.

Idealnim spojem ukusa, kvaliteta i praktičnosti, Nutrino voćni pirei u pauč ambalaži čine savršen dodatak dečijoj ishrani, davajući roditeljima više vremena za druženje sa svojim mališanima.

Detinjstvo naših najmlađih najlepši je period njihovih i naših života, koji će zauvek ostati urezan u našim sećanjima. Birajte Nutrino i obezbedite svom detetu prirodnu, sigurnu i ukusnu užinu. Jer brigu, trud, ljubav, strpljenje – sve to već dajete. **Mi smo tu da vas podržimo. Sve je to prirodno.**

roditelj

Nutrino

sve je to
prirodno



Zašto su djeca podložnija virozama i kako prepoznati prve simptome?

Primjerene mjere roditelja i razlike između viroze, prehlade i alergija.

Intervju: Prim
Dr. Junuzović -
Kaljić Amra,
specijalista za
dječije bolesti

30

Djeca su često podložnija prehladama i virozama nego odrasli, a roditelji se ponekad pitaju zašto njihovo dijete „stalno boluje“ čim krene u vrtić ili školu. U ovom intervjuu, prim. dr. Amra Junuzović Kaljić, specijalista dječjih bolesti i ljekar u Poliklinici Eurofarm, objašnjava zašto su česte virusne infekcije prirodan dio razvoja imunog sistema, kako prepoznati prve simptome viroze, koje su razlike između viroze, prehlade i alergija, te koje preventivne mjere roditelji mogu primijeniti kako bi zaštitili svoje mališane.

♥ **Roditelj: Viroze su veoma česte kod djece, posebno u vrtićkom i školskom uzrastu. Zašto su djeca podložnija virusnim infekcijama od odraslih?**

AMRA: Ovo je pitanje koje dobijam gotovo svakodnevno, i razumijem zašto roditelji ponekad osjećaju da im dijete „stalno boluje“ ili od kako je krenulo u vrtić, „stalno ima sekreciju iz nosa i kašlje“. Veoma je važno objasniti roditeljima da ulazak u dječiji kolektiv, upravo znači, malo učestalije obolijevanje, jer je to susret sa novim, imunološki, djetetu nepoznatim uzročnicima i da je statistički prepoznato, kao



Prim Dr. Junuzović - Kaljić Amra je specijalista za dječije bolesti zaposlena u Poliklinici Eurofarm. Dr. Junuzović Kaljić je zastupnica u Predstavničkom domu Parlamenta FBiH. Autorica i koautorica brojnih stručnih radova prezentiranih na stručnim sastancima i kongresima u zemlji i inozemstvu. Dobitnica je velikog broja stručnih priznanja i nagrada. Svoj život posvetila je očuvanju zdravlja i prevenciji bolesti kod djece.

dva puta mjesečno zaražavanje nekim uzročnikom upale gornjih disajnih puteva. Djeca se rađaju s takozvanim nespecifičnim imunitetom, to je ona prva linija odbrane, urođena, koja reaguje na sve strane uzročnike. Ali specifični imunitet, onaj koji pamti viruse i sljedeći put reaguje brže i jače, gradi se postepeno, kroz kontakt s bolešću.

Svaka virozica je, u suštini, jedan mali trening za imuni sistem. Osim toga, djeca u vrtiću i školi žive u okruženju gdje su djeca u neposrednom kontaktu, grle se, dijele igračke, jedu s istog tanjira, plaćem otpuštaju kapljice u zrak, to je, slikovito rečeno, savršeno okruženje za širenje respiratornih infekcija. Dodajmo na to da su dječiji disajni putevi anatomske uži i da sluznica još nije u potpunosti zrela, pa virusi lakše pronalaze ulaz. I važna stvar: dijete koje ide u vrtić može imati i 8 do 12 respiratornih infekcija godišnje, pogotovo u prvoj sezoni ulaska u kolektiv, i to je normalno. To nije znak da nešto nije u redu, to je znak da imuni sistem radi ono što treba. Higijena ruku i pravilno kašljanje su vještine koje tek trebaju savladati.

♥ Roditelj: Roditelj: Koji su najčešći simptomi viroza kod djece i kako ih roditelji mogu prepoznati u ranoj fazi?

AMRA: Virusne infekcije disajnih puteva imaju jedan karakteristični obrazac koji se lijepo vidi kad znate šta tražite. Rani znakovi koje roditelj može primijetiti: dijete postaje tiho, neraspoloženo, kenjkavo, što je često prvi signal, još prije nego se pojavi temperatura, potom gubitak apetita i odbijanje omiljene hrane. Ubrzo se pojavi blago crvenilo krajeva nosa ili suze u očima bez razloga, pa i umor u neobično doba dana.

Klinička slika koja se razvija: temperatura, često naglo, do 38,5 - 39°C, a nekad i više, sekrecija iz nosa, u početku bistar sekret, koji može postati gušći. Kašalj je najčešće suh na početku; bol u grlu, otežano gutanje; bolovi u mišićima i zglobovima kod

starije djece. Ponekad se pojave i probavni simptomi, mučnina, povraćanje i loše stolice, jer mnogi virusi uzrokuju upalne promjene na sluznici probavnog sistema.

Zlatno pravilo: Kad vam dijete kaže "boli me grlo" ili "boli me glava", vjerujte mu. Djeca to ne izmišljaju. Oni osjećaju simptome ranije nego što postanu vidljivi. Roditelji koji dobro poznaju svoje dijete mogu primijetiti virozu prije prvog kašlja. Čim primijetite ove rane znakove, usporite tempo, ponudite djetetu više tečnosti, čaja, tople supe i omogućite mu odmor.

♥ Roditelj: Roditelji često brkaju simptome prehlade i alergije. Koje su ključne razlike između viroze, prehlade i alergijske reakcije?

AMRA: Ove sličnosti ili razlike, zaista mogu biti izvor velike zabune. Čak i iskusni roditelji ponekad griješe. Počnimo s jednom važnom napomenom koju mnogi ne znaju: prehlada je zapravo viroza. Samo koristimo taj termin kad je riječ o blažim simptomima, uglavnom uzrokovanim rinovirusima. Dakle razlika između "viroze" i "prehlade" je više stvar intenziteta nego uzroka. Što se tiče načina na koji počinju, viroza i gripa počinju naglo, dijete je ujutro dobro, a za nekoliko sati ima skok temperaturu i leži. Prehlada se razvija postepeno, kroz dan-dva.

Alergija može krenuti i naglo i postepeno, ali je uvijek u vezi s izloženošću određenom alergenu,

poleni, životinjske dlake ili perje, prašina. Temperatura je jedan od ključnih faktora po kojem se virusne infekcije razlikuju od alergijske reakcije. Kod viroze je gotovo uvijek prisutna, ponekad i visoka. Kod prehlade je rijetka ili blago povišena. A kod alergije, temperature nema. Ako dijete kiše i šmrče nos, ali nema temperaturu i odlično se osjeća inače, razmislite o alergiji. Za alergije je gotovo tipična pojava kihanja u serijama, 5 do 10 puta na dan. Pogledajte i kakav je sekret iz nosa. Bistar i vodenkast, koji teče sam od sebe gotovo kao voda, to je alergija. Gušći, žućkast ili zelenkast sekret govori u prilog virusnoj ili bakterijskoj infekciji. Na početku viroze sekret može biti bistar, ali se obično za nekoliko dana zgusne i promijeni boju.

Svrbež je simptom koji gotovo isključivo pripada alergiji. Klasični pratitelji alergije su svrbež nosa i „peckanje“ sa svrbežom u očima, kao i nelagoda i svrbež na mekom nepcu i u grlu. Kod viroze grlo može boljeti, ali ne srbi. Ta razlika je roditeljima često ključna za razlikovanje. Oči nam puno govore. Crvenilo očiju uz učestalo trljanje i suzenje, posebno napolju, snažan je znak alergije. Kod viroze oči mogu biti blago crvene, ali rijetko toliko izraženo i rijetko uz svrbež. Viroza traje 5 do 10 dana i prođe sama od sebe. Alergija traje onoliko dugo koliko traje izloženost alergenu, kod polenskih alergičara to može biti cijela proljetna ili ljetna sezona. Ako primijetite da se isti simptomi pojavljuju svake godine u isto doba, ili uvijek u kontaktu s istim okruženjem, to je jak signal da imate posla s alergijom, a ne infekcijom.

„
Veoma je važno objasniti roditeljima da ulazak u dječiji kolektiv, upravo znači, malo učestalije obolijevanje, jer je to susret sa novim, imunološki, djetetu nepoznatim uzročnicima.



32 ♥ Roditelj: Da li postoji neki simptom koji posebno ukazuje na to da se radi o alergiji, a ne o virusnoj infekciji?

AMRA: Da, postoji, i jako je pouzdan. Zovemo ga "alergijski pozdrav", i kad ga vidite jednom, nećete ga zaboraviti. To je onaj karakteristični pokret kojim dijete trlja nos dlanom od dna prema gore, stalno, gotovo nesvjesno. Nastaje zbog svrbeža u nosu koji je tipičan za alergiju, a koji nije prisutan kod viroza. Uz to, postoji još nekoliko gotovo sigurnih znakova alergije, kao što je svrbež očiju koji se pojavljuje napolju, a popušta u zatvorenom. Također se kod alergičara mogu primijetiti tamni kolutovi ispod očiju koji nisu od umora, nego otekline radi zastoja krvi u tkivima ispod oka. Simptomi koji se pojavljuju u isto doba svake godine, ili uvijek na istom mjestu (u kontaktu s mačkom, travom ili određenim vrstama hrane), idu u prilog alergije. Dijete se bolje osjeća kišnog dana, jer kiša ispere polen iz zraka. Brzi odgovor na antialergijske lijekove, koji umiri simptome, nas upućuje da je alergija gotovo sigurna.

♥ Roditelj: Koliko su sezonske alergije danas česte kod djece i u kojem uzrastu se najčešće pojavljuju?

AMRA: Podaci su zaista zabrinjavajući, i kao pedijatar, svake godine vidim više djece s alergijama nego godinu ranije. Svako četvrto do peto dijete danas ima neki oblik alergijskog oboljenja, i taj broj raste. **Zašto?** Ima

više razloga, zagađenje zraka, promjene u prehrani, sve "sterilniji" životni uvjeti koji ne daju imunom sistemu dovoljno posla... ali to je tema za poseban razgovor.

Što se tiče uzrasta, alergijski rinitis rijetko se pojavljuje prije 3. godine, jer je potrebno neko vrijeme da se organizam "senzibilizira", tj. da imuni sistem razvije preosjetljivost na određeni alergen. Najčešće se prvi put dijagnosticira između 5. i 10. godine, a može se pojaviti i u adolescenciji.

Roditelji čija djeca pate od atopijskog dermatitisa ili alergije na hranu u ranom djetinjstvu trebaju biti posebno pažljivi, jer ta djeca imaju veći rizik za razvoj polenske alergije kasnije, što zovemo atopijski marš. U BiH je pelud breze, trava i ambrozije naš najveći problem. Ambrozija je posebno agresivna i njena sezona traje od augusta do oktobra.

♥ Roditelj: Kada dijete ima curenje nosa, kašalj ili kihanje – u kojem trenutku roditelji trebaju potražiti savjet pedijatra?

AMRA: Znam da roditelji ne žele zvati doktora zbog svake prehladice, i to je u redu, ali postoje jasni signali kada je pregled i intervencija ljekara potrebna i važno ih je znati.

Odmah potražite pomoć ako:

Dijete ima visoku temperaturu koja ne pada 48–72 sata, ili bilo kakvu temperaturu kod bebe mlađe od 3 mjeseca;



Greška broj 1: Antibiotici za virusu. Ovo je daleko najčešća i najštetnija greška. Antibiotici ne djeluju na viruse, jednostavno, nisu tu namijenjeni. Dati antibiotik za virusu znači nepotrebno izložiti dijete nuseseftima (dijareja, osip, poremećaj crijevne flore), a što je još važnije, doprinosi rastućem problemu rezistencije na antibiotike. Antibiotik davati samo kada doktor jasno kaže da je bakterijska infekcija potvrđena ili visoko vjerovatna.

Greška broj 2: Smanjivanje temperature kod svake povišene temperature. Ako se dijete dobro osjeća i raspoloženo je, temperatura do 38,5°C je saveznik, ne neprijatelj. Povišena temperatura usporava razmnožavanje virusa i aktivira imuni odgovor. Mnogi roditelji odmah daju paracetamol na 37,5°C. Temperatura je indikacija za lijek kada dijete osjeća neugodu, kad je uznemireno, kad ne može spavati, ne samo zbog broja na termometru.

Greška broj 3: Nedovoljno tekućine. Djeca pri virozama gube više tekućine, kroznojenje, povraćanje, učestalo disanje. Dehidracija može doći brzo. Ponudite tekućinu često, čak i ako dijete odbija hranu, to je prioritet.

Greška broj 4: Davanje sirupa za kašalj bez indikacije. Mnogi "sirupi za kašalj" za malu djecu imaju ograničen dokazani učinak. Kašalj je zapravo zaštitni mehanizam koji pomaže čišćenju disajnih puteva. Savjetujte se sa doktorom prije nego uzmete nešto s police u apoteci.

Greška broj 5: Vraćanje u vrtić/školu prerano. Razumijem pritisak posla i svakodnevnog života, ali dijete koje je još uvijek s temperaturom ili iscrpljeno širi virus na drugu djecu i samo se oporavlja sporije.

33

Dijete teško diše, ubrzano diše, ili vidite da se koža uvlači između rebra pri disanju;

Dijete je mlitavo, ne reaguje normalno, ne može se probuditi ili je izuzetno razdražljivo;

Pojava osipa uz temperaturu;

Dijete ne može jesti ili piti i postoji rizik od dehidracije (suha usta, bez suza pri plakanju, nije mokrilo 6-8 sati);

Kašalj postaje "lajajući" (krup) ili dijete pravi zvuk pri disanju.

Zakažite pregled u narednih dan - dva ako:

- Simptomi traju duže od 10 dana bez poboljšanja;
- Curenje iz nosa postaje žuto-zeleno i gusto i traje dugo, može ukazivati na bakterijsku infekciju;
- Dijete se žali na bol u uhu;
- Postoji pogoršanje nakon prvobitnog poboljšanja, to je klasičan znak bakterijske superinfekcije.

♥ Roditelj: Koje su najčešće greške koje roditelji prave kada liječe viroze kod djece kod kuće?

AMRA: Ovdje ću biti potpuno iskrena, jer vidim iste greške stalno, i sve ih razumijem, dolaze iz ljubavi i brige. Ali treba ih znati.

♥ Roditelj: Da li je tačno da česte viroze mogu oslabiti imunitet djeteta ili je to zapravo dio normalnog razvoja imunog sistema?

AMRA: Ovopitanje, roditelji postavljaju s anksioznošću, a ja uvijek odgovorim da su česte viroze dio normalnog i zdravog razvoja imunog sistema. Svaka viroza s kojom se dijete susretne ostavlja "memoriju" u imunom sistemu, stvaraju se specijalizovane ćelije koje pamte taj virus i sljedeći put reaguju brže. To je princip na kojem funkcioniše vakcinacija, a kojom se imuni sistem potiče na produkciju zaštitnih antitijela.

Dijete koje je u prvih nekoliko godina imalo mnoštvo virozica gradi bogat imunološki repertoar koji će ga štititi u odraslom životu. Dok god se dijete brzo oporavi između epizoda infekcija, raste, razvija se i te viroze ne prelaze u teške upale pluća ili hronične upale ušiju, vaš mališan ima zdrav imuni sistem, koji dobro funkcioniše. Postoji čak i teorija, „hipoteza o higijeni“ koja kaže da djeca koja odrastaju u previše sterilnim uvjetima, bez kontakta s mikroorganizmima, imaju veći rizik od razvoja alergija, astme i autoimunih bolesti. Jer imuni sistem koji nema koga da napada počne napadati sam organizam ili bezopasne stvari poput polena. Dakle, kad vidite dijete iz razreda vašeg djeteta koje "nikad ne boluje" nemojte mu

zaviditi, možda je to dijete čiji imuni sistem tek treba da stekne iskustvo koje vaše dijete već ima.

Kada treba brinuti? Kad su infekcije izuzetno česte, teške, dugotrajne, uzrokovane neuobičajenim uzročnicima ili slabo reaguju na liječenje, to može ukazivati na primarne imunodeficijencije koje zahtijevaju specijalistički pregled.

♥ Roditelj: Koje preventivne mjere preporučujete roditeljima kako bi zaštili djecu od viroza i alergijskih reakcija, posebno u sezoni kada su one najčešće?

AMRA: Za kraj, ono što možete aktivno učiniti – jer prevencija je uvijek bolja od liječenja.

Za viroze:

Higijena ruku – ovo je jednostavno i daleko najefikasnija mjera. Naučite djecu da peru ruke

redovno, posebno prije jela i nakon toaleta. Ne trebate antibakterijski sapun, obični sapun i voda su sasvim dovoljni;

Vlažnost i svježi zrak – suhi zrak u zatvorenim prostorijama iritira sluzokožu i čini je podložnijom infekcijama. Prozračujte sobe, koristite ovlaživač zraka zimi kada su grijanje i suhi zrak nemilosrdni; **San je važan lijek** – djeca koja spavaju dovoljno imaju bolji imunološki odgovor. Predškolci trebaju 10 do 12 sati, školska djeca 8 do 10 sati;

Ishrana bogata voćem i povrćem – vitamini C, D i cink igraju ulogu u imunom odgovoru. Ne trebate dodavati suplemente ako dijete ima raznoliku prehranu. Vitamin D je izuzetak, u našim krajevima, posebno zimi, suplementacija je potpuno opravdana;

Vakcinacija – uključujući godišnju vakcinaciju protiv gripe za djecu s rizičnim faktorima. Gripa nije "jača prehlada", može biti ozbiljna bolest.

Za alergije:

Rana identifikacija alergena –

što ranije znate na šta je dijete alergično, to bolje možete upravljati izloženošću;

Praćenje polenske prognoze – postoje aplikacije i web stranice koje prikazuju dnevne nivoe polena. Na danima s visokim nivoima, ograničite boravak napolju u jutarnjim satima kad je koncentracija polena najveća;

Zatvoreni prozori za spavanje – za djecu sa polenskom alergijom, posebno u sezoni. Čist zrak u spavaćoj sobi znači bolji san i manji upalni odgovor;

Redovna promjena posteljine i čišćenje, za alergičare na grinje. Presvlake za jastuke i madrace, pranje na 60°C, smanjenje tepiha;

Alergološki pregled i eventualna imunoterapija;

Na kraju krajeva, moj savjet roditeljima je uvijek isti: upoznajte svoje dijete. Vi ste ti koji znaju kada nešto nije u redu. Doktor je tu da potvrdi, usmjeri i pomogne, ali vi ste prvi i najvažniji dijagnostičari u životu vašeg djeteta. I u tome ste, vjerujte mi, bolji nego što mislite.



GLORIA



— PRIRODNA KOZMETIKA —

Baby kolekcija



NJEŽAN DODIR MAJKE PRIRODE

www.prirodna.com

Blage
formule



Dermatološki
testirano



Prirodni
sastojci



SOS torbe za rodilište i otpust iz rodilišta – Što ne smijete zaboraviti?

Već u 37. tjednu trudnoće dobro je pripremiti torbe za rodilište budući da pojedini nestrpljivi mališani stignu na svijet ranije od očekivanog. Ali što sve trebaju sadržavati takve SOS torbe? Saznajte u nastavku!

Budući da u rodilištima najčešće nema dovoljno mjesta za dvije velike torbe, a zbog higijenskih razloga torba mora biti unutar ormarića naš savjet jeste da pripremite dvije torbe – jednu s potrepštinama tijekom i nakon poroda, a drugu za otpust. Torbu za izlazak iz rodilišta ostavite kod kuće na vidnom mjestu, kako bi vam je partner ili obitelj donijela kada dođe vrijeme izlaska.

Pripremili smo vam dvije check liste kako ne biste što zostavili prilikom pakiranja. Nadamo se da ćemo vam olakšati ovu stresnu situaciju kada pripremate sve što

bi vam moglo zatrebati u prvim trenutcima majčinstva, kao i vašem najdragocijenijem blagu.

• SOS torba za prije i nakon poroda:

Prije poroda

- Plan poroda
- Dokumenti: osobna i zdravstvena iskaznica, potvrda o prebivalištu, uputnica za bolničko liječenje, trudnički karton sa svim nalazima, potvrda o pohađanju trudničkog tečaja i po potrebi covid test za vas i osobu u pratnji
- Osobna higijena: možete ponijeti Gloria roll on, Gloria gel za intimnu njegu, Gloria hidratantni šampon i gel za tuširanje, Gloria hidratantnu pjenu za čišćenje lica, četkicu i zubnu pastu, Gloria balzam za usne, češalj, Gloria hidratantnu kremu za ruke i Gloria maslac
- Traku i gumice za kosu kako vam kosa ne bi padala po licu za vrijeme poroda i smetala vam
- Topli kućni ogrtač ili majicu

- 2-3 para čarapa koje se ne kližu ili jednokratne papuče za hodanje po hodnicima prije i nakon poroda

- Vodu, kekse i grickalice za energiju
- Bomboni bez šećera za ovlaživanje usta tijekom poroda
- Mobilni i punjač

Napomena: Dodatnu torbu neka ponese pratnja na porodu s rezervnom odjećom za sebe

Nakon poroda

- Platneni ulošci ili od vate
- Lijekovi: čepići i brufeni
- Jednokratne gaćice
- Spavaćica s gumbima na prednjoj strani
- Udobna odjeća npr. sportska trenirka
- Grudnjak ili potkošulja za dojenje
- Jastučići za dojke
- Japanke ili vodootporne papuče za tuširanje
- Mali i srednji ručnici
- Toaletni papir i mali fen za kosu
- Časopis ili knjiga za čitanje
- Bočica za pranje medice



• **Za vaše novorođenče je potrebno pripremiti:**

- Torbu za pelene
- Jednokratne pelene, paket najmanje veličine
- Vlažne maramice ili blazinice
- Gloria 2u1 krema za bebe za lice i tijelo
- Sterilne komprese za pupak
- Tetra pelene ili krpice za brisanje

• **Što vam je potrebno u torbi za otpust iz rodilišta?**

- Odjeća za mamu
- Odjeća za bebu npr. bodi, jednodijelno odijelo ili kapica
- Dekorativna kozmetika po potrebi
- Topla dekica, ako je potrebno
- Ispravna autosjedalica

Uz navedene check liste ćete biti opušteni i čekati da najljepši, ali i najizazovniji period vašeg života krene. Sve vrijedne stvari ostavite poput nakita i novca ostavite kod kuće jer jedino blago za koje se tada trebate brinuti je vaše novorođenče. **Gloria proizvode potražite u bolje opremljenim ljekarnama u BiH, cm i dm poslovnica ili naručite putem web shopa – www.prirodna.com**



Kako odgojiti samopouzdana i samostalno dijete u svijetu punom izazova?

Praktični savjeti za roditelje kako potaknuti razvoj, odgovornost i ljubav prema učenju – bez pritiska i uz puno razumijevanja.

Piše: Mr. sc. Seada Kuštrić, dugogodišnja prosvjetna radnica, bivša direktorica osnovne škole i stručna edukatorica pri Pedagoškom zavodu Mostar



38

Mr. sc. Seada Kuštrić diplomirala je biologiju i hemiju, završila studij pedagogije te magistrirala na Nastavničkom fakultetu. Sva akademska zvanja stekla je na Univerzitet "Džemal Bijedić" u Mostaru, gdje je izgradila bogatu profesionalnu karijeru posvećenu obrazovanju djece i unapređenju nastavne prakse. Kroz višedecenijski rad u učionici, ali i u upravljanju školom, imala je priliku pratiti brojne generacije učenika i njihove prve korake u obrazovnom sistemu. Njeno iskustvo i stručni uvid pružaju roditeljima jasne smjernice pri donošenju jedne od najvažnijih odluka u ranom razvoju djeteta. Certificirana je projekt menadžerica, trenerica za medijaciju te stručna savjetnica za rad s djecom, mladima i odraslima. Autorica je i koautorica stotina stručnih publikacija i javnih prezentacija iz oblasti odgoja i obrazovanja.

Roditeljstvo danas donosi više pitanja nego ikada prije – kako odgojiti dijete koje će biti samopouzdana, samostalno, ali i sretno i emocionalno stabilno? U želji da djeci pružimo najbolje, često balansiramo između zaštite i slobode, očekivanja i podrške, discipline i razumijevanja. Upravo u tom prostoru svakodnevnih dilema krije

se ključ odgoja koji potiče razvoj, a ne guši ga. Kroz iskustvo i stručni rad mr. sc. Seade Kuštrić, donosimo smjernice koje pomažu roditeljima da razumiju dječji razvoj, potaknu unutarnju motivaciju i izgrade odnos povjerenja sa svojim djetetom. **Jer samopouzdanje i samostalnost ne dolaze preko noći – oni se grade strpljenjem, dosljednošću i prihvaćanjem.**



"Dječji razvoj prati više stadija osamostaljenja, i naše znanje nas mora usmjeriti kako se ponašati prema njima. Moramo pomoći djetetu da samostalno misli, hoće i radi. To zahtijeva umijeće." – **Maria Montessori**

Kako **odgojiti samopouzdanu djetetu predškolskom i ranom školskom uzrastu** pitanje je s kojim se susreću mnogi roditelji, a stručnjaci imaju nekoliko savjeta s kojima im možeš pomoći da steknu vjeru u sebe. Samopouzdanu djetete vjeruje u svoje sposobnosti, a isto tako zna da može učiti iz svojih pogrešaka onda kad u nečemu nije uspješno.

Da bismo odgojili samopouzdanu djetete, vrlo je važno ne uzrujavati se oko njihovih pogrešaka, nego ih potaknuti da iz njih uče.. Osim toga, treba ih ohrabrivati da probaju nove postupke te ih učiti da ne odustaju, čak i onda kad nisu uspješni iz prvog pokušaja. Da biste odgojili samopouzdanu djetete, bitno je realno prihvatiti i pohvaliti njihov trud, kao i pojasniti im da je bitno prihvatiti nesavršenosti.

Nije lako djeci pomoći da izrastu u ispunjene, sretna i samostalna

ljude. Svako djetete se razvija na drugačiji način, u različito vrijeme. Mi odrasli i dalje pokušavamo shvatiti kako biti ispunjena, sretna i samostalna odrasla osoba; a da bismo mogli lakše naučiti nekoga drugoga, treba nam mnogo znanja, vještina i mudrosti. Pa da počnemo....

Želimo pomoći našoj djeci, ali ih ne želimo otjerati od sebe. Želimo da odrastu, ali ne prebrzo. Želimo da budu samostalni, ali želimo ostati jako povezani sa njima. Želimo da budu kreativni i da otkriju svijet, ali želimo i da budu na sigurnom.

Svaki dan nova dilema.

Učenje je teško, nimalo jednostavno bez obzira o kojem uzrastu govorimo jer zahtijeva koncentraciju i napor, i može biti frustrirajući proces. U našem "odraslom" životu mnogo toga radimo po navici, tako da zaboravljamo koliko djetete svaki dan uči. Sve im je novo, stoga sva nova iskustva i vještine zahtijevaju i iziskuju puno truda. Učitelji/ice, prosvjetari su oduvijek bili važna karika u djetetovom razvoju koju ne treba zanemariti

niti omalovažavati. Učitelji trebaju biti ujedno autoritet i oslonac. Naučite djecu da ih poštuju, tako što ćete ih i vi poštovati, uvažavati, poslušati i podržati. Učitelji zajedno s roditeljima prave okvir u kojem će se djetete sigurno kretati, istraživati i učiti. Djetete može izaći iz tog okvira, ali moguće ga je vratiti. Ako okvira nema, djeca su u problemu, jer većina njih ne može sebi napraviti granicu.

Ponekad djeca odbijaju učiti nove vještine i stjecati samostalnost jer im je to jednostavno previše. Mentalno i emocionalno (možda i fizički) su iscrpljeni od učenja i novih obaveza. Kako bi djeci oolakšali proces učenja, potrebno je pokušati nadograditi već stečene vještine, umjesto da im pokazujete potpuno nove zadatke i koncepte.

Sjetimo se djece u predškolskom znatiželjnom uzrastu. "Nikako da prestane pitati zašto, kako, a tek ona neugodna pitanja, na koja nekad nemamo odgovor ili zalaze u domenu intime" - kažu roditelji i odgajatelji.. Znatiželja prestaje a ozbiljnost škole najčešće počinje. A ne bi trebalo. Iznenaduju i rastužuju rezultati istraživačkih radova da se tokom školske dobi

većina djece, mladih znatiželjnih, punih pitanja i interesa za sve pretvori u nešto drugo. Kažu da samo "uče", škola je "štrebanje", zadaće i posebno testiranja teret i muka. Nažalost, rijetki su oni koji zadrže početni elan i koji će i na kraju osnovne i srednje škole još reći da vole učiti. Ipak, nije da djeca postanu nezainteresirana i lijena sama od sebe. Oni to nauče.

Čest problem je što su ocjene postale same sebi cilj i to cilj koji nije djetetov, već roditeljski, tako da dijete nema osjećaj da uči zbog sebe i postiže nešto za sebe, već da je to nešto što "odrađuje za roditelje".

Zašto je to tako? Vrlo često svu odgovornost za učenje i školski uspjeh roditelji, posebno tokom osnovne škole, preuzmu na sebe, tako da dijete sve manje brine i razmišlja o školi, poučeno iskustvom – da to zapravo i nije njegova/njena briga i da će roditelji reagovati. Tako djeca propuste usvojiti radne navike, ne razviju samostalnost i ne preuzimaju i brigu o školi – što obično dođe na naplatu pri prelasku u srednju školu.

Svako dijete treba da osjeti suosjećanje, prihvaćanje od roditelja od učitelja, a ne pritisak. Veća je vjerojatnoća da će prihvaćanjem preuzeti odgovornost za svoje obaveze i obrazovanje.

Samostalnost djeteta gradi se postupno kroz prilagođavanje okoline njihovoj visini, zadavanje jednostavnih kućanskih poslova, poticanje preuzimanja odgovornosti (odijevanje, početi od spremanje igraćaka) i dopuštanje pogrešaka kao dijela učenja. Ključno je strpljenje, dosljednost u postavljanju granica i pružanje izbora kako bi se razvilo samopouzdanje.

Evo detaljnih savjeta kako potaknuti početnu samostalnost a samim tim znatiželju i motivaciju:

- **Prilagodite okolinu:** Snizite police, vješalice i kutije za igračke kako bi bile dostupne djetetu.
- **Jednostavni kućanski poslovi:** Dopustite djeci da pomažu (npr. brisanje stola, slaganje odjeće) kako bi se osjećala korisno.
- **Potaknite im brigu o sebi:** Učite ih da se sami

odijevaju, peru ruke, zube i pospremaju igračke nakon igre.

• **Učenje kroz pogreške:** Pustite dijete da samo pokuša obaviti zadatak, čak i ako to znači nered ili pogrešku, jer to gradi vještine.

• **Dajte im izbor:** Umjesto naredbi, nudite obične, realne opcije (npr. "Želiš li obući plavu ili crvenu majicu?") kako bi vježbali donošenje odluka.

• **Organizirajte prostor za učenje:** Za školsku djecu, osigurajte miran kutak bez distraktora (mobitel, TV) i uspostavite rutinu učenja.

• **Razvijajte odgovornost:** Uvedite male odgovornosti poput odlaska u trgovinu ili brige o kućnom ljubimcu. Ohrabrivanje djece je dobro. Požurivanje, s druge strane, najčešće ima obrnuti učinak. Pokušajte ne brinuti previše. Djeca će biti spremna i motivisana vremenom. Ne možete preskakati korake. Bez obzira na kojem je nivou samostalnosti vaše dijete trenutno, najbolje je razmišljati na sljedeći način: "tu smo gdje jesmo, i odavde krećemo."

Treba vremena da se pomakne s početne pozicije.





Vaše prihvaćanje, uvažavanje kroz postupke daje djeci samopouzdanje koje im treba za viši nivo emocionalne zrelosti i spremnosti. Svaki dan se djeca moraju nositi s novim informacijama i ogromnim objektima u odraslom okruženju. Ne možemo smanjiti kuću, ali pokušajmo im jednostavno i što možemo prilagoditi.

Općenito to znači da bi stvari trebale biti manje, lakše i pristupačnije djeci. Nabavite dječje alate za baštu i kućanske poslove. Kutije i korpe neka budu manje, snizite police, i vješalice postavite na nivo njihovih očiju. Neka stolica bude u blizini kako bi djeca mogla dosegnuti prekidač za svjetlo, ormar, sudoper, i ogledalo. Jednostavna a bitna podrška koja gradi njegovo/njeno samopouzdanje kao osnov motivacije i zainteresovanosti za učenje. Da ti možeš obaviti sve prethodno navedeno, pa možeš i učiti.

Smanjuje se burno reagovanje, odbijanje školskih zadataka, nisu uzrujani, dramatični i bez stresa. Izgrađuju osjećaj sigurnosti, koji dolazi s rutinama na koje se mogu osloniti. Oni to znaju, mogu pa i hoće.

• Očekujte oscilacije

Kao i odrasli, djeca imaju prirodne talente i snage. U nekim će područjima prije sazrijeti nego u drugima. Takvi su svi ljudi.

Mi kao roditelji moramo prestati "luditi" ako djeca ne zadovoljavaju društveno prihvaćene standarde odmah. Djetinjstvo je velik trening. Svako je dijete jedinstveno. Neki dijelovi tog treninga su kompliciraniji i zahtjevniji. To je u redu, i ne mora značiti da nešto nije u redu s vašim djetetom ako odmah nije sve usvojilo.



Želimo pomoći našoj djeci, ali ih ne želimo otjerati od sebe. Želimo da odrastu, ali ne prebrzo. Želimo da budu samostalni, ali želimo ostati jako povezani sa njima. Želimo da budu kreativni i da otkriju svijet, ali želimo i da budu na sigurnom.

Stvari dodatno pogoršavamo ako smo uzrujani, kritički nastrojeni i negativni prema djeci kad ne "skuže" nešto što mi smatramo da bi trebali shvatiti. Duboko udahnite i prihvatite razlike i slabosti. Pojačavanje pritiska i frustracija će vam se samo odbiti o glavu, jer će se dijete osjećati bespomoćno, obeshrabreno i nesposobno za učenje i bilo kakav rezultat, uspjeh.

Kako zaštititi djecu, a ujedno ih poticati da rastu i postanu samostalni? Procijenite kad se isplati riskirati, a kad to nije mudro. *"Svojoj ću najmlađoj kćeri dopustiti da pokuša voziti bez pomoćnih kotača kad navrší 5 godina, ako ona to bude htjela, ali sigurno joj neću dopustiti da vozi bratov bicikl, jer je prevelik. Sigurno bi se ozlijedila"* - jednostavan primjer roditeljske procjene rizika.

Kao odrasle osobe moramo znati predvidjeti koji rizici imaju potencijal za uspjeh, a koji za neuspjeh i ozljede. Potom trebamo usmjeriti djecu prema rizicima s kojima se mogu nositi i odmaknuti ih od onih koji će vjerojatno biti previše za njih.

Naučiti dijete kako učiti, zahtijeva poticanje samostalnosti, uspostavljanje rutine i

razumijevanje da je odgovornost na njima. Ključno je tokom učenja uvesti kratke pauze (svakih 25-30 minuta), poticati učenje s razumijevanjem, a ne bubanje napamet, te pružiti emocionalnu podršku umjesto pritiska. Djetetu treba dati alate za samostalno učenje, a ne rješavati zadatke umjesto njega.

Evo ključnih strategija kako naučiti dijete da uči:

- **Uspostavite rutinu i radne navike:** Odredite fiksno vrijeme i mjesto za učenje. Konzistentnost smanjuje otpor.
- **Tehnike učenja:** Potičite čitanje s razumijevanjem, podcrtavanje važnih informacija, izradu mapa uma i ponavljanje naglas.
- **Pravilne pauze:** Neka dijete radi kratke pauze od 5-10 minuta nakon 25-30 minuta učenja. Tokom pauze preporučuje se istezanje ili osvježanje, a ne mobitel ili tablet, jer oni narušavaju koncentraciju.
- **Potičite samostalnost:** Pomoć roditelja treba biti u obliku alata (kako naći informaciju), a ne rješavanje zadataka.
- **Podržavajte, ne prigovarajte:** Slušajte djetetove frustracije ("to je teško") i pokažite razumijevanje, umjesto da odmah kritizirate.
- **Primjer je najbolji učitelj:** Ako dijete vidi da vi čitate ili učite

nešto novo, lakše će usvojiti takvo ponašanje.

• **Realna očekivanja:** Umjesto perfekcionizma, potičite trud i napredak. Naglasite da je učenje važno, da je škola bitna ali nije najbitnija u životu.

• **Šta trebamo izbjegavati:**

- Sjedenje pokraj djeteta dok uči.
- "Glas savjesti" koji stalno govori "moraš".
- Davanje mobitela/tableta tokom pauze.

Kada dijete osjeti suosjećanje i prihvaćanje, a ne pritisak, veća je vjerojatnost da će preuzeti odgovornost za svoje obrazovanje.

Samostalnost djeteta gradi se postupno jer je to proces kroz izvršavanje zadataka, poticanje i preuzimanje odgovornosti te dopuštanje pogrešaka kao dijela učenja. Ključno je strpljenje, dosljednost u postavljanju granica i pružanje izbora kako bi se razvilo samopouzdanje. Razvijajte rituale individualne i zajedničke, očekujte varijacije, i izaberite rizike s najvećom vjerojatnošću uspjeha.

Svi roditelji dijele sličnu sudbinu. Ova pravila se mogu prenijeti i na odrasle pa da svi savjeti, smjernice važe za cijelu porodicu. Sjetite se da razvoj dolazi postepeno, nadograđujte vještine koje već djeca posjeduju, pojednostavite obaveze i umanjite broj opcija.

Ovaj odgojni način je uspješan, provjerite.

”

Samopouzdanost dijete vjeruje u svoje sposobnosti, a isto tako zna da može učiti iz svojih pogrešaka onda kad u nečemu nije uspješno.

roditelj





SET ZA UZIMANJE UZORAKA

Ukoliko odlučite da sačuvate matične ćelije svoje bebe, prva stvar koju bi trebalo da uradite je naručivanje Bio Save seta za uzimanje uzorka. To ćete uraditi veoma lako: pozovite nas na neki od telefona ili svoj set naručite slanjem e-mejla na: i@bio-save.ba

Set će stići na Vašu kućnu adresu već narednog dana i sadržaće sve što je neophodno za bezbjedno i lako uzimanje jedinstvenih matičnih ćelija Vaše novorođene bebe. Naravno, Bio Save set možete preuzeti i u našoj kancelariji u Sarajevu.



Proces



POROĐAJ

Došao je taj veliki dan. Prije nego što krenete u bolnicu, između ostalog, nemojte zaboraviti ove dvije bitne stvari: da ponese set za uzimanje matičnih ćelija, kao i da nas kontaktirate na broj **033/742-856**. Čim primimo Vaš poziv mi ćemo biti spremni da pri narednom pozivu, kada se porođaj završi, u što kraćem vremenskom roku dođemo u porodilište i preuzmемо set. Mi, takođe, zatim preuzimamo dalju logistiku vezanu za slanje uzorka u našu banku matičnih ćelija.

UZIMANJE UZORKA

Nakon rođenja, ljekar vrši sakupljanje uzorka krvi iz pupčanika. Proces je potpuno bezbolan, siguran i jednostavan za majku i dijete. Majka obično i ne primjeti kada je uzorak uzet.

OBRADA UZORKA

Odmah nakon porođaja u najkraćem vremenskom roku mi preuzimamo set od ljekara i avionom ga šaljemo u našu laboratoriju. Ovdje će matične ćelije biti detaljno testirane i pripremljene za krioprezervaciju od strane naših specijalno obučениh ljekara i laboratorijskih tehničara.



ČUVANJE

Matične ćelije Vaše bebe se zamrzavaju na -196°C . U našim kriotankovima one će biti čuvane narednih 20, 30, 40 ili 50 godina (u zavisnosti od paketa koji odaberete) u našoj banci matičnih ćelija koja je pod stalnim nadzorom.

POKLON ZA ŽIVOT

Kada Vaše dijete napuni 18 godina, on/ona će postati vlasnik matičnih ćelija, kao i sigurnosti koju one nude. Vašem djetetu se na ovaj način nudi mogućnost da zaštiti ne samo sebe, već i svoju buduću porodicu. I zaista, da li postoji ljepši poklon od ovog?

MALI POČETAK, VELIKO OBEĆANJE – ČUVANJE MATIČNIH ĆELIJA ZA BUDUĆE ZDRAVLJE VAŠEG DIJETETA

Šta su matične ćelije?

Matične ćelije predstavljaju temelj života. Iz prve matične ćelije – oplođene jajne ćelije – razvija se cijeli čovjekov organizam. Njihovim umnožavanjem i diferencijacijom nastane više od 200 ćelijskih vrsta, na primjer krvne, mišićne i nervne ćelije. Također, nakon rođenja matične ćelije nam omogućavaju dalji rast. One su zaslužne i za regeneraciju, kao i za reparaciju stanja nastalih povredama ili nekim oboljenjem. One nas, dakle, prate čitavog života.

Više o matičnim ćelijama možete pročitati na www.bio-save.ba

Sačuvajte trenutak koji se događa samo jednom u životu

Kada na svijet dođe vaše dijete, rađa se i nova ljubav. Ljubav koja želi da zaštiti, njeguje, brine i čuva svaku buduću avanturu koja ga čeka. Matične ćelije iz pupčane vrpce čuvaju snagu zdravlja koja može postati dragocjena podrška u godinama koje dolaze. To je mali korak danas, a velika sigurnost za sutra. Ne postoji važniji zadatak od brige o onome što najviše volimo. I zato smo tu – da vam pomognemo da vašoj bebi poklonite mogućnost više, opciju koja donosi mir, nadu i sigurnost. Sačuvajte trenutak koji traje samo jednom u životu.

Gdje možemo naći matične ćelije?

Matične ćelije se nalaze i u pupčanoj vrpici i u tijelu odraslog čovjeka. Pa zašto se onda toliko govori o njihovom čuvanju na rođenju?

Odgovor je jednostavan – zato što su matične ćelije iz pupčane vrpce „najmlađe“ moguće ćelije. One su stare svega devet mjeseci i uzimaju se odmah po rođenju, prije nego što su bile izložene uticajima okoline, bolestima ili procesu starenja. Upravo ta njihova mladost i nezrelost daje im poseban potencijal.



Ove ćelije imaju sposobnost da se razviju u različite tipove tkiva u organizmu. Drugim riječima, mogu se prilagoditi i pomoći tamo gdje je tijelu potrebna obnova ili podrška. Poznato je da mogu prepoznati oštećene ili bolesne ćelije i pokrenuti procese liječenja.

Matične ćelije iz krvi pupčane vrpce već se koriste u liječenju brojnih ozbiljnih i po život opasnih oboljenja. One „znaju“ pronaći bolesne ćelije i tkiva organizma i pokrenuti proces liječenja. One imaju neograničeni potencijal diferenciranja u druge tipove ćelija odrasle osobe. U poređenju sa matičnim ćelijama iz koštane srži, one su mlađe, vitalnije i nisu bile izložene spoljnim faktorima.

Ono što je posebno važno za buduće roditelje jeste da se krv iz pupčane vrpce može sačuvati samo jednom – u trenutku porođaja. To je jedinstvena prilika koja se ne može ponoviti kasnije u životu.

Medicina koja raste zajedno s vašim djetetom

Matične ćelije iz pupčane vrpce nose posebnu snagu – mogućnost regeneracije, obnove, podrške zdravlju u najvažnijim trenucima života. One se mogu sačuvati samo jednom: u trenutku rođenja. To je mali čin danas, ali on može postati velika prednost u budućnosti. U svijetu koji se mijenja brzo, medicina napreduje iz dana u dan. Ono što je danas podrška u liječenju brojnih bolesti, sutra može biti ključ za nove terapije koje tek dolaze. Čuvanjem matičnih ćelija, čuvate i vjeru u medicinu za dane koji dolaze – u nadu koja ide korak ispred vremena.

Mogućnost upotrebe

Lista bolesti koje se mogu liječiti matičnim ćelijama iz krvi pupčane vrpce svake godine se proširuje i trenutno obuhvata više od 100 različitih bolesti i medicinskih stanja. Više informacija o tome dostupno je na web stranici Parents Guide: <http://parentsguidecordblood.org/diseases.php>.

Istovremeno, broj bolesti i stanja koja su predmet istraživanja mnogo je veći. U svijetu se trenutno provodi više od 4.000 kliničkih studija koje ispituju mogućnosti primjene matičnih ćelija, posebno u oblasti regenerativne medicine. Zahvaljujući njihovoj sposobnosti diferencijacije u različite vrste tkiva, matične ćelije danas imaju sve širu primjenu – od liječenja



teških bolesti do pomoći kod različitih zdravstvenih stanja i povreda s ciljem poboljšanja kvaliteta života pacijenata.

Bio Save je kompanija koja posluje u sedam zemalja regiona, a od 2013. godine prisutna je i u Bosni i Hercegovini. Kao regionalna grupacija iz oblasti regenerativne medicine, Bio Save omogućava skladištenje matičnih ćelija iz krvi i tkiva pupčane vrpce u najvećoj evropskoj banci matičnih ćelija – FamiCord Group.

Od septembra 2018. godine u FamiCord bankama pohranjeno je više od 355.000 uzoraka pupčane krvi, pupčane vrpce, krvi iz placente i drugih bioloških materijala.

Do sada je kroz FamiCord Group realizirano 1.987 terapija matičnim ćelijama, od čega 1.082 terapije uz korištenje matičnih ćelija iz pupčane krvi i pupčane vrpce. Organizacija Parents Guide to Cord Blood Foundation prati razvoj tržišta matičnih ćelija još od 1998. godine. Prema njihovim podacima, FamiCord se nalazi na prvom mjestu u Evropi i na trećem mjestu u svijetu, što ovu banku čini najvećom bankom matičnih ćelija u Evropi. Svi ključni procesi – od obrade do dugoročnog skladištenja – obavljaju se u visokotehnološkim laboratorijama u Evropi, u skladu sa najvišim medicinskim standardima, uključujući AABB i ISO certifikate koji garantuju kvalitet i sigurnost uzoraka.

Više informacija možete pronaći na web stranici:

www.bio-save-ba.com.

Zašto roditelji biraju ovu odluku?

Zbog mira; Zbog sigurnosti; Zbog prilike koja postoji sada, a može biti presudna jednog dana. Mi smo tu da vašoj porodici pružimo vrhunsku brigu – od prvog kontakta, preko bezbjednog i nježnog prikupljanja, do dugoročnog i pouzdanog čuvanja. Sve to kako biste vi mogli da se da se posvetite najljepšoj ulozi u životu: ulozi roditelja. Sačuvajte ono što se događa samo jednom – početak života. Učinite da ljubav koju danas osjećate, postane podrška za sve što vaše dijete čeka sutra posvetite najljepšoj ulozi u životu: ulozi roditelja. Sačuvajte ono što se događa samo jednom – početak života. Učinite da ljubav koju danas osjećate, postane podrška za sve što vaše dijete čeka sutra.

Odluka iz ljubavi, ne iz straha. Ne postoji savršena odluka za sve porodice. Postoji samo ona koja je donesena mirno, informisano i s ljubavlju.

Poklonite svom djetetu dar koji traje cijeli život. Pohrana matičnih ćelija iz krvi pupčane vrpce predstavlja jedinstvenu priliku da sačuvate dragocjene ćelije koje se mogu koristiti u savremenim medicinskim terapijama.

Ovaj poklon vaučer omogućava vam poseban benefit prilikom ugovaranja usluge pohrane matičnih ćelija. Iskoristite priliku da svom novorođenčetu pružite dodatnu sigurnost za budućnost.

POKLON VAUČER



Dragi budući roditelji,

Iskreno Vam čestitamo na Vašoj trudnoći.

Sada ste u najdivnijem period života žene- negujete trudnoću i pripremate se za majčinstvo.

BioSave želi da Vas obraduje POKLONOM

Vaš BioSave tim

Za aktivaciju ovog vaučera pozovite 033 742 856
ili se javite na i@bio-save.ba



**250€
popusta**

Uz MAM flašice i dude, svaki trenutak hranjenja postaje nježan i bezbrižan.

Jer kada je beba mirna i zadovoljna, i roditelji su sigurniji.

MAM



Odobreno od
BEBA



Razvijeno sa
stručnjacima



BPA /BPS
FREE



Farmaduks d.o.o.

Stjepana Radića 38, 88240 Posušje

Telefon: +387 39 682 092

Fax: +387 39 681 438

E-mail: farmaduks@gmail.com



**Za kožu koja
traži nježnost
od prvog dana**

pharmamed.ba/bademova-baby-soft-krema





Nježan dodir koji koža pamti: Bademova Baby Soft krema iz Pharmameda

Postoji jedan trenutak koji svaka mama zasigurno pamti cijeloga života, a to je onaj kada **prvi put dotakne kožu svoje bebe**. Istraživanja su pokazala da neposredan kontakt kože majke i bebe ima višestruke koristi već od prvih minuta života. Taj prvi dodir, poznat kao kontakt „koža na kožu“, nije samo emotivan čin, on pomaže bebi da se smiri, stabilizira disanje i tjelesnu temperaturu, dok istovremeno kod majke potiče osjećaj bliskosti i sigurnosti. Upravo kroz kožu, kao prvi most između majke i bebe, započinje proces povezivanja koji ima dugoročne koristi i za fizičko i za emocionalno zdravlje.

Istovremeno, koža novorođenčeta značajno se razlikuje od kože odraslih, tanja je, osjetljivija i sklonija iritacijama, a zbog slabije razvijene zaštitne barijere brže gubi vlagu. Upravo zato zahtijeva posebnu njegu od samog početka.

Vođeni razumijevanjem potreba osjetljive dječje kože, ali i željom svake mame da svoju bebu zaštiti od prvog dana, u Pharmamedu smo razvili Bademovu Baby Soft kremu, pažljivo formulu da odgovori na potrebe osjetljive dječje kože od prvog dana života.

♥ Ljubav se prenosi dodirom

Krajem 70-ih godina u Bogoti (Kolumbija), zbog nedostatka inkubatora i visoke smrtnosti prijevremeno rođenih beba, liječnici su počeli primjenjivati jednostavnu, a kasnije će se ispostaviti i revolucionarnu metodu – kontakt „koža na kožu“ između majke i bebe, odmah po rođenju. Ova praksa, poznata kao kangaroo care, pokazala je izuzetne rezultate, a danas brojna istraživanja potvrđuju da kontakt „koža na kožu“ ne samo da spašava živote kod prijevremeno rođenih beba, već ima i dugoročne koristi za njihov razvoj, imunitet i emocionalnu povezanost s majkom.



Bademova Baby Soft krema razvijena je s idejom da koži pruži sve što joj je potrebno u jednoj nježnoj, laganoj formuli:

- dubinsku hidrataciju
- zaštitu
- umirujuće djelovanje
- podršku obnovi kože

Snaga Bademove Baby Soft kreme leži u pažljivo odabranoj kombinaciji sastojaka koji zajedno pružaju sve što osjetljivoj dječjoj koži treba:

- **bademovo ulje** – hrani i hidrira kožu, ostavljajući je mekom i elastičnom
- **shea maslac** – intenzivno njeguje i štiti od isušivanja
- **ekstrakt nevena** – smiruje crvenilo i iritacije te pomaže obnovi kože
- **pantenol** – podržava regeneraciju i pomaže kod sitnih oštećenja
- **vitamin E** – djeluje antioksidativno i dodatno štiti kožu

Uz to, kombinacija emolijenasa pomaže u očuvanju prirodne vlažnosti kože i jačanju njene zaštitne barijere.

♥ Lagana tekstura za svakodnevne rituale od prvih dana života

Bademova Baby Soft krema ima laganu, brzo upijajuću teksturu koja ne ostavlja masan film te je idealna za svakodnevnu njegu cijelog tijela, ali i onda kada koži treba dodatna pažnja, kod suhoće, crvenila i sličnih osjetljivih stanja.

Naravno, možete je koristiti i kada nema nikakvih posebnih razloga – osim da svojoj bebi pružite nježnost i ljubav dodirom.

To je trenutak bliskosti koje mame najbolje razumiju: toplina vaših ruku, miris čiste kože i nježni dodir stvaraju osjećaj sigurnosti koji beba prepoznaje. Upravo u tim malim, svakodnevnim ritualima gradi se povezanost, ali i zdrava, zaštićena koža.

Zato neka Bademova Baby Soft krema bude dio vaših zajedničkih trenutaka – jer koža beba nježnost treba.



50

Roditelji često čekaju predugo: Zašto je rana procjena ključ razvoja govora kod djece?

Kada reagovati, koje znakove prepoznati i
zašto je rana intervencija ključ uspjeha?

Intervju: Nedim Patković,
magistar logopedije i osnivač Centra Sensory

Govorno-jezički razvoj temelj je djetetove komunikacije, učenja i povezivanja s okolinom. Iako svako dijete ima svoj tempo razvoja, sve više roditelja primjećuje određena odstupanja i postavlja pitanje – da li čekati ili potražiti stručni savjet? Upravo u toj dilemi krije se jedan od najvažnijih koraka: pravovremena procjena i rana intervencija. O tome koliko je važno reagovati na vrijeme, koji su prvi znakovi na koje roditelji trebaju obratiti pažnju te kako pravilno poticati razvoj

govora kod djece, razgovarali smo s Nedimom Patkovićem, magistrom logopedije i osnivačem Centra Sensory. Kroz svakodnevni rad s djecom i porodicama, ističe koliko rana podrška može napraviti razliku – ne samo u razvoju govora, već i u samopouzdanju i kvaliteti života djeteta.

U nastavku donosimo razgovor koji donosi jasne smjernice, stručne savjete i odgovore na pitanja koja muče mnoge roditelje.

Govorno-jezički razvoj jedan je od najvažnijih segmenata ranog

razvoja djeteta. Kroz govor i komunikaciju djeca izražavaju svoje potrebe, misli i emocije te grade odnos s okolinom. Ipak, sve veći broj roditelja primjećuje poteškoće u razvoju govora kod svoje djece i traži stručnu pomoć.

O tome koliko je važna rana procjena, koji su prvi znakovi na koje roditelji trebaju obratiti pažnju i kako se djeci može pomoći razgovarali smo s logopedom iz Centra Sensory, centra koji se bavi procjenom i tretmanom razvojnih teškoća kod djece.

roditelj

”

Što se ranije uoči odstupanje u razvoju, veće su šanse da se kroz adekvatan tretman postignu vrlo dobri rezultati.

♥ **Roditelj:** Kako ste odlučili postati logoped i šta vas je privuklo ovom zanimanju?

NEDIM: Još tokom školovanja posebno me zanimala komunikacija i način na koji djeca uče govor i jezik. Logopedija me privukla jer spaja nauku, pedagogiju i direktan rad s djecom i porodicama. Najveća motivacija je mogućnost da pomognete djetetu da pronađe svoj glas, da se izrazi i da ga okolina razumije. Kada vidite koliko jedno dijete postane sigurnije u sebe nakon što savlada neku komunikacijsku prepreku, shvatite koliko je ovaj poziv vrijedan.

♥ **Roditelj:** Radite u Centru Sensory koji se bavi procjenom i tretmanom različitih teškoća. Možete li nam predstaviti rad centra i kome je on namijenjen?

NEDIM: Centar Sensory je stručni centar koji se bavi procjenom i tretmanom djece koja imaju poteškoće u razvoju govora, jezika, komunikacije, pažnje, učenja i senzorne integracije. U našem timu rade logoped, edukator-rehabilitator, psiholog i senzorni pedagog, što nam omogućava da djetetu pristupimo cjelovito. **Centar je namijenjen djeci od najranijeg uzrasta i školskog perioda, kao**





i roditeljima koji žele stručnu procjenu i savjet o razvoju svog djeteta. Naš cilj je da kroz stručnu procjenu, individualne tretmane i savjetovanje porodice pomognemo djeci da razviju svoje potencijale.

♥ Roditelj: Koliko je rana procjena važna kada je riječ o govorno-jezičkom razvoju djece?

NEDIM: Rana procjena je izuzetno važna jer omogućava da se eventualne teškoće prepoznaju na vrijeme. Što se ranije uoči odstupanje u razvoju, veće su

šanse da se kroz adekvatan tretman postignu vrlo dobri rezultati. Dječiji mozak je u ranom periodu života izuzetno plastičan i sposoban za učenje, zbog čega rana intervencija može imati veliki uticaj na razvoj komunikacije i učenja.

♥ Roditelj: Koji su najčešći problemi u govoru i komunikaciji s kojima vam roditelji dovode djecu?

NEDIM: Najčešće se susrećemo s kašnjenjem u razvoju govora, nepravilnim izgovorom glasova, poteškoćama u razumijevanju

jezika, mucanjem, ali i s teškoćama u komunikaciji kod djece koja imaju šire razvojne izazove.

Također, sve češće roditelji dolaze zbog poteškoća u pažnji, koncentraciji i predčitalačkim vještinama kod predškolske i školske djece.

♥ Roditelj: Koji su prvi znakovi na koje roditelji trebaju obratiti pažnju kada je u pitanju razvoj govora kod djece?

NEDIM: Roditelji trebaju obratiti pažnju ako dijete ne reaguje na ime, ne pokazuje interes za komunikaciju, ne koristi geste poput pokazivanja ili mahanja, kasni s prvim riječima ili ima vrlo ograničen rječnik u odnosu na vršnjake. Također, znak može biti i to da dijete teško razumije jednostavne upute ili da se teško sporazumijeva s drugima.

♥ Roditelj: Kada je pravo vrijeme da roditelji potraže pomoć logopeda?

NEDIM: Roditelji se često pitaju da li je prerano doći logopedu. U praksi kažemo – bolje doći ranije nego čekati. Ako roditelj primijeti da razvoj govora ne ide očekivanim tempom ili ima bilo kakvu dilemu, savjetovanje s logopedom može biti vrlo korisno. Ponekad je dovoljan samo stručni savjet, a ponekad je potrebno započeti tretman.

♥ Roditelj: Koliko su rana intervencija i kontinuiran rad važni za napredak djeteta?

NEDIM: Rana intervencija i kontinuiran rad su ključni za napredak. Govorno-jezički razvoj je proces koji zahtijeva vrijeme, strpljenje i saradnju svih uključenih. Kada se tretman provodi redovno i kada roditelji aktivno učestvuju u procesu, rezultati su mnogo bolji i brže vidljivi.

roditelj



♥ **Roditelj:** Na koji način roditelji mogu kod kuće poticati razvoj govora i komunikacije kod svoje djece?

NEDIM: Najvažnije je da roditelji razgovaraju s djecom što više, čitaju im priče, postavljaju pitanja i podstiču dijete da izrazi svoje misli. Igra je također odličan način za razvoj komunikacije. Kroz igru dijete uči nove riječi, razvija maštu i socijalne vještine. Važno je i ograničiti vrijeme provedeno pred ekranima i omogućiti djetetu više direktne komunikacije s odraslima i vršnjacima.

♥ **Roditelj:** Koliko savremeni način života i tehnologija utiču na razvoj govora kod djece?

NEDIM: Tehnologija može biti korisna ako se koristi

umjereno i uz prisustvo odraslih, ali pretjerano vrijeme pred ekranima može negativno uticati na razvoj govora.

Djeca govore uče kroz interakciju – kroz razgovor, igru i zajedničke aktivnosti. Kada toga nema dovoljno, razvoj komunikacije može biti usporen.

♥ **Roditelj:** Koliko je važna saradnja između logopeda, roditelja i drugih stručnjaka u procesu terapije?

NEDIM: Saradnja je ključ uspjeha. Najbolji rezultati se postižu kada logoped, roditelji, odgajatelji, učitelji i drugi stručnjaci rade zajedno i razmjenjuju informacije o napretku djeteta. **Dijete najveći dio vremena provodi u porodici i vrtiću ili školi, zato je važno da svi imaju isti cilj i pristup.**

Nedim Patković savjetuje roditelje djece uzrasta do 6 godina da jednom godišnje posjete logopeda sa željom da čuju sve je u redu. U periodu do 6 godina govor se intenzivno razvija i često su prisutna odstupanja. Jednogodišnjim odlaskom kod logopeda na vrijeme možemo uočiti potrebe za intervencijom i pomoći djetetu da ostvari svoj puni potencijal.



Šta nam genetika može reći o našem zdravlju?

Uvremenu kada medicina sve više ide ka personaliziranom pristupu, genetika zauzima centralno mjesto u razumijevanju našeg zdravlja. Sve češće čujemo da naši geni mogu otkriti sklonosti bolestima, ali i pomoći nam da pravovremeno djelujemo i unaprijedimo kvalitet života. Ipak, koliko zaista znamo o tome šta nam genetika govori – i kako te informacije možemo primijeniti u svakodnevnim odlukama? O ovoj važnoj i sve aktuelnijoj temi razgovarali smo s genetičarkom Dijanom Sejdinović Hadžić, osnivačicom Centra za genetiku NovaGenetics, koja nam je približila kako genetsko testiranje izgleda u praksi, zašto je ključno u prevenciji bolesti, te na koji način može pomoći u boljem razumijevanju vlastitog tijela, planiranju porodice i očuvanju zdravlja.

♥ Za početak, možete li nam predstaviti centar NovaGenetics i objasniti čime se bavite?

NovaGenetics – Centar za genetiku je mjesto gdje genetiku približavamo stvarnom životu i svakodnevnim odlukama o zdravlju. Naš fokus je genetičko savjetovanje, analiza lične i porodične medicinske anamneze, preporuka adekvatnih testiranja, kao i interpretacija rezultata uz jasne smjernice šta dalje. Drugim riječima, ne radimo samo test – nego pomažemo osobi da razumije šta taj rezultat znači za nju, njeno zdravlje i njenu porodicu.

♥ Sve više se govori o genetici u kontekstu prevencije bolesti. Zašto je genetsko testiranje važno i prije pojave simptoma?

Genetika nam daje uvid u ono što još nije vidljivo. Veliki broj bolesti ne nastaje „odjednom“, nego postoji genetska predispozicija koja se može prepoznati mnogo ranije. Upravo tu genetika ima najveću vrijednost – u prevenciji. Kada znamo na šta smo predisponirani, možemo na vrijeme prilagoditi način života, pratiti određene parametre i djelovati prije nego što se bolest razvije. To je suština savremene medicine – ne čekati problem, nego ga preduhitriti.

♥ Kada govorimo o genetici u svakodnevnom životu – na koje sve aspekte zdravlja ona zapravo utiče?

Genetika utiče na mnogo više nego što ljudi obično misle. Od metabolizma i načina na koji reagujemo na hranu, preko sklonosti određenim bolestima, pa sve do odgovora na lijekove. Također, genetika igra ključnu ulogu u planiranju porodice, trudnoći i zdravlju djece. Zapravo, možemo reći da je genetika temelj na kojem se gradi naše zdravlje – ali način života određuje kako će se ta genetska predispozicija manifestovati.



Intervju: Dijana Sejdinović Hadžić, osnivačica i genetičarka Centra za genetiku NovaGenetics

Dijana Sejdinović Hadžić je genetičarka i osnivačica centra NovaGenetics – Centar za genetiku u Sarajevu. Ima gotovo deset godina iskustva u genetičkom savjetovanju, s posebnim fokusom na prenatalnu dijagnostiku i uvođenje savremenih genetskih testova u kliničku praksu.

55

♥ Koliko genetski faktori utiču na metabolizam, tjelesnu težinu i sklonost stanjima poput dijabetesa?

Genetika ima značajan uticaj, ali nije jedini faktor. Na primjer, dvije osobe mogu imati isti način ishrane, ali potpuno različite rezultate – upravo zbog genetskih razlika u metabolizmu. Geni utiču na to kako razgrađujemo ugljikohidrate i masti, kako reagujemo na fizičku aktivnost, pa čak i na osjećaj sitosti. Kod stanja poput dijabetesa tipa 2 ili metaboličkog sindroma, genetika može povećati rizik, ali način života i dalje ima ključnu ulogu u tome da li će se bolest razviti.

♥ U prethodnim objavama spominjali ste nutrigenetiku. Šta je to i kako naši geni utiču na način na koji reagujemo na hranu?

Nutrigenetika proučava kako naši geni utiču na način na koji naše tijelo reaguje na hranu. To znači da ista ishrana ne djeluje jednako na sve ljude. Neko će, na primjer, bolje metabolizirati masti, dok će kod druge osobe isti unos dovesti do povećanja tjelesne težine ili metaboličkih poremećaja.

Razumijevanjem vlastitog genetskog profila možemo donijeti informisanije odluke o ishrani koje su prilagođene baš našem organizmu.

♥ Jedan od vaših testova je NUTRIFIT – šta on analizira i kome je namijenjen?

NUTRIFIT je genetski panel koji analizira varijante povezane sa metabolizmom, tjelesnom težinom, osjetljivošću na određene nutrijente i odgovorom na fizičku aktivnost.

Namijenjen je svima koji žele bolje razumjeti svoje tijelo – ne samo osobama koje imaju zdravstvene probleme, nego i onima koji žele djelovati preventivno.

Posebno može biti koristan osobama koje se bore sa tjelesnom težinom, imaju porodičnu sklonost metaboličkim bolestima ili žele optimizirati ishranu i životni stil.



♥ Kako izgleda proces genetskog testiranja – od uzimanja uzorka do dobijanja rezultata?

Proces je jednostavan i vrlo često neinvazivan.

Najčešće se uzorak uzima iz brisa usne šupljine ili iz krvi ili tkiva, u zavisnosti od vrste analize. Nakon toga slijedi laboratorijska obrada i analiza genetskog materijala.

Međutim, ključni dio dolazi nakon toga – interpretacija nalaza.

U NovaGeneticsu veliku pažnju posvećujemo upravo savjetovanju, kako bi osoba dobila jasne i primjenjive informacije, a ne samo nalaz.

♥ Šta osoba konkretno dobija nakon testiranja i kako se ti rezultati koriste u praksi?

Osoba dobija detaljan izvještaj, ali još važnije – stručno objašnjenje tog nalaza. Rezultati se ne posmatraju izolovano, nego u kontekstu zdravstvenog stanja, porodične anamneze i životnog stila. Na osnovu toga se daju preporuke koje su konkretne i primjenjive – bilo da se radi o ishrani, dodatnim analizama ili praćenju određenih parametara. **Cilj je da genetika postane alat za donošenje boljih odluka.**

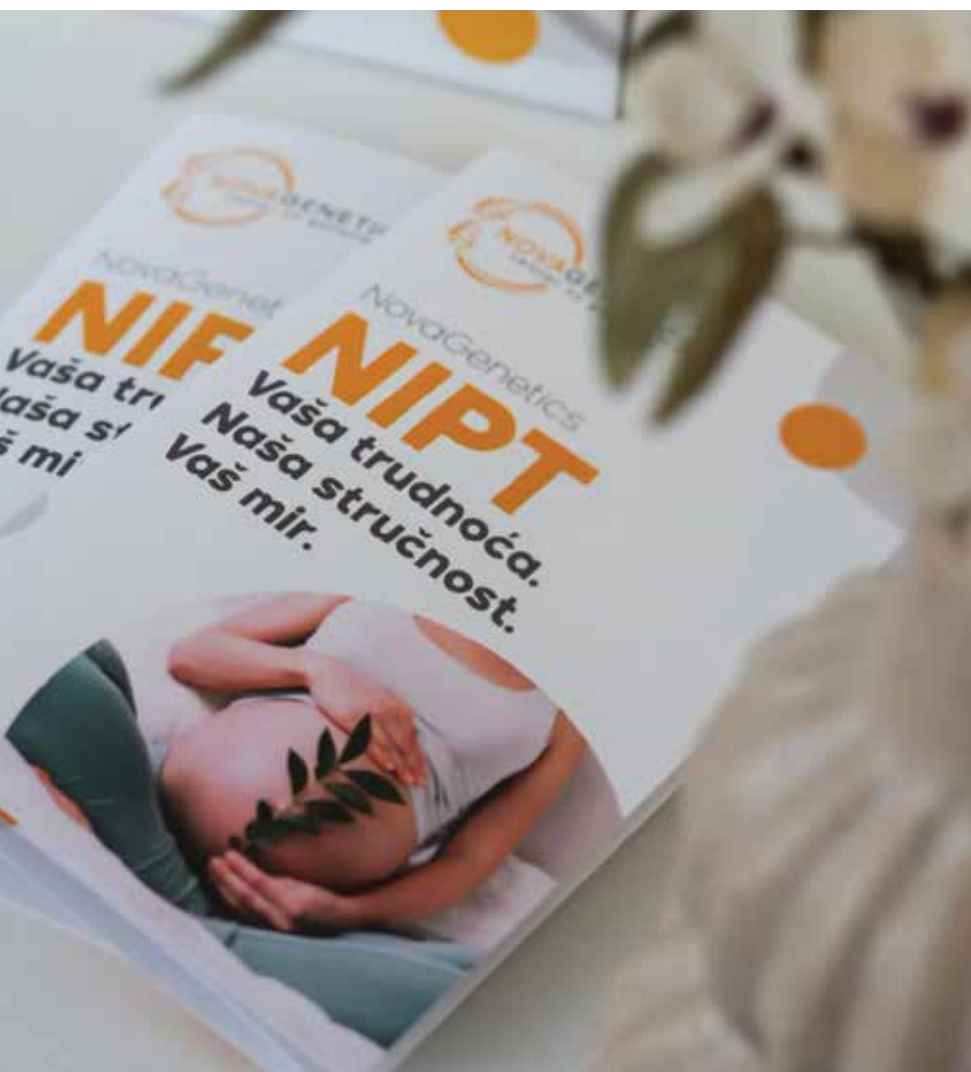
♥ Na koji način genetski nalazi mogu pomoći u prevenciji bolesti i donošenju boljih životnih odluka?

Genetski nalazi nam daju smjernice gdje trebamo obratiti pažnju.

Na primjer, ako znamo da postoji povećan rizik za određeno stanje, možemo ranije uvesti preventivne mjere, češće kontrole ili promjene u načinu života. To ne znači da će se bolest sigurno razviti – nego da imamo priliku da djelujemo na vrijeme. Upravo tu genetika pravi razliku.

♥ Da li genetika može igrati ulogu i u razvoju djece i planiranju porodice?

Apsolutno.



Genetika je izuzetno važna u planiranju porodice, jer omogućava identifikaciju nosilaca određenih genetskih promjena i procjenu rizika za potomstvo.

Također, u trudnoći postoje testovi koji mogu dati važne informacije o zdravlju ploda na neinvazivan način. Na taj način roditelji dobijaju sigurnost i mogućnost pravovremenog donošenja odluka.

♥ Koje su najčešće zablude kada je riječ o genetskom testiranju?

Jedna od najčešćih zabluda je da genetika „određuje sudbinu“.

Istina je da genetika pokazuje predispozicije, ali način života i okruženje imaju ogroman uticaj na to kako će se te predispozicije ispoljiti. Druga zabluda je da su genetski testovi potrebni samo kada postoji problem. U stvarnosti, njihova najveća vrijednost je upravo u prevenciji.

♥ Kako vidite budućnost genetike i personalizirane medicine u našem regionu?

Genetika će u narednim godinama postati standardni dio medicine, a ne dodatna opcija.

Sve više ćemo se udaljavati od „jednog rješenja za sve“ i ići ka personaliziranom pristupu – gdje se terapija, prevencija i način života prilagođavaju pojedincu.

Naš region već ide u tom pravcu, a interes pacijenata i ljekara za genetiku kontinuirano raste.

♥ Za kraj, koju biste poruku poslali ljudima koji razmišljaju o genetskom testiranju?

Genetika nije nešto što treba da nas plaši – nego alat koji nam pomaže da bolje razumijemo sebe. Informacija je uvijek moć, posebno kada je riječ o zdravlju. Nekada je upravo jedna prava informacija u pravom trenutku ono što napravi najveću razliku.

Sponzorski članak



Probavne tegobe u trudnoći – kako ublažiti mučninu na siguran način?

Autor: dr Nina Tiršo, specijalista ginekologije i akušerstva (JU Opća bolnica Prim. dr Abdulah Nakaš)

Trudnoća je posebno razdoblje u životu žene, praćeno brojnim fiziološkim promjenama. Iako je za većinu žena to period radosti i iščekivanja, mnoge trudnice susreću se i s različitim probavnim tegobama. Jedna od najčešćih je mučnina, često praćena povraćanjem, koja se javlja već u ranim sedmicama trudnoće.

Mučnina i povraćanje u trudnoći javljaju se kod velikog broja trudnica i mogu značajno uticati na kvalitet svakodnevnog života.¹ Ovi simptomi ne moraju biti ograničeni samo na jutarnje sate, pa izraz „jutarnja mučnina“ nije u potpunosti precizan.²

Najčešće se simptomi javljaju između četvrte i devete sedmice trudnoće, dok je njihov intenzitet najveći između sedme i dvanaeste sedmice. Kod većine žena tegobe se postepeno smanjuju do sredine trudnoće, odnosno oko 16. sedmice.¹²

Kod određenog broja trudnica mučnina može potrajati i duže. **Tačan uzrok mučnine i povraćanja u trudnoći nije u potpunosti razjašnjen. Pretpostavlja se da važnu ulogu imaju hormonalne promjene, naročito povećanje koncentracije hormona kao što su humani horionski gonadotropin i estrogen.²**

Pored toga, određenu ulogu mogu imati i genetski, psihološki i gastrointestinalni faktori.⁴

Kod manjeg broja trudnica razvija se i teži oblik ovog stanja poznat kao **hyperemesis gravidarum**, koji se javlja kod približno 0,3–3% trudnica. Karakterišu ga učestalo povraćanje, dehidracija, poremećaj elektrolita i gubitak tjelesne težine, zbog čega je ponekad potrebna i bolnička terapija.³

Iako se mučnina često smatra neizbježnim dijelom trudnoće, važno je naglasiti da postoje načini za ublažavanje simptoma. Prvi korak obično uključuje promjene životnih navika – češće, manje obroke, dovoljan unos tečnosti, izbjegavanje hrane i mirisa koji izazivaju mučninu te dovoljno odmora.

Pri izboru terapije u trudnoći uvijek je potrebno voditi računa o sigurnosti za majku i fetus. Mnogi lijekovi mogu prolaziti placentarnu barijeru i potencijalno uticati na razvoj ploda, zbog čega se njihova primjena mora pažljivo procijeniti.⁵ Zbog toga sve veću pažnju privlače prirodne supstance koje mogu pomoći u ublažavanju simptoma mučnine. Jedna od najpoznatijih biljaka u tom smislu je **đumbir** (*Zingiber officinale*), koji se tradicionalno koristi za ublažavanje probavnih tegoba i mučnine.

Rezultati brojnih kliničkih istraživanja pokazali su da đumbir može doprinijeti smanjenju mučnine i povraćanja u trudnoći. U sistematskim pregledima studija pokazano je da dnevna doza od oko 1 g đumbira može biti efikasna u ublažavanju simptoma, uz dobru podnošljivost i bez povećanog rizika od neželjenih efekata na tok trudnoće.^{6,8}

58

Antimetil®



roditelj

Upotrebu đumbira u kontroli mučnine u trudnoći podržavaju i brojne međunarodne zdravstvene institucije, uključujući Svjetsku zdravstvenu organizaciju (WHO), Američko udruženje ginekologa i akušera (ACOG), Američko udruženje porodičnih ljekara (AAFP) te zdravstvene institucije u Velikoj Britaniji kao što su NHS i NICE.⁹⁻¹³

Na tržištu Bosne i Hercegovine dostupan je preparat **Antimetil**, dodatak prehrani belgijskog proizvođača Tilman, koji sadrži standardizovani suhi ekstrakt korijena đumbira. Preparat se koristi za ublažavanje mučnine, poboljšanje varenja i olakšanje nelagode u želucu, a može se primjenjivati i kod djece starije od tri godine. Svaka tableta sadrži 50 mg standardizovanog ekstrakta đumbira, što odgovara približno 500 mg đumbira u prahu. Tablete su male, obložene i jednostavne za gutanje.¹⁴

Doziranje Antimetil tableta:

- djeca 3–5 godina: 1 tableta 1–2 puta dnevno (najviše 2 tablete dnevno)
- djeca 6–11 godina: 1 tableta 1–4 puta dnevno (najviše 4 tablete dnevno)
- djeca starija od 12 godina i odrasli: 2 tablete 1–4 puta dnevno (najviše 8 tableta dnevno)
- trudnice i dojilje: 1 tableta ujutro, 1 tableta tokom sredine dana (najviše 2 tablete dnevno)



Od aprila 2024. godine u Bosni i Hercegovini dostupan je i **Antimetil GOM**, dodatak prehrani u obliku tableta za žvakanje. Antimetil GOM sadrži 25 mg standardizovanog ekstrakta rizoma đumbira (što odgovara 250 mg đumbira u prahu) i dolazi u okusu limuna i mente. Tablete ne sadrže šećer i posebno su praktične za djecu i osobe koje imaju poteškoće s gutanjem tableta.

Doziranje Antimetil GOM tableta:

- djeca 4–11 godina: 1 tableta za žvakanje 1–3 puta dnevno
- djeca starija od 12 godina i odrasli: 2 tablete za žvakanje 1–3 puta dnevno.
- trudnice i dojilje: 1 tableta za žvakanje ujutro, 1 tableta za žvakanje tokom sredine dana (najviše 2 tablete za žvakanje dnevno)

Kod putovanja preporučuje se uzeti Antimetil GOM približno **30 minuta prije polaska**.

Za kraj, važno je naglasiti da svaka trudnoća nosi svoje specifičnosti. Ukoliko su mučnina i povraćanje izraženi ili dugotrajni, trudnica se treba obratiti svom ginekologu. Uz odgovarajuće savjete, pravilnu ishranu i dovoljno odmora, većina trudnica uspješno prevaziđe ove tegobe i može se u potpunosti posvetiti iščekivanju dolaska bebe.

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

Reference

1. Ebrahimi N, Maltepe C, Einarson A. Optimal management of nausea and vomiting of pregnancy. *Int J Women's Health*. 2010;2:241–248.
2. Badell ML, Ramin SM, Smith JA. Treatment options for nausea and vomiting during pregnancy. *Pharmacotherapy*. 2006;26(9):1273–1287.
3. American College of Obstetricians and Gynecologists. *Practice Bulletin Summary No. 153: nausea and vomiting of pregnancy*. *Obstet Gynecol*. 2015;126(3):687–688.
4. Quinlan JD, Hill DA. Nausea and vomiting of pregnancy. *Am Fam Physician*. 2003;68(1):121–128.
5. Parboosingh J. The effects of medication during pregnancy. *Can Fam Physician*. 1981;27:1013–1015.
6. Borelli F, et al. Systematic review: The effect of ginger in nausea and vomiting of pregnancy. *Obstet Gynecol*. 2005.
7. Ding M, et al. Systematic review: Ginger for nausea and vomiting in pregnancy. *Women Birth*. 2013.
8. Viljoen E, et al. Ginger (*Zingiber officinale*) and nausea: evidence-based review. *Nutrition Journal*. 2014.
9. WHO Regional Office for Europe. What is the effectiveness of antenatal care? *Health Evidence Network*. December 2005.
10. The American College of Obstetricians and Gynecologists. *ACOG Practice Bulletin: Clinical Management Guidelines for Obstetricians-Gynecologists*. No. 52, April 2004.
11. American Academy of Family Physicians. *Ginger: An Overview*. 2007;75:1689–1691. www.aafp.org/afp
12. NHS. Nausea and morning sickness. 2015. <http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/morning-sickness-nausea.aspx>
13. NICE. Antenatal care. *NICE guidelines CG 62*. March 2008.
14. Odobrena deklaracija Antimetil, Federalno ministarstvo zdravstva, april 2015.

Antimetil[®]



Zamislite svijet u kojem su svakodnevne potrebe vaše bebe zadovoljene s najvećom pažnjom, promišljenošću i luksuzom. Svijet u kojem roditelji ne moraju birati između udobnosti, sigurnosti i efikasnosti, jer sve to dolazi u jednom savršenom proizvodu. Upravo takav svijet donosi brend to.to, koji s ponosom predstavlja svoju novu liniju pelena – osmišljenu za roditelje koji traže samo najbolje za svoje mališane.

VIŠE OD OBIČNE PELENE

To.to pelene nisu samo još jedan dodatak u njezi



djeteta – one su pažljivo kreiran odgovor na sve potrebe moderne bebe i njezinih brižnih roditelja. Od prve ideje do finalnog proizvoda, svaki detalj je osmišljen s ciljem da pruži maksimalnu zaštitu, udobnost i nježnost, čak i za najosjetljiviju kožu. Izrađene bez hlora, losiona, parfema i lateksa, to.to pelene pružaju prirodnu njegu bez kompromisa. Njihova sigurnost potvrđena je prestižnim Oeko-Tex Standard 100 certifikatom, što znači da ne sadrže štetne supstance i u potpunosti su prilagođene osjetljivoj dječjoj koži.

TEHNOLOGIJA KOJA ČINI RAZLIKU

To.to pelene donose revoluciju u svakodnevnoj njezi beba zahvaljujući pametnim tehnološkim rješenjima:

- Flash DRY tehnologija omogućava trenutno upijanje tečnosti, ostavljajući površinu pelene suhom na dodir, čime se smanjuje rizik od osipa i iritacija.
- Patentirani dvostruki zračni kanali poboljšavaju prozračnost, omogućujući koži da diše i zadržavajući optimalnu mikroklimu unutar pelene.
- Tri upijajuća kanala ravnomjerno raspoređuju vlagu, čime se sprječava nakupljanje tečnosti i povećava udobnost.

Dizajnirane s ljubavlju

Osim što pružaju vrhunsku zaštitu, to.to pelene su tanke, lagane i savršeno pristaju dječijem tijelu zahvaljujući fleksibilnim rastezljivim rubovima. Pritom omogućuju potpunu slobodu pokreta – savršeno za male istraživače koji otkrivaju svijet oko sebe.

Roditeljima će posebno olakšati svakodnevnicu indikator vlage, koji jasno pokazuje kada je vrijeme za promjenu pelene – bez nagađanja, bez stresa.





ZAŠTO ODABRATI TO.TO?

Do 12 sati suhoće
 Dermatološki testirane i koži prijateljske
 Bez štetnih dodataka – samo čista nježnost
 Savršeno prijanjanje i udobnost u svakom trenutku

U svijetu u kojem roditelji sve više teže svjesnim izborima i proizvodima koji njeguju na prirodan i siguran način, to.to pelene predstavljaju novu generaciju pelena – gdje inovacija susreće nježnost. Jer vaša beba zaslužuje najbolje.
to.to – prirodno bolje.



Proširene vene (paučinaste vene) i trudnoća

Trudnoća, starija životna dob i gojaznost mogu povećati rizik od proširenih vena.

Proširene vene i paučinaste vene su otečene, uvrnute vene koje se obično pojavljuju na nogama. Trudnoća, starija životna dob i gojaznost mogu povećati rizik od proširenih vena i paučinastih vena. Ovakve vene su često bezbolne i obično ne uzrokuju ozbiljne zdravstvene probleme. Ali ako uzrokuju simptome ili ako želite da ih uklonite, razgovarajte sa svojim liječnikom.

62

♥ Roditelj: Šta su proširene vene?

EMIR: Proširene vene su uvrnute vene koje mogu biti plave, crvene ili boje kože. Veće vene mogu izgledati poput užeta koje je izbočeno ispod kože. Proširene vene se često nalaze na bedrima, stražnjoj i prednjoj strani listova, ili na unutrašnjoj strani nogu u blizini gležnjeva i stopala. Tokom trudnoće, proširene vene se mogu javiti oko unutrašnje strane bedara, donjeg dijela karlice i zadnjice.

♥ Roditelj: Šta su paučinaste vene?

EMIR: Paučinaste vene, ili žičane vene, manje su od proširenih vena. Obično su crvene. Mogu izgledati kao grane drveća ili paukova mreža. Paučinaste vene se obično mogu vidjeti ispod kože, ali nisu izbočene kao proširene vene. Obično se nalaze na nogama ili na licu.



Piše: Doc. dr Emir Mahmutbegović

Emir Mahmutbegović doc. dr sci.med. je specijalista ginekologije akušerstva, doktor nauka iz oblasti biogenetike i bioinženjeringa i doc.dr na katedri za ginekologiju, akušerstvo i humanu reprodukciju. Specijalista Ginekologije i Akušerstva s iskustvom u reproduktivnom zdravlju žena, posvećen sam pružanju stručne i empatične podrške kako bih unaprijedio reproduktivno zdravlje i ostvario pozitivne rezultate za svoje pacijentice. Kao osnivač i pokretač web platforme www.eGinekolog.ba i Ginekološkog dijagnositičkog centra eGinekolog, nastojim pružiti informacije, savjete i edukacija o reproduktivnom zdravlju žena kroz portal www.eginekolog.ba a kroz Ginekološki dijagnostički centar eGinekolog nastojimo pružiti vrhunsku brigu i podršku uz najmoderniju tehnologiju i stručnost.

♥ Roditelj: Ko može dobiti proširene vene i paučinaste vene?

EMIR: Proširene vene pogađaju skoro dvostruko više žene nego muškarce i češće su kod starijih žena. Paučinaste vene mogu zahvatiti više od polovine žena.

♥ Roditelj: Koji su simptomi proširenih vena i paučinastih vena?

EMIR: Neke žene nemaju nikakve simptome s proširenim venama i paučinastim venama. Ako imate simptome, vaše noge mogu biti izuzetno umorne, teške ili bolne. Simptomi se mogu pogoršati nakon dugog sjedenja ili stajanja, a nakon odmora i podizanja nogu se poboljšavaju.

Ostali simptomi proširenih vena su također :

- grčevi mišića
- oticanje
- svrab

Promjena nivoa hormona može uticati na simptome. Zbog toga ćete možda primijetiti jače simptome u određenim periodima vašeg menstrualnog ciklusa, tokom trudnoće ili menopauze.

♥ Roditelj: Šta uzrokuje proširene vene i paučinaste vene?

EMIR: Problemi sa zaliscima u venama mogu spriječiti normalan protok krvi i uzrokovati proširene vene ili paučinaste vene. Vaše srce pumpa krv ispunjenu kisikom i hranljivim tvarima kroz arterije do cijelog tijela. Vene zatim prenose krv iz različitih dijelova tijela nazad do srca. Obično vene imaju zaliske koji se ponašaju kao jednosmjerni poklopci. Ali, ako se zalisci ne zatvore kako treba, krv može procuriti natrag u donji dio vene umjesto da ide prema srcu. Vremenom se više krvi zadržava u veni, stvarajući pritisak koji slabi zidove vene. To uzrokuje proširene vene.



♥ Roditelj: Da li su neke žene pod većim rizikom od nastanka proširenih vena i paučinastih vena?

EMIR: Da. Proširene vene i paučinaste vene uzrokovane su oštećenim ventilima u venama koji sprečavaju normalan protok krvi. Mnoge stvari mogu oštetiti vaše zaliske, ali rizik od proširenih vena i paučinastih vena može biti veći ako:

- **Postoji porodična ili lična historija proširenih vena ili paučinastih vena.** U jednoj manjoj studiji, više od polovine žena sa proširenim venama imalo je i roditelja sa proširenim venama.

- **Sjedite ili stojite duže vrijeme.** Dugo sjedenje ili stajanje, posebno duže od 4 sata neprekidno, može učiniti da vaše vene teže rade protiv gravitacije kako bi pumpale krv u srce.

- **Imate prekomjernu težinu ili gojaznost, što može stvoriti dodatni pritisak na vaše vene.** Žene koje su gojazne imaju veću vjerovatnoću da dobiju proširene vene nego žene sa zdravom težinom.

- **Trudnoća.** Tokom trudnoće, količina krvi koja cirkuliše kroz vaše tijelo se povećava kako bi pomogla rast vaše bebe. Višak krvi uzrokuje oticanje vaših vena. Rastuća materica također vrši pritisak na vaše vene. Proširene vene mogu nestati u roku od nekoliko mjeseci nakon poroda, ali ponekad mogu ostati i nastaviti izazivati simptome. Sa svakom dodatnom trudnoćom može se pojaviti više proširenih vena i paučinastih vena.

- **Starost.** Kako starite, zalisci u vašim venama mogu oslabiti i ne raditi dobro. Vaši mišići potkoljenice također slabe kako starite. Ovi mišići obično pomažu u stiskanju vena i slanju krvi natrag prema srcu dok hodate.

- **Koristite hormonsku kontracepciju..** Hormon estrogen može oslabiti ventile vena i dovesti do proširenih vena. Korištenje hormonske kontracepcije, uključujući pilule ili flaster, injekciju, vaginalni prsten ili intrauterini uložak (IUD), s estrogenom i progesteronom, ili uzimanje hormonske terapije u menopauzi, mogu povećati rizik od proširenih vena ili paučinastih vena.

- **Krvni ugrušci u nogama ili ožiljci** na venama mogu oštetiti zaliske.

♥ Roditelj: Zašto se proširene vene i paučinaste vene obično pojavljuju na nogama?

EMIR: Proširene vene i paučinaste vene javljaju se najčešće na nogama. To je zato što vene u nogama nose krv u vaše srce suprotno gravitaciji i na najdužu udaljenost bilo gdje u tijelu.

♥ Roditelj: Da li trebate posjetiti svog ljekara ako imate proširene vene ili paučinaste vene?

EMIR: Možda. Ako mislite da imate proširene vene ili paučinaste vene i one vam uzrokuju bol ili nelagodu, posjetite svog ljekara. Proširene vene i paučinaste vene obično ne izazivaju simptome. Ali možda ćete ih htjeti ukloniti ili zatvoriti ako imate simptome ili ako vam se ne sviđa kako izgledaju.

Razgovarajte sa svojim ljekarom ako vam proširene vene ili paučinaste vene uzrokuju bol ili u sljedećim slučajevima:

- **Vena je natekla, crvena ili je veoma osjetljiva ili topla na dodir,** što može biti znak krvnog ugruška
- **Imate rane ili osip na nozi ili blizu gležnja**
- **Koža na gležnju ili potkoljenici mijenja boju**
- **Jedna od proširenih vena počinje da krvari**
- **Vaši simptomi vas sprečavaju da obavljate svakodnevne aktivnosti**

♥ Roditelj: Hoću li dobiti proširene vene tokom trudnoće?

EMIR: Možda. Tokom trudnoće, imate više krvi koja cirkuliše kroz vaše tijelo što pomaže bebi da raste. Višak krvi može uzrokovati proširenje vaših vena. Vaša rastuća materica također vrši pritisak na vene. Proširene vene mogu se pojaviti oko vagine i stražnjice.

Kod nekih žena proširene vene se smanjuju ili nestaju nakon poroda. Kod drugih, proširene vene ostaju i nakon poroda, a simptomi se nastavljaju pogoršavati. Žene također mogu dobiti više proširenih vena ili paučinastih vena sa svakom dodatnom trudnoćom.





♥ Roditelj: Kako se dijagnosticiraju proširene vene i paučinaste vene?

EMIR: Ljekar će pogledati vene na vašim nogama dok stojite ili sjedite i pitati vas o vašim simptomima. Ponekad ljekar može uraditi još neke testove kako bi se isključili drugi zdravstveni problemi. Vaš ljekar također može uraditi još.

- **Ultrazvuk.** Ovaj test koristi zvučne valove za stvaranje slika unutrašnjosti vašeg tijela. Ljekar može provjeriti protok krvi u vašim venama kako bi potražio oslabljene ili propusne zaliske i krvne ugruške.

- **Venogram.** Vaš ljekar može uraditi ovaj test kako bi bolje pogledao protok krvi kroz vaše vene. Venogram je vrsta rendgenskog snimka koji koristi boju (koja se naziva "kontrast") što omogućava ljekaru da vidi vene na vašim nogama. Venogram je vrsta angiograma, testa koji se često koristi kod srčanih bolesti. Ovaj test se koristi samo ako vaš ljekar misli da imate veliki krvni ugrušak.

♥ Roditelj: Kako se liječe proširene vene i paučinaste vene?

EMIR: Ako su vaši simptomi blagi, ljekar vam može predložiti korake koje trebate poduzeti kod kuće. **Kompresijske čarape** koje ćete

nositi svakodnevno i skidati noću kako biste poboljšali protok krvi u nogama. Ovi savjeti vam mogu pomoći u ublažavanju simptomima.

Kompresijske čarape također mogu spriječiti nastanak novih proširenih vena i paučinastih vena. Ako kompresijske čarape ne djeluju ili ako imate bol ili druge simptome koji vas muče, vaš ljekar može razgovarati s vama o drugim procedurama za liječenje proširenih vena i paučinastih vena. Ako imate vrlo velike ili teške proširene vene, možda će vam trebati operacija.

♥ Roditelj: Je li liječenje proširenih vena i paučinastih vena trajno?

EMIR: Možda. Neki tretmani za proširene vene zatvaraju ili trajno uklanjaju venu. Ali, s vremenom se mogu razviti nove proširene vene ili paučinaste vene. Ne možete kontrolisati neke faktore rizika za pojavu proširenih vena i paučinastih vena, kao što su vaše godine i porodična istorija. Ako dobijete nove proširene vene ili paučinaste vene, možda ćete morati ponovo na operaciju ili uraditi neki drugi medicinski zahvat kako biste ih uklonili ili blokirali.

Nošenje gradijentnih kompresijskih čarapa može pomoći u sprječavanju razvoja novih proširenih vena ili paučinastih vena.

♥ Roditelj: Šta možete učiniti kod kuće u slučaju sa proširenim venama?

EMIR: Ako vam smetaju proširene vene ili paučinaste vene, možete poduzeti korake kod kuće ili na poslu kako biste poboljšali protok krvi u nogama.

- **Redovno se bavite fizičkom aktivnošću.** Mišići na nogama pomažu vašim venama da potiskuju krv nazad u srce, suprotno sili gravitacije. Svaka vježba u kojoj koristite mišiće nogu pomoći će u sprečavanju nastanka novih proširenih vena ili paučinastih vena.

- **Smršajte,** ako imate prekomjernu težinu ili gojaznost. Dodatna težina otežava vašim venama da pokreću krv nazad do srca. Gubitak težine može pomoći u sprječavanju stvaranja novih proširenih vena ili paučinastih vena.

- **Nemojte dugo sjediti ili stajati.** Ako morate dugo sjediti ili stajati na poslu ili kod kuće, napravite pauzu svakih 30 minuta da ustanete i prošetate. Na ovaj način mišići vaših nogu pokreću krv natrag do vašeg srca više nego kada sjedite ili stojite mirno bez kretanja.

- **Nosite kompresijske čarape,** jer one pomažu u povećanju protoka krvi iz nogu.

- **Podignite noge.** Oslonite stopala na stolicu što je više moguće kada sjedite kako biste pomogli da se krv iz nogu vrati natrag u srce.

♥ Roditelj: Kako kompresijske čarape pomažu u liječenju proširenih vena i paučinastih vena?

EMIR: Kompresijske čarape vrše pritisak na vene, što povećava protok krvi iz nogu. Postoje tri vrste kompresijskih čarapa:

- **Potpodne najlonke,** koje stvaraju najmanji pritisak. Prodaju se u većini trgovina.

- **Gradijentne kompresijske čarape bez recepta,** koje stvaraju malo veći pritisak oko stopala, skočnog zgloba i potkoljenice, gdje je pritisak najpotrebniji da

se krv vrati prema srcu. Prodaju se u prodavnicama medicinske opreme i nekim drogerijama.

• **Gradijentne kompresijske čarape propisane čvrstoće**, koje stvaraju najveći pritisak na stopala, gležnjeve i potkoljenice. Možda će vam trebati recept od vašeg liječnika da ih kupite. Također će vam ih trebati postaviti neko ko je obučen za ovo. Ove čarape se prodaju u prodavnicama medicinske opreme i nekim ljekarnama.

Neke jače kompresijske čarape mogu naškoditi ljudima s određenim zdravstvenim stanjima, kao što su neke vrste srčanih bolesti ili zatajenje srca. Pitajte svog ljekara da li je bezbjedno da koristite kompresijske čarape koje se izdaju na recept ili koja čvrstoća bi bila sigurna za vas.

♥ Roditelj: Šta još možete učiniti za liječenje proširenih vena i paučinastih vena bez operacije?

EMIR: Vaš ljekar vam može dati lijekove za liječenje simptoma proširenih vena, kao što su oticanje, bol i svrab. Ostali nehirurški tretmani za proširene vene i paučinaste vene uključuju:

• **Skleroterapija.** Ovo je najčešći tretman za manje proširene vene i paučinaste vene. Doktor u venu ubrizgava hemikaliju, koja uzrokuje da zidovi vena oteknu, zalijepe se i zatvore. To zaustavlja protok krvi, a vena se pretvara u ožiljno tkivo. Vaš doktor može predložiti da nosite gradijentne kompresijske čarape nakon skleroterapije kao pomoć u liječenju. Za nekoliko sedmica vena bi trebala izbljediti. Možda će vam trebati više tretmana da bi se vidjeli rezultati. Međutim, postoji šansa da se proširene vene ili paučinaste vene vrate.

• **Zatvaranje vena.** Ovaj tretman se koristi samo kod vena koje se nalaze neposredno ispod površine kože. Dublje vene se ne mogu liječiti na ovaj način. Sistem trajno zatvara venu pomoću jedne vrste ljepila (ljepljivog materijala) koji se ubrizgava u venu. Nakon tretmana, zdrave vene oko zatvorene vene preuzimaju normalan protok krvi.

• **Perkutani (površinski) laserski tretmani** mogu liječiti paučinaste vene i proširene vene koje su manje od 3 milimetra u prečniku. Ovaj postupak šalje vrlo jake bljeskove svjetlosti kroz kožu u venu, te vena polako blijedi i nestaje. Možda će vam trebati nekoliko tretmana da zatvorite paučinaste vene na nogama. Postoji mogućnost da se proširene vene ili paučinaste vene vrate.

• **Endovenska termalna terapija** (laserska i radiofrekventna ablacija). Ovim postupkom tretiraju se veće ispupčene površinske vene nogu. Tokom postupka, ljekar ubacuje malu cjevčicu u venu i u nju postavlja malu sondu. Uređaj na vrhu sonde zagrijava unutrašnjost vene i zatvara je. Uređaj koristi radio talase ili lasersku energiju za trajno zatvaranje vene. Zdrave vene oko zatvorene vene preuzimaju normalan protok krvi.

♥ Roditelj: Koje vrste operacija tretiraju proširene vene?

EMIR: Vaš ljekar može preporučiti operaciju za vrlo velike ili teške proširene vene. Vrste operacija za proširene vene uključuju:

• **Ambulantna flebektomija.** Ovom operacijom uklanjaju se proširene vene koje se nalaze neposredno ispod površine kože. Doktor pravi sitne rezove na koži i koristi kuke da izvuče venu iz noge. Obično je dovoljan jedan tretman za uklanjanje vene, nakon čega ostanu samo sitni ožiljci. Mnogi ljudi se mogu vratiti normalnim aktivnostima dan nakon tretmana. Zdrave vene će tada preuzeti normalan protok krvi.

• **Hirurško podvezivanje i skidanje.** Ova operacija se koristi za veće proširene vene. Kroz male rezove na koži problematične vene se zatvaraju i potpuno uklanjaju sa noge. Oporavak može potrajati do mjesec dana. Zdrave vene preuzimaju normalan protok krvi.

♥ Roditelj: Šta se može dogoditi ako se proširene vene i paučinaste vene ne liječe?

EMIR: Većina proširenih vena i paučinastih vena ne izaziva nikakve zdravstvene probleme. Veće proširene vene mogu uzrokovati bol, pulsiranje i nelagodu, posebno nakon što ste dugo sjedili ili stajali.

Ponekad, varikoza vene mogu dovesti do ozbiljnijih zdravstvenih problema, uključujući:

• **Rane ili čirevi na koži** uzrokovani dugotrajnim sakupljanjem krvi u venama. Ove rane ili čirevi su bolni i teško zarastaju i možda će vam trebati posebna njega za njihovo.

• **Krvarenje zbog oštećenja vene.** Koža iznad proširenih vena može postati tanka i lako može biti ozlijeđena. Svaka povreda vene može uzrokovati krvarenje.

• **Površinski tromboflebitis ili krvni ugrušci** koji se formiraju u venama neposredno ispod kože. Ove vrste krvnih ugrušaka mogu uzrokovati crvenilo kože; javljaju se bol i otok.

• **Duboka venska tromboza (DVT) ili krvni ugrušci u venama** koje su dublje ispod kože. Možda nećete imati nikakve znakove ili simptome DVT-a, ali krvni ugrušak može uzrokovati bol, oticanje, toplinu i osjećaj "povlačenja" u listovima. Dugo sjedenje mirno, na primjer kada putujete duže od 8 sati, može povećati rizik od krvnog ugruška. Krvni ugrušak se tada može pokrenuti i dospjeti u pluća. Može uzrokovati blokadu u plućima, tj. plućnu emboliju, koja otežava disanje, ubrzava otkucaje srca i uzrokuje bol u grudima. Također može dovesti do smrti. Možete pomoći u sprečavanju stvaranja krvnih ugrušaka tokom dugih letova avionom, na primjer, nošenjem kompresijskih čarapa, održavanjem hidratacije i redovnim kretanjem.

♥ Roditelj: Kako mogu spriječiti pojavu proširenih vena?

EMIR: Možda nećete moći da spriječite proširene vene i paučinaste vene, posebno ako su one uobičajene u vašoj porodici ili se pojave kada ste trudni. Postoje i drugi dijelovi vašeg života koje ne možete kontrolirati, kao što je starenje, koji također mogu doprinijeti proširenim venama i paučinastim venama.

Postoje koraci koje možete poduzeti kod kuće, poput vježbanja i gubitka viška kilograma. Ovi koraci vam mogu ublažiti bol i nelagodu, te vas učiniti zdravijim i spriječiti stvaranje novih proširenih vena ili paučinastih vena.



4U pharma
SWISS COMPANY



Babytol Neonate for you!

Za dobar početak od prvog dana!

- za normalizaciju mikrobioma novorođenčadi rođene carskim rezom
- uz i nakon primjene antibiotika
- za normalizaciju mikrobioma kod prijevremeno rođenih

6 dobrih
bakterija iz
majčinog
mlijeka

Lactobacillus

Bifidobacterium

Crijevna flora kod prijevremeno rođene djece i novorođenčadi rođenih carskim rezom

Autor: Dr Mirela Živalj, specijalista pedijatrije DZ Sarajevo

U ravnotežena crijevna flora važna je za zdravlje svakoga od nas, ali posebno je važna za novorođenčad, jer trilijuni mikroorganizama u crijevima, uključujući različite tipove bakterija, igraju važnu ulogu u podršci njihovu imunom i probavnom sustavu.

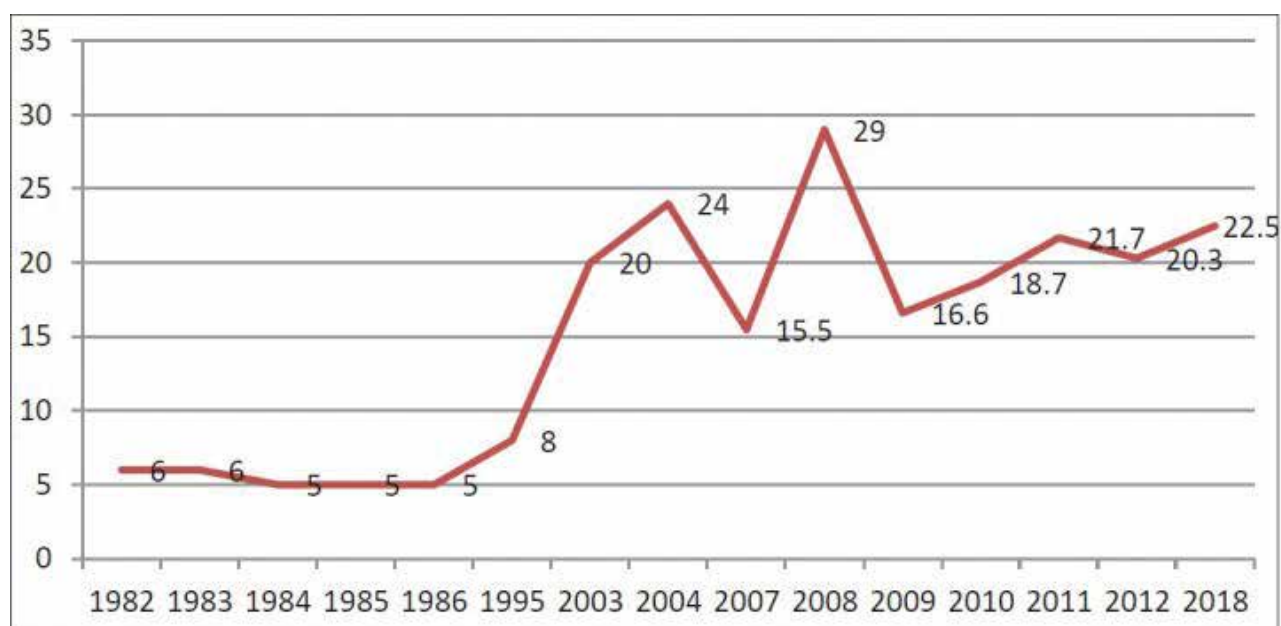
Još donedavno smatralo se da dijete u majčinoj utrobi raste u sterilnoj okolini, ali danas znamo da postoji veza između crijevne mikroflore majke i mikroflore nastanjene u maternici (u uzorcima posteljica pronađena je DNA korisnih bakterijskih sojeva bifidobakterija i laktobacila). Ipak, značajnija kolonizacija crijevnom mikrobiotom počinje upravo u trenutku rođenja. Novorođenče nasljeđuje ne samo crijevnu mikrofloru od majke nego i onu iz bolničkog okruženja, uprkos visokim standardima higijene tijekom poroda i neposredno nakon njega. Novorođenčad rođena prirodnim, vaginalnim putem izložena je prije svega mikrobioti porođajnog kanala te onoj iz majčina probavnog sustava.

Djeca rođena carskim rezom najveći dio svoje intestinalne mikroflore "skupljaju" iz bolničkog mikrookruženja i s majčine kože, a u njihovim crijevima znatno je reduciran broj laktobacila, jer je prijenos korisnih bakterija u doticaju s majčinom vaginalnom florom osujećen postupkom carskog reza. To isto vrijedi i za djecu koja neko vrijeme moraju provesti u inkubatoru.

Narušena crijevna flora nakon carskog reza u ranom djetinjstvu, kao i u kasnijem životnom dobu može dovesti do niza alergijskih, neuroendokrinih i metaboličkih poremećaja (atopijski dermatitis, astma, dijabetes, gojaznost).

Međunarodna zdravstvena zajednica smatra da je idealna stopa carskog reza između 10 i 15%. Danas se suočavamo sa povećanom stopom carskog reza, što je postalo trend u akušerstvu. U našoj zemlji, također je primijećen rast zastupljenosti carskog reza. Prema WHO taj procenat je 2018. godine iznosio 20% i više.

Postotak porođaja obavljenih carskim rezom u BiH:



Izvor: Miseljić N, Ibrahimović S. Health Implications of Increased Cesarean Section Rates. *Mater Sociomed.* 2020 Jun;32(2):123-126. doi: 10.5455/msm.2020.32.123-126. PMID: 32843860; PMCID: PMC7428894.

U odnosu na učestalost carskog reza, stopa zdravstvenih implikacija nakon carskog reza se analogno povećala. Takođe, postoji niz predisponirajućih faktora koji, prema najnovijim istraživanjima, negativno utiču na zdravlje novorođenčeta rođenog carskim rezom.

Sa trendom povećanja carskog reza, došlo je do epidemije i autoimunih bolesti, kao što su dijabetes melitus, Kronova bolest, multipla skleroza i alergijske bolesti, astma, alergijski rinitis i atopijski dermatitis.

Pretpostavljalo se da bi ovaj povećani rizik mogao biti zbog nedostatka kontakta sa vaginalnom i crijevnom florom majke pri rođenju, što uzrokuje promjene u razvoju njihovog imunološkog sistema, čineći ovu djecu podložnijom za razne bolesti kasnije u životu.

Shodno tome, udruženje pedijatara u BiH je na osnovu publikovanih kliničkih studija i preporuka ESPGHAN-a i AAP dalo preporuke za upotrebu višekomponentnih probiotičkih preparata sojeva *Lactobacillus* i *Bifidobacteria* od prvog dana života do navršena 3 mjeseca.

Izvor: Stav ekspertske grupe o primjeni probiotika kod novorođene djece - Udruženje/udruga pedijatara u Bosni i Hercegovini (upubih.ba)

Poremećaj crijevne flore kod **prijevremeno rođene djece** povećava rizik od komplikacija koje mogu biti životno ugrožavajuće: nekrotizirajući enterokolitis (oštećenje crijevne sluznice) i sepsa. Prema rezultatima sistematskih pregleda 70 studija (38.000 ispitanika), primjena kulture korisnih bakterija smanjuje učestalost teških oblika nekrotizirajućeg enterokolitisa za 50%, dok smrtnost djece rođene sa tjelesnom masom 1000-1500 g smanjuje za 25%. Kod prijevremeno rođene djece i novorođenčadi rođenih carskim rezom mikrobiotski sistem karakteriše poremećena crijeva flora (disbioza) sa nedovoljnim rastom ili nedostatkom bakterijskih sojeva *Lactobacillus* i *Bifidobacteria*.

Poremećaj crijevne flore izazivaju i **antibiotici** koji se primjenjuju odmah nakon rođenja i koje dobija većina hospitalizovane novorođene djece. Antibiotici ne djeluju samo na loše bakterije, već uništavaju i sve one dobre. Zbog toga se prevencija dobrim bakterijama preporučuje tokom primjene antibiotika i još tri nedjelje po prestanku antimikrobne terapije.

Preventivna primjena dobrih bakterija je ustaljena praksa definisana odgovarajućim protokolima i vodičima koji posjeduju veliki broj dokaza i preporuka. Preventivna primjena dobrih bakterija kod prijevremeno rođene djece za sada je jedini primjer u humanoj medicini kada dobre bakterije neposredno doprinose spašavanju života.

1. Miseljić N, Ibrahimović S. Health Implications of Increased Cesarean Section Rates. *Mater Sociomed.* 2020 Jun;32(2):123-126. doi: 10.5455/msm.2020.32.123-126. PMID: 32843860; PMCID: PMC7428894.
2. Miller S, Lalonde A. The global epidemic of abuse and disrespect during childbirth: history, evidence, interventions, and FIGO's mother-baby friendly birthing facilities initiative. *Int J Gynaecol Obstet.* 2015;131:S49-52. 10.1016/j.ijgo.2015.02.005.
3. Ishaq R, Baloch NS, Iqbal Q, Saleem F, Hassali MA, Iqbal J, et al. Frequency and evaluation of the perceptions towards caesarean section among pregnant women attending public hospitals in Pakistan and the implications. *Hosp Pract.* 2017;45:104-10. 10.1080/21548331.2017.1328250
4. Wang E. Requests for cesarean deliveries: the politics of labor pain and pain relief in Shanghai, China. *Soc Sci Med.* 2017;173:1-8. doi: 10.1016/j.socscimed.2016.11.032.
5. Arboleya S, Suárez M, Fernández N, Mantecón L, Solís G, Gueimonde M, de Los Reyes-Gavilán CG. C-section and the Neonatal Gut Microbiome Acquisition: Consequences for Future Health. *Ann Nutr Metab.* 2018;73(Suppl 3):17-23.



Prva godina života: Temelji zdravlja koji traju cijeli život

Dr. Aida Lopo otkriva zašto su rani pregledi, pravilna njega i imunizacija ključni za pravilan razvoj bebe i sigurnost roditelja.

Intervju: Dr. Aida Lopo, spec. pedijatrije

Prva godina života djeteta nosi sa sobom niz prvih trenutaka, ali i brojna pitanja, dileme i odgovornosti za roditelje. Upravo u tom osjetljivom periodu postavljaju se temelji zdravlja, rasta i razvoja koji će pratiti dijete kroz cijeli život. Od pravilne ishrane i njege, preko redovnih pregleda, pa sve do imunizacije i praćenja razvojnih prekretnica – svaki segment ima svoju važnu ulogu.

O tome koliko je ova faza značajna, šta roditelji najčešće zanemaruju i kako prepoznati da se dijete pravilno razvija, razgovarali smo s dr. Aidom Lopo, specijalisticom pedijatrije, koja kroz svoje iskustvo svakodnevno prati najmlađe pacijente i pruža podršku roditeljima u njihovim prvim koracima roditeljstva.



♥ Roditelj: Koliko je prva godina života djeteta ključna za njegovo cjelokupno zdravlje i razvoj?

AIDA: Prva godina života je nezamjeljiv i najosjetljiviji period u razvoju svakog djeteta. U tih prvih dvanaest mjeseci, beba iz potpunog ovisnog bića u trudnoći, izrasta u malo biće koje prepoznaje glas roditelja, uzvraća osmijeh i istražuje svijet oko sebe. U tom periodu postavlja se temelj cjelokupnog fizičkog, emocionalnog i neurološkog razvoja djeteta, jer tada dolazi do najintenzivnijeg rasta i razvoja mozga, formiranja imunološkog sistema i usvajanja prvih razvojnih vještina. **Sve što se tada postavi kao dobra osnova-pravilna ishrana, njega, stimulacija i zdravstveni nadzor – ima dugoročne pozitivne efekte na zdravlje djeteta.**

♥ Roditelj: Šta roditelji najčešće podcjenjuju kada je riječ o zdravlju bebe u prvoj godini?

AIDA: Roditelji često podcjenjuju značaj rutinskih pregleda i praćenja razvoja, misleći da je dijete zdravo

ako nema vidljivih simptoma bolesti. Također, često se zanemaruje važnost pravilne ishrane, posebno dojenja, kao i potreba za stimulacijom kroz igru, njegu i komunikaciju. Naravno, ne treba zanemariti ni značaj pravovremene vakcinacije, koja je najčešća u prvoj godini života.

♥ Roditelj: Koji su najvažniji pokazatelji da se dijete pravilno razvija?

AIDA: Zdrav razvoj se vidi u malim, ali dragocjenim koracima rasta i razvoja. Najvažniji pokazatelji su uredan rast (to su tjelesna težina, dužina i obim glave), dostizanje razvojnih prekretnica (držanje glave, okretanje, puzanje, sjednje, prohodavanje), kao i socijalna interakcija – osmijeh, kontakt očima, reakcija na glas i okolinu. **Svako dijete ima svoj tempo, ali postoje okvirni standardi koje pratimo.**



♥ Roditelj: Protiv kojih bolesti se djeca vakcinišu u prvoj godini života?

AIDA: U prvoj godini života djeca se vakcinišu protiv ozbiljnih, potencijalno životno ugrožavajućih, bolesti kao što su: tuberkuloza, hepatitis ili žutica B, difterija, tetanus, veliki kašalj, dječija paraliza i hemofilusa influence tip B. Zahvaljujući vakcinama, mnoge od ovih bolesti danas su rijetke, ali i dalje mogu biti vrlo opasne bez zaštite.

♥ Roditelj: Koliko su redovni pedijatrijski pregledi važni tokom prve godine života?

AIDA: Redovni pregledi su izuzetno važni jer omogućavaju rano prepoznavanje eventualnih odstupanja u razvoju i pravovremenu intervenciju. Također, ovi pregledi su prilika da roditelji dobiju sigurnost, odgovore i podršku. Pedijatar prati rast, razvoj, savjetuje roditelje i pruža podršku u svim fazama razvoja djeteta.

♥ Roditelj: Koliko često bi beba trebala dolaziti na kontrolne preglede u prvoj godini?

AIDA: Uobičajeno je da se pregledi obavljaju pri rođenju, zatim sa mjesec dana, pa u 2., 4., 6. 9. i 12. mjesecu života. Po potrebi, pregledi mogu biti i češći, naročito kod djece koja zahtijevaju dodatno praćenje. Ovi susreti omogućavaju da zajedno pratimo kako beba raste i razvija se, ali i da roditelji dobiju podršku u svakom novom izazovu.

♥ Roditelj: Šta sve obuhvata sistematski pregled novorođenčeta i dojenčeta?

AIDA: Sistematski pregled je mnogo više od mjerenja i pregleda, to je cjelovit uvid u zdravlje i razvoj djeteta. Ovi pregledi uključuju mjerenje tjelesne težine, dužine i obima glave, procjenu neurološkog statusa, pregled svih organskih sistema, procjenjuju psihomotornog razvoja kao i savjetovanje roditelja o ishrani, njezi i preventivnim mjerama.

♥ Roditelj: Koliko je imunizacija važna u prvoj godini života i zašto se započinje tako rano?

AIDA: Imunizacija je jedan od najvažnijih oblika zaštite zdravlja djeteta. Njom štitimo ono najdragocjenije – dječiji život i zdravlje. Započinje rano jer su novorođenčad i dojenčad posebno osjetljivi na teške infekcije. **Vakcine pomažu u stvaranju imuniteta prije nego što dijete dođe u kontakt sa uzročnicima bolesti.**

♥ Roditelj: Kako se prati fizički i neurološki razvoj djeteta tokom prve godine života?

AIDA: Razvoj se prati pažljivo i kontinuirano, kroz redovne kontrole, mjerenja i procjenu razvojnih prekretnica. Pedijatar posmatra kako dijete drži glavu, reaguje na podražaje, komunicira, kreće se i uspostavlja kontakt sa okolinom. Po potrebi se uključuju dodatne dijagnostičke ili razvojne procjene. U tim malim koracima krije se velika priča o rastu i razvoju jednog novog života.

♥ Roditelj: Koje su najčešće dileme mladih roditelja kada je riječ o zdravlju bebe?

AIDA: Roditelji se često pitaju da li beba dovoljno jede, spava, napreduje, da li je temperatura razlog za brigu ili kako prepoznati kada je vrijeme za odlazak ljekatu. Sve su to prirodne brige koje dolaze iz ljubavi. Najvažnije je da znaju da nisu sami, uz podršku pedijatra svaka dilema može pronaći svoj odgovor.

PEDIAKID BOMBONE

napravljene na bazi prirodnog pektina jabuke

bez želatine

bez konzervansa

bez glutena

bez laktoze

prirodna
aroma
i boja



od
3 godine





IMUNITET

Prirodne komponente za jačanje imuniteta kod djece:

- Royal jelly
- Propolis
- Ehinacea
- Vitamin C
- Vitamin B6 i B12
- Bakar

2x1/DAN

okus maline



VITAMIN C

Prirodni vitamin C izolovan iz acerole za jačanje imuniteta djece i smanjenje umora.

2x1/DAN

okus trešnje



MULTIVITAMIN

- 14 vitamina i minerala
- Ekstrakti 22 vrste voća i povrća

Za normalan rast i razvoj djece

Od 3-6 godina: 1-3/DAN

Od 7-12 godina: 4-6/DAN

okus trešnje



VITAMIN D3

- 200 I.J. vitamina D3 u dvije bombone

Za jačanje imuniteta i normalan rast i razvoj djece

2x1/DAN

okus jagode



OMEGA 3

- Omega masne kiseline iz sjemena lana
- Vitamini A, B5, B6, E
- Cink

Kod povećane psihofizičke aktivnosti djece

2x1/DAN

okus limuna



PROBIOTIK

- 4 probiotkska soja
- 1 milijarda/2 bombone

Za potporu intestinalne flore djece

2 bomone/DAN

okus jabuke



PROBAVA

Ekstrakti:

- Jabuke
- Šljive
- Smokve
- Marelice
- Vlakna zobi
- Bakar

Za regulaciju probave djece

2x1/DAN

okus marelice



BOLJI SAN

Ekstrakti:

- Lipe
- Kamilice
- Matičnjaka
- Crvenog gloga

Olakšava uspavlivanje i poboljšava kvalitet sna

2 bomone/DAN

okus bobičastog voća



Trudnoća po sedmicama

Šta vas očekuje u 11. i 12. sedmici trudnoće?

U prvim mjesecima trudnoće svaka sedmica donosi nova pitanja, promjene i uzbuđenja. Upravo zato u 11. i 12. sedmici donosimo vam korisne savjete, stručne uvide i stvarne priče koje će vam pomoći da lakše razumijete sve što se događa s vašim tijelom i bebom. Od prvih simptoma i razvoja bebe, do važnih pregleda i emocionalnih promjena – vodimo vas korak po korak kroz ovo posebno razdoblje trudnoće.

♥ 11. sedmica trudnoće: savjeti, simptomi i što očekivati

Sada ste u 11. sedmici trudnoće, gotovo na kraju prvog tromjesečja! Bez obzira je li ovo vaša prva trudnoća ili ne, svaka sedmica donosi nove promjene, pitanja i iskustva. Možda već odbrojavate dane do pregleda u 12. sedmici ili jednostavno pokušavate lakše proći kroz svakodnevicu uz manje mučnine. U svakom slučaju – niste same. U ovoj fazi vaša beba brzo raste, a vaše tijelo u pozadini intenzivno radi kako bi podržalo novi život. Od ranih simptoma trudnoće do izgleda trbušića i onoga što možete očekivati na ultrazvuku – donosimo vam sve važne informacije.

Koliko mjeseci trudnoće je 11. sedmica?

U 11. sedmici trudnoće nalazite se otprilike u 2. mjesecu i 3. sedmici trudnoće. Drugo tromjesečje je pred vratima, a mnoge trudnice upravo tada počinju osjećati olakšanje od simptoma prvog tromjesečja.

Razvoj bebe u 11. sedmici trudnoće

Veličina i izgled bebe

U 11. sedmici vaša beba duga je oko 41 mm (od glave do trtice), što je otprilike veličina smokve. Glava je još uvijek relativno velika u odnosu na tijelo, ali tijelo ubrzano raste kako bi to nadoknadilo. Prsti na rukama i nogama su razdvojeni, a počinju se formirati i sitni nokti. Razvijaju se i male uši, pa beba sve više poprima ljudski izgled.

Pokreti bebe

Vaša beba je aktivna – pomiče se i „šutira“ u maternici, ali te pokrete još ne možete osjetiti. To ćete moći kroz nekoliko sedmica.

Razvoj posteljice

Posteljica (placenta) brzo raste i bit će u potpunosti formirana do 12. sedmice. Već sada počinje preuzimati ulogu opskrbe bebe hranjivim tvarima.



Razvoj lica

Kosti lica su sada formirane. Iako su kapci još zatvoreni i neće se otvoriti nekoliko mjeseci, pupoljci ušiju sa strane glave rastu i sve više nalikuju pravim ušima.

Rast tijela

Iako glava čini otprilike trećinu dužine tijela, tijelo se postupno izravnavo i ubrzano razvija. Prsti su jasno oblikovani i više nisu spojeni.

Simptomi u 11. sedmici trudnoće

U ovom razdoblju mnoge žene osjećaju različite simptome zbog hormonalnih promjena i prilagodbe tijela trudnoći. Evo najčešćih:

- **Mučnina i povraćanje** – često nazvano jutarnja mučnina, iako se može pojaviti u bilo koje doba dana. Obično se smanjuje pred kraj prvog tromjesečja, iako kod nekih žena može trajati duže.
- **Umor** – zbog hormona i dodatnog napora tijela možete se osjećati iscrpljeno.
- **Učestalo mokrenje** – maternica raste i pritišće mokraćni mjehur.
- **Promjene na grudima** – grudi mogu biti osjetljive, natečene ili teže zbog pripreme za dojenje.
- **Nadutost i plinovi** – probava se usporava zbog hormona.
- **Žudnje i odbojnost prema hrani** – moguće su izražene želje ili averzije prema određenim namirnicama.
- **Promjene raspoloženja** – hormonalne oscilacije mogu utjecati na emocije.
- **Povećan vaginalni iscjedak** – blagi, mliječno bijeli iscjedak je normalan i štiti od infekcija.

- **Žgaravica i probavne smetnje** – hormon progesteron opušta mišiće između želuca i jednjaka.
- **Zatvor** – usporena probava može dovesti do zatvora.
- **Vidljive vene** – pojačan protok krvi može učiniti vene vidljivijima, posebno na grudima i trbuhu.
- **Povećanje tjelesne težine** – obično je minimalno u prvom tromjesečju, ali normalno kako tijelo podržava rast bebe.

Vaše tijelo u 11. sedmici trudnoće

Nadamo se da se jutarnje mučnine polako smanjuju i da vam se vraća apetit. Iako se često kaže da sada „jedete za dvoje“, nemojte pretjerivati. Držite se zdrave, uravnotežene prehrane bogate hranjivim tvarima i izbjegavajte previše nezdrave hrane. U prvom tromjesečju zapravo vam nisu potrebne dodatne kalorije, ali se preporučuje da u drugom tromjesečju povećate unos za oko 200–250 kalorija dnevno (što je otprilike jednako dvjema kriškama integralnog kruha s namazom).

Čak i ako vam se trbuščić još ne vidi (svaka žena počinje pokazivati trudnoću u različito vrijeme), mogli biste primijetiti da su vam traperice malo tijesnije. To je sasvim očekivano, ali nadutost i probavne smetnje također su česte zbog hormonalnih promjena.

Trbuščić u 11. sedmici trudnoće

Možda se trudnoća još ne vidi, posebno ako vam je ovo prva beba, ali maternica raste i uskoro će se početi podizati iznad stidne kosti. Možete se osjećati malo naduto ili primijetiti da vam je odjeća uža u struku.

♥ Vaša beba u 12. sedmici

trudnoće

Veličina i rast

„U 12. sedmici trudnoće vaša beba je otprilike veličine šljive“. Dužina od tjemena do trtice iznosi oko 5,4 cm.

Razvoj organa

Većina glavnih organa je formirana i nastavlja sazrijevati i funkcionirati. Crijeva su sada na svom mjestu u truhu, a pupčana vrpca je u potpunosti funkcionalna te opskrbljuje bebu kisikom i hranjivim tvarima.

Probavni sisitem

Probavni sisitem počinje „vježbati“ svoju funkciju, a koštana srž proizvodi bijele krvne stanice.

Refleksi i pokreti

„Vaša beba razvija refleks trzanja (Moro refleks)“. Reagira na zvukove pomicanjem ruku i nogu. Iako to još ne možete osjetiti, beba se već kreće – prve pokrete osjetit ćete u drugom tromjesečju.

Važna prekretnica – pregled u 12. sedmici

Ova sedmica najvjerojatnije je vrijeme kada ćete obaviti pregled i po prvi put čuti otkucaje srca svoje bebe!

Vaše tijelo u 12. sedmici trudnoće

Maternica i trbušćić

Kako se maternica pomiče iz zdjelice prema truhu, potreba za čestim mokrenjem može se smanjiti. No, možete osjećati laganu vrtoglavicu jer se krvne žile šire pod utjecajem progesterona kako bi se povećao protok krvi prema bebi.

Vrtoglavica i nesvjestica

Vrtoglavica je česta u trudnoći, posebno u prvom tromjesečju. Može biti uzrokovana hormonima, niskim šećerom u krvi ili pregrijavanjem. Ako osjetite vrtoglavicu, ležite, spustite glavu, duboko dišite i redovito jedite kako biste održali razinu šećera u krvi.

Koža, kosa i nokti

Možete primijetiti tzv. „trudnički sjaj“ ili tamnjenje kože na određenim dijelovima tijela. Također, kosa i nokti mogu brže rasti i biti jači zahvaljujući hormonima.

Trbušćić u 12. sedmici trudnoće

Trudnoća se možda još ne vidi jasno, ali uskoro će se maternica podići iznad zdjelične kosti. Već sada možete primijetiti blage promjene oblika trbuha. Također, odjeća vam može postati tijesna, pa je možda vrijeme za udobniju trudničku garderobu.

Simptomi u 12. sedmici trudnoće

- **Mučnina** - kod mnogih žena mučnine se počinju smanjivati oko 12. sedmice. Ako i dalje traju, jedite češće manje obroke i pijte dovoljno tekućine. Poboljšanje se često osjeti oko 13. sedmice.

- **Glavobolje** - česte su zbog niskog šećera u krvi. Redovito jedite, pijte dovoljno vode i posavjetujte se s liječnikom o sigurnim lijekovima.

- **Osjetljivost grudi** - hormoni mogu uzrokovati bolnost u grudima, ali se simptomi često smanjuju nakon 12. sedmice.

- **Umor** - iako ste pri kraju prvog tromjesečja, tijelo je i dalje iscrpljeno. Ipak, u drugom tromjesečju često dolazi do porasta energije.

- **Grčevi u truhu** - blagi grčevi su normalni. Mnoge žene osjećaju oštru bol sa strane pri naglim pokretima – to je zbog istezanja ligamenata koji podržavaju maternicu.



• **Ultrazvuk u 12. sedmici** - pregled u 12. sedmici često je vrlo emotivan jer tada prvi put vidite svoju bebu. Traje oko 15–30 minuta. Liječnik provjerava razvoj, mjeri bebu i sluša otkucaje srca te procjenjuje starost trudnoće i termin poroda.

Što učiniti u 12. sedmici trudnoće?

Objava trudnoće

Ako još niste, možda razmišljate o dijeljenju vijesti s obitelji, prijateljima i kolegama. Mnogi čekaju kraj prvog tromjesečja zbog smanjenog rizika od spontanog pobačaja.

Briga o zdravlju

Nastavite s uravnoteženom prehranom i unosom važnih nutrijenata poput folne kiseline, željeza i kalcija. Nastavite uzimati prenatalne vitamine.

Spol djeteta

Još je rano za određivanje spola – to se obično radi oko 20. sedmice.

Vježbe za zdjelično dno

Vrlo su važne! Stegnite mišiće na 10 sekundi (10 ponavljanja), zatim kratke stiske (10 puta). Pomažu pri porodu i smanjuju rizik od problema s mjehurom.

Obratite pažnju na simptome

Ako imate jake bolove, krvarenje ili se osjećate loše, obratite se liječniku.

Česta pitanja

Trebam li imati trbuščić u 12. sedmici?

Ne nužno – svaka trudnoća je drugačija.

Mogu li osjetiti bebu?

Još je rano. Pokrete ćete osjetiti između 16. i 20. sedmice.

Kako znati da je beba dobro?

Pregled u 12. sedmici je važna prekretnica jer potvrđuje razvoj i vitalnost bebe.

Zanimljivosti!

Vaša beba je mala, ali potpuno formirana! Veličine šljive, s razvijenim organima i funkcionalnom posteljicom – i nastavlja rasti svakim danom. Zaista uzbudljivo razdoblje!

Napomena: Ovaj tekst je informativnog karaktera i ne može zamijeniti savjet, pregled ili preporuku ljekara.





 **MGM FARM**

Za mame i bebe

lola baby

Kaliko pelene 80×80

Za njegu novorođenčadi
Visokokvalitetni pamuk
Perive do 95°C
Peglanje do temperature 200° C



lola baby

Tetra pelene 80×80

Namijenjene su povijanju djece
Dvoslojna tetra tkanina
100% pamuk
Perive do 95°C
Peglanje do temperature 200° C



lola baby

Upojne blaznice za dojlje

100% pamuk
Visoka moć upijanja



lola baby

Higijenski papirnati štapići sa štitnikom

100% pamuk
Specijalno prilagođeni bebama



Higijenski ulošci



Prirodni sastav
Za osjetljivu kožu

Mrežaste gaćice



Poslije poroda
Univerzalna veličina

lola lady

LolaBaby i LolaLady proizvode možete naručiti
putem web shopa www.iapoteka.ba

Skeniraj QR kod



PROIZVODI ZA ZDRAVIJE DJEČJE ZUBIĆE I DESNI


NAGRAĐIVANA NJEGA ZUBI ZA BEBE,
MALIŠANE I DJECU



**15% POPUSTA NA BRUSH-BABY.BA
UZ KUPON : RODITELJ3**

brush-baby 

www.brush-baby.ba
kontakt@dramadent.ba

 [brushbaby_bih](https://www.instagram.com/brushbaby_bih)

Zdravi osmijesi počinju od prvog dana

Zašto su rane navike ključne za oralno zdravlje djece?

Roditeljstvo donosi mnogo radosti, ali i brojna pitanja. Jedno od najčešćih je kada zapravo početi brinuti o zubima djeteta. Mnogi roditelji misle da oralna higijena počinje tek kada se pojavi prvi zubić, no stručnjaci naglašavaju da dobre navike počinju mnogo ranije – već od prvih dana života. Upravo u tom razdoblju roditelji mogu postaviti temelje za zdrave zube i desni svoje djece.

♥ Zašto je rana oralna higijena važna?

Iako novorođenčad još nema zube, njihova usna šupljina zahtijeva njegu. Na desnama i jeziku mogu se zadržavati ostaci mlijeka i bakterije. Ako se bakterije nakupljaju, mogu uzrokovati iritaciju desni i kasnije povećati rizik od karijesa. Nježno čišćenje desni mekanom gazom ili posebnim maramicama pomaže održati usnu šupljinu čistom i zdravom.

♥ Prvi zubići – važna prekretnica

Prvi mliječni zubi najčešće se pojavljuju oko šestog mjeseca života. Oni imaju važnu ulogu u razvoju djeteta: omogućuju pravilno žvakanje hrane, sudjeluju

u razvoju govora i čuvaju prostor za trajne zube. Iako su privremeni, mliječni zubi moraju ostati zdravi jer karijes u ranoj dobi može uzrokovati bol i probleme u razvoju trajnih zuba.

♥ Stvaranje navike kroz igru

Jedan od najvećih izazova za roditelje nije samo kako čistiti zube, nego kako od toga stvoriti naviku. Djeca najbolje uče kroz igru i ponavljanje. Ako je pranje zubi zabavno, dijete će ga lakše prihvatiti kao dio svakodnevne rutine. Pomaže ako roditelji peru zube zajedno s djecom i pretvore taj trenutak u mali svakodnevni ritual.

♥ Kako Brush-Baby proizvodi mogu pomoći?

Kako bi roditeljima olakšali stvaranje ovih navika, razvijeni su proizvodi posebno prilagođeni bebama i maloj djeci. Brush-Baby proizvodi prate razvoj djeteta od prvih dana života. **Maramice za oralnu higijenu omogućuju nježno čišćenje desni prije pojave zuba, dok grickalice i silikonske četkice pomažu tijekom razdoblja nicanja zubi.**



Autor: Dr. Dragan Ramljak

♥ Prve četkice i samostalno pranje

Kada dijete počne držati četkicu, važno je da ona bude prilagođena malim rukama i osjetljivim desnim. Mekane četkice s malom glavom omogućuju nježno čišćenje prvih zubi. Za stariju djecu dostupne su i električne četkice koje pranje zubi pretvaraju u zabavnu aktivnost.

♥ Uloga roditelja

Iako proizvodi mogu pomoći, najvažniju ulogu u stvaranju zdravih navika imaju roditelji. **Djeca trebaju primjer, podršku i strpljenje. Roditelji bi trebali pomagati djeci pri pranju zubi barem do sedme ili osme godine života i poticati zdravu prehranu s manje šećera.**

♥ Zaključak

Zdrav osmijeh djeteta počinje kod kuće. Male svakodnevne navike imaju veliki utjecaj na dugoročno oralno zdravlje. Uz pravilnu edukaciju, podršku roditelja i proizvode prilagođene dječjim potrebama, moguće je djeci pružiti najbolji početak za zdrav osmijeh koji će ih pratiti cijeli život.

Dramadent d.o.o. / Brush-Baby BiH





Mini vodič za porodične izlete u BiH

Top 5 destinacija za proljetne izlete za djecu

Proljeće je savršeno vrijeme za obiteljske izlete i boravak u prirodi. Sunčani dani, mirisi cvijeća i buđenje prirode pružaju idealnu priliku da djeca istražuju, uče i igraju se na svježem zraku. Donosimo vam pet destinacija u Bosni i Hercegovini koje su posebno prikladne za porodične izlete s djecom.

♥ Vrelo Bosne, Sarajevo

Vrelo Bosne jedno je od najpoznatijih prirodnih odredišta u Bosni i Hercegovini. Djeca mogu promatrati patke, šetati drvenim stazama i istraživati izvore rijeke Bosne. Proljeće donosi zelenilo i cvjetanje, što izlet čini vizualno atraktivnim i zabavnim za sve uzraste. Piknik na otvorenom dodatno oplemenjuje iskustvo.

♥ Stari most i stari dio Mostara

Posjet Starom mostu u Mostaru pruža djeci priliku da uživaju u arhitekturi, a kratka šetnja kroz šarene uličice i lokalne bazare čini izlet zanimljivim i edukativnim. Djeca mogu naučiti o historiji grada dok se zabavljaju gledajući skokove hrabrih mostarskih ronilaca ili kušajući lokalne slastice.





♥ Vodopad i tvrđava, Jajce

Vodopad u centru Jajca fascinira male i velike posjetitelje. Šetnja do tvrđave omogućuje aktivan izlet i pruža prekrasan pogled na grad i rijeku. Djeca mogu učiti o lokalnoj historiji i prirodi kroz igru i istraživanje, a proljetni zrak i cvjetne livade čine šetnju ugodnom.

♥ Tekija i rijeka Buna, Blagaj

Blagaj je idealno mjesto za miran obiteljski izlet. Djeca mogu promatrati prirodu, male životinje i rijeku Buna, dok roditelji uživaju u pogledu na stari Derviški samostan (tekiju). Proljetna sezona je posebno lijepa jer su obale rijeke obasjane suncem i cvijećem.

♥ Bijambare – park prirode i pećine

Bijambare nudi avanturu i edukaciju u prirodi. Djeca mogu istraživati pećine i šumske staze, dok roditelji

uče o flori i fauni kroz informativne ploče. Proljeće je idealno vrijeme za izlet jer je temperatura ugodna, a priroda u punom cvatu, što čini istraživanje još zanimljivijim.

Savjeti za uspješan proljetni izlet

- **Ponesite osnovne potrepštine** – voda, užina, rezervna odjeća i prva pomoć uvijek su dobrodošli.
 - **Planirajte pauze** – djeca trebaju odmor, posebno nakon hodanja ili aktivnosti na otvorenom.
 - **Zaštita od sunca** – kremu s visokim faktorom i šešire ne zaboravite.
 - **Uključite djecu u planiranje** – izbor destinacije i aktivnosti potiče njihovu motivaciju i uzbuđenje.
- Proljetni izleti pružaju ne samo zabavu i učenje, već i kvalitetno provođenje vremena s porodicom. Svaki od ovih pet odredišta u BiH idealan je za kombinaciju igre, edukacije i istraživanja prirode.



Prolom anti-age krema

Snaga prirode u službi mladolikog izgleda:
Prolom Beauty krema

U svijetu njege kože gdje se stalno traga za savršenim balansom između prirodnog i efikasnog, Prolom Beauty krema anti-age donosi upravo to – inovativnu formulu koja spaja nauku i darove prirode. U njenom srcu nalazi se Prolom voda, jedinstvena po svom mineralnom sastavu, poznata po blagotvornom djelovanju na kožu. Ova prirodna komponenta pomaže u smirivanju iritacija, jačanju kožne barijere i očuvanju zdrave, uravnotežene kože.

Formula kreme pažljivo je osmišljena kako bi odgovorila na ključne potrebe savremene kože.

Kompleks oktapeptida, poznat po efektu sličnom botoxu, djeluje na smanjenje vidljivosti finih linija i bora, dok istovremeno doprinosi očuvanju čvrstoće i kvaliteta kože. U kombinaciji sa bakuchi uljem –

prirodnom alternativom retinolu – pruža nježnu, ali učinkovitu regeneraciju, bez iritacija.

Hidratacija je dodatno unaprijeđena zahvaljujući 3D hijaluronskoj kiselini koja djeluje na više nivoa kože, zadržavajući vlagu i vraćajući joj punoću i elastičnost. Vitamin B3 (niacinamid) doprinosi ujednačavanju tena i jačanju kožne barijere, dok pantenol i vitamin E umiruju i štite kožu od vanjskih uticaja. Bogata, ali lagana tekstura obogaćena uljem koštica kajsije i shea puterom intenzivno hrani kožu, ostavljajući je mekom, glatkom i vidno njegovanom.

Prolom Beauty krema ne samo da usporava pojavu znakova starenja, već pruža i potpunu negu osjetljivoj koži sklonoj iritacijama. Njena lakoća nanošenja i brzo upijanje bez masnog traga čine je idealnom i kao svakodnevnu hidratantnu negu i kao savršenu podlogu za šminku.



Namijenjena svim tipovima kože, koristi se jednostavno – nanosi se dva puta dnevno na očišćenu kožu lica, vrata i dekoltea, uz laganu masažu do potpunog upijanja. Za dodatni efekat, može se kombinovati sa Prolom serumom, čime se postiže kompletna rutina njege.

U vremenu kada koža traži više – više nježnosti, više zaštite i više efikasnosti – Prolom Beauty krema donosi odgovor kroz spoj prirodne snage i savremene kozmetologije. Jer prava ljepota počinje njegom koja traje.

Željezo u trudnoći – temelj snage za majku i bebu

Trudnoća je period kada žensko tijelo pokazuje svoju nevjerovatnu snagu. U samo nekoliko mjeseci ono stvara novi život, prilagođava se, mijenja i svakodnevno radi dvostruki posao. Upravo zato je pravilna ishrana i adekvatan unos ključnih nutrijenata od presudne važnosti – ne samo za dobrobit majke, već i za pravilan razvoj bebe.

Jedan od najvažnijih minerala u trudnoći jeste željezo.

Tokom trudnoće volumen krvi u organizmu žene značajno se povećava, jer je potrebno osigurati dovoljno kisika i hranjivih tvari za majku i plod. Željezo je sastavni dio hemoglobina – proteina u crvenim krvnim ćelijama koji omogućava prijenos kisika do svih tkiva. Ukoliko organizam nema dovoljno željeza, može doći do anemije, stanja koje se često manifestuje umorom, slabošću, vrtoglavicom i smanjenom koncentracijom.

Iako se umor često smatra „normalnim“ dijelom trudnoće, on ponekad može biti signal da organizmu nedostaje upravo željezo.

Stručnjaci savjetuju da se o nivou željeza vodi računa već u fazi planiranja trudnoće, kako bi tijelo u trudnoću ušlo spremno i sa adekvatnim rezervama. Tokom trudnoće potrebe za željezom dodatno rastu, a istovremeno su važni i folna kiselina te vitamini.

Posebno je značajno naglasiti da se željezo u organizmu ne apsorbira optimalno bez prisustva vitamina C. Upravo zato kombinacija ova dva nutrijenta ima posebnu vrijednost -jer omogućava bolju iskoristivost unesenog željeza.

♥ Ferrolin C-promišljena podrška u najosjetljivijem periodu

Vođen upravo tim saznanjima, renomirani italijanski proizvođač ESI razvio je **Ferrolin C**-dodatak prehrani formulisan da pruži cjelovitu podršku organizmu u periodima povećanih potreba.

Kompanija ESI već decenijama je prisutna na europskom tržištu dodataka prehrani i poznata je po proizvodima koji kombinuju kvalitetne sastojke, savremene formulacije i visoke standarde proizvodnje. Fokus na sigurnosti, efikasnosti i prirodnim rješenjima čini je prepoznatljivim imenom među potrošačima koji traže pouzdanu podršku za svoje zdravlje.

Ferrolin C sadrži pažljivo odabranu kombinaciju željeza, vitamina C i folne kiseline, dok kapsule dodatno sadrže i vitamin B12. Ova formulacija osmišljena je tako da pruži nutritivnu podršku

organizmu onda kada su potrebe povećane- posebno u trudnoći. Vitamin C u sastavu donosi dodatnu prednost jer doprinosi boljoj apsorpciji željeza, čime se ova kombinacija čini praktičnim i smislenim izborom za svakodnevnu upotrebu.

Za trudnice, ova pažljivo osmišljena kombinacija predstavlja praktičnu nutritivnu podršku u periodu kada su potrebe organizma povećane, a svakodnevna energija i dobro stanje majke od posebne važnosti.

♥ Dvije forme-prilagođene svakoj ženi

Ferrolin C dostupan je u dvije praktične varijante kako bi svaka žena mogla odabrati oblik koji joj najviše odgovara.

Prva opcija je napitak u praktičnim vrećicama, takozvana “pocket drink” forma. Ove vrećice sadrže dnevnu dozu željeza u tečnom obliku, sa osvježavajućim okusom limuna koji u potpunosti prekriva metalni okus željeza. Posebno su praktične za trudnice koje imaju osjetljiv želudac ili poteškoće s gutanjem kapsula. Preporučuje se jedna vrećica dnevno na pun stomak, dok dvije vrećice dnevno trudnicama osiguravaju preporučenu dnevnu količinu željeza i folne kiseline.

Druga opcija su kapsule, namijenjene ženama koje preferiraju klasičan oblik suplementacije. U dnevnoj dozi kapsula (1 kapsula dnevno) nalazi se 15 mg željeza, 62,5 mg vitamina C, 200 mcg folne kiseline i 2,5 mcg vitamina B12. Dvije kapsule dnevno osiguravaju trudnicama preporučenu dnevnu količinu željeza i folne kiseline.

.....
: Važno je naglasiti da **Ferrolin C** ne sadrži dodani :
: šećer, umjetne boje, mliječne proizvode, gluten, GMO, :
: laktozu ni konzervanse, što je dodatna sigurnost za :
: žene koje u trudnoći posebno pažljivo biraju proizvode :
: koje koriste. :
:

♥ Sigurna podrška u važnom životnom periodu

: Briga o adekvatnom unosu željeza u trudnoći ne :
: treba biti komplikovana. Uz pravilno savjetovanje :
: sa ljekarom ili farmaceutom, dodatak prehrani koji :
: kombinuje željezo i vitamin C može biti jednostavan i :
: efikasan način podrške organizmu. :
:

: Trudnoća je vrijeme kada žena daje najviše od sebe. :
: A kvalitetna, pažljivo formulisana podrška organizmu :
: može biti mali, ali značajan korak ka sigurnijoj :
: trudnoći-za majku i za bebu. :
:



FERROLIN C

podrška u najosjetljivijem periodu

- ✓ Željezo
- ✓ Vitamin C
- ✓ Vitamin B12
- ✓ Folna kiselina

Bowen tehnika za bebe i mame – nježan put ka ravnoteži i oporavku

Kako holistički pristup kroz Bowen terapiju pomaže bebama od rođenja i mamama u periodu trudnoće i oporavka nakon poroda?

Intervju: Jadranka Đorđević, licencirani Bowen praktičar



Jadranka Đorđević se, u potrazi kako da podpomogne zdravlje svojim bližnjima, 2019. godine susrela sa Bowen Tehnikom. Nakon uvida u iskustvo iz „druge ruke“ uvjerila se u njene blagodeti te je nakon daljeg informisanja odlučila da se edukuje kao terapeut. Nakon zvanične obuke je stekla zvanje sertifikovanog Bowen praktičara i odlučila da primarno pomogne bebama i njihovim mamama, naravno, ne uskraćujući pomoć i drugima.

88

U prvim mjesecima života, beba i majka čine neraskidivu cjelinu – povezane emocijama, ritmom i iskustvom poroda. Upravo u tom osjetljivom periodu, mnogi roditelji se suočavaju s izazovima poput bebinog nemira, grčeva, problema s hranjenjem, ali i majčine iscrpljenosti, stresa i bolova nakon poroda. Sve češće se, uz klasičnu medicinsku podršku, traže i nježni, holistički pristupi koji tijelu pomažu da se samo vrati u ravnotežu.

Jedna od takvih metoda je **Bowen tehnika** – blaga manualna terapija koja kroz precizne i nenametljive pokrete potiče prirodne mehanizme samoizlječenja. O tome kako Bowen djeluje, zašto je siguran za novorođenčad te na koje sve načine može pomoći bebama i mamama, razgovarali smo s **Jadrankom Đorđević**, licenciranom Bowen praktičarkom, koja je svoj profesionalni put posvetila upravo radu s najmlađima i njihovim majkama.

♥ Roditelj: Možete li nam ukratko objasniti što je Bowen tehnika i kako funkcioniра?

JADRANKA: Bowen tehnika je nježna manualna terapija koja koristi precizne pokrete preko mekog tkiva (mišića, fascije, tetiva) kako bi potaknula tijelo na samoizlječenje. Primjenjuje se u svakom periodu djetetovog odrastanja te odraslom biću u svim fazama njegovog života. Tretman se sastoji od serija laganih pokreta palčeva i prstiju preko mišića i vezivnog tkiva, bilo direktno na koži ili preko lagane odjeće, kako bi se tijelu omogućilo da reaguje i postigne ravnotežu, te se smatra holističkim jer djeluje na cijelo tijelo, a ne samo na specifično područje boli. Između svake serije pokreta, postoji obavezna pauza od nekoliko minuta, kada se osoba odmara, a njeno tijelo za to vrijeme obrađuje poruke i pokreće mehanizme samoizlječenja. Tretmani se rade jednom nedeljno, jer se proces koji je tijelo započelo tokom tretmana

nastavlja narednih pet do sedam dana. **Za razliku od mnogih drugih manuelnih terapija, Bowen tehnika ne koristi snažnu manipulaciju i terapeut ne prisiljava tijelo da radi "kako mu se kaže", već mu omogućava da pokrene sopstvenu energiju za samoizlječenje u vremenu i po redosledu koji tijelu odgovara.**

♥ **Roditelj:** Kako ste vi otkrili Bowen tehniku i što vas je privuklo radu s bebama i mamama?

JADRANKA: Tragajući za „nečim“ što bi pomoglo mojoj porodici da olakšaju određene zdravstvene izazove, prije 6 god. mi prijateljica priča kako je njena mama išla na neke tretmane zbog česte glavobolje koju je imala (pritom, njen zdravstveni izazov traje dugo godina te je na inzulinu).

Nakon 6. tretmana glavobolja se 80% smanjila, ali veće iznenađenje je bilo kada je u tih 50ak dana (od prvog do sedmog tretmana) kontrolisala svoju osnovnu dijagnozu, tijelo se dovelo u balans do te mjere da joj je doktor smanjio terapiju. To me je oduševilo te sam od njene Bowen praktičarke saznala, upravo riječi iz prethodnog odgovora „Bowen pokreti djeluju na cijelo tijelo, a šta će se u njemu iscjeliti, regenerisati, na to ne možemo utjecati“.

Ubrzo upisujem edukativni program za Bowen praktičara, i u svom dosadašnjem radu najviše mi se obraća odrasla klijentela za svoje zdravstvene situacije. Djecu malo roditelja dovodi na holističke tretmane osim ako je baš kritično stanje te se tada očekuje „čarobni štapić“. Nekoliko puta sam se našla u pedijatrijskim čekaonicama i vidjela dosta novorođenčadi koja se bori sa situacijama kao što je iščašenje kuka pri porođaju, iščašenje vrata/ kolitis, aritmije, nerazvijeni unutrašnji organi i druge situacije. Tada shvatim, da „traumu“ koju nose mama i beba od porođaja i najmanje šest mjeseci kasnije, Bowen može ublažiti ili otkloniti jer je apsolutno nježan i bezopasan za mame a pogotovo za bebe.



SilBella - Centar za Bowen terapiju i nutricionizaciju

Bowen tehnika

U 5 KLJUČNIH TAČAKA

- Nervni sistem**
- Respiratorni sistem**
- Emocionalna ravnoteža**
- Endokrini sistem**
- Ublažavanje i nestanak bola**

Bowen pokreti djeluju na cijelo tijelo, a šta će se u njemu iscjeliti, regenerisati, na to ne možemo utjecati.

roditelj

♥ **Roditelj:** Koje su najčešće situacije ili problemi kod beba u kojima Bowen tehnika može pomoći?

JADRANKA: Može pomoći kod tipičnih situacija koje bebu mogu da snađu. Bowen je oslobađa stresa i napetosti, a bebino tijelo od nastale situacije kao npr. obilno vraćanje hrane, nadutost, grčevi, neuredna stolica, nemirne i uplakane noći, rast zubića i dr.

♥ **Roditelj:** Je li Bowen tehnika sigurna za novorođenčad i male bebe?

JADRANKA: Apsolutno, može se raditi odmah nakon rođenja bebe. Ukoliko je beba rođena prije termina, imala žuticu ili druge poteškoće u prvih 10 do 15 dana života, tretman se sastoji od veoma blagih pokreta koji se izvode na leđima i u predjelu dijafragme.

Bowen se zasniva na teoriji da je u potpunoj relaksaciji tijela moguće aktivirati unutrašnju sposobnost i tijela i uma da se vrate u balans i harmoniju. **Bowen je komplementarna tehnika, jer poboljšava i dopunjuje, a ne ometa klasično medicinsko liječenje. Mnogi roditelji primjećuju poboljšanje ponašanja i opšte blagostanje svoje djece nakon nekoliko tretmana.**

♥ **Roditelj:** Kako izgleda jedna Bowen sesija za bebu i koliko traje?

JADRANKA: Kada se radi sa djecom, procedure se primjenjuju slično kao kod odraslih (opisano u uvodu). **Razlika je što se kod beba ne moraju praviti pauze između pokreta, tako da tretman traje oko 15 min. ili kraće.**

♥ **Roditelj:** Postoje li posebne pripreme koje roditelji trebaju napraviti prije sesije?

JADRANKA: Nema nikakvih priprema. Beba čak ne mora biti budna u toku tretmana.

♥ **Roditelj:** Na koje tegobe kod mama Bowen tehnika najčešće djeluje (npr. bol u leđima, stres, oporavak poslije poroda)?

JADRANKA: Bowen je neka vrsta „Prve pomoći“ da trudnici olakša bolove u leđima, nogama i sl. Kod porodilja kao što ste naveli, oslobađanje boli, stresa, otoci i generalno brži oporavak. Neka iskustva iz prakse:

- Poremećena funkcija unutrašnjih organa, kao što su bubrezi, jetra, žučna kesa, želudac, crijeva i slično.
- Ciste na jajnicima, policistični jajnici, endometrioza.
- Hormonalni i emotivni disbalans.
- Stres i sindrom hroničnog umora.
- Poboljšava cirkulaciju, opušta mišiće.
- Glavobolje i migrene.
- Problemi sa disanjem, bronhitis i astma.
- Detoksikacija organizma – pomaže imunom i limfnom sistemu.
- I kod mnogih drugih neravnoteža u tijelu.

♥ **Roditelj:** Koliko često mama može ili bi trebala primati tretmane?

JADRANKA: Dok joj ne bude bolje. A pravilo je da se tretmani ponavljaju na svakih 7 do 10 dana. Kod blažeg stanja npr. bol, umor, nenaspavanost često su dovoljna 3 do 5 dolazaka a može i više dok mami ne bude bolje i dok joj prija da dolazi. Za slučaj hroničnih tegoba mama može dolaziti na tretman do željenog/mogućeg oporavka.



♥ **Roditelj:** Postoji li nešto što biste posebno istaknuli za sve mame koje žele probati Bowen tehniku?

JADRANKA: Mama i beba su emotivno vezane, osjećaju jedno drugo u svakom trenutku. Ako mama ima problem njenu emociju osjeti i beba, i obrnuto.

Bitno je da kad mama osjeti bebinu napetost, neraspoloženje, nemir... poslušaj svoje tijelo, ako je napeto, osjeća strah, stres, bol... treba da nađe način da se opusti, ako to radi redovno primjetit će i bebin boljitak. Za takva stanja preporučujem Bowen jer ima uticaj na nervni sistem te se fokusira na prebacivanje iz simpatikusa (način "bori se ili bježi") u parasimpatikus (način "odmori se i vari"), što stimulira opuštanje i regeneraciju tijela.

Praksa je pokazala da ukoliko bebi treba Bowen, obavezno se radi i mami kako bi oboje bili emotivno usklađeni. Idealan trenutak za Bowen tretman je neposredno nakon povrede (fizičke ili emotivne). Na taj način tijelo dobija mogućnost da prevaziđe traumu, prije nego što počne da pravi protivtežu povredi.

Ne morate biti bolesni da biste osjetili korist od tretmana, jer je uvijek "bolje spriječiti nego liječiti".

Svakome je bolje sa Bowenom, jer ne postoje kontraindikacije za primjenu i ovaj metod ne može nikako da naškodi. Rezultati koji se postižu kod beba su vrlo zanimljivi, tako da dokazuju da je Placebo efekat isključen. S obzirom da podstiče tijelo na samoizlječenje, dijapazon zdravstvenih problema kod kojih može pomoći je vrlo širok.

BOWTECH[®]
The Original Bowen Technique



amitamin®

●●● Nutraceuticals from Germany

Fertil faza 1

Vrhunski dodatak za žene koje žele da zatrudne. Sadrži bioaktivni folat Quatrefolic®.

Profesionalna formula sa 21 mikronutrijentom.

Sa samo jednom kapsulom dnevno, nutrijenti, a posebno folna kiselina sadržani u fertil F faza 1 daju važan doprinos zdravlju trudnica i djeteta.

**Vaša BEBA
zaslužuje
savršen
početak!**

fertil F
●●● amitamin

1
phase



- Von Kinderwunsch bis 3. Monat
- Folate-essigsäureformul 800 µg mit Quatrefolic
- 17 Vitamine und 8 Mineralstoffe & Spurenelemente, mit 1 Kapsel täglich

- from pre-conception to 3rd month
- Folate-acetic acid formula 800 µg with Quatrefolic
- 17 vitamins and 8 minerals & trace elements, with 1 capsule a day

amitamin®

●●● Nutraceuticals from Germany

Fertil faza 2

Vrhunski dodatak za žene tokom trudnoće i dojenja. Uključuje bioaktivni folat Quatrefolic® i omega-3 masne kiseline DHA i EPA.

Kompletna formula sa 24 mikro-nutrijenta.

Sadrži SVE vitamine i bioaktivni folat 4.generacije Quatrefolic®

**Vaša BEBA
zaslužuje
savršen
početak!**

fertil F
●●● amitamin

2
phase



• Optimiert für Schwangerschaft und Stillzeit
• Mit Folat Quatrefolic® und Omega-3 DHA & EPA
• 12 Vitamine und 10 Mineralstoffe & Spurenelemente

• from pregnancy to lactation
• With folate Quatrefolic® and omega-3 DHA and EPA
• 12 vitamins and 10 minerals & trace elements

PRZottTEIN

win-win iskustvo



I okusom hit...

...i način da budeš fit!

- BEZ DODANOG ŠEĆERA
- GLUTEN FREE
- 21G PROTEINA U ČAŠI

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.



noa

water
NATURAL
TREASURE

PRIRODNA IZVORSKA VODA

Rješenjem UP-1-26-9-55-2/21 voda je priznata od Agencije za sigurnost hrane Bosne i Hercegovine.

PH
7,86

JEDINSTVENO BLAGO IZ BOSNE I HERCEGOVINE

Naš vrhunski kvalitet je:

- voda iz tekućeg izvora
- visoko zasićena kiseonikom koji je od životne važnosti za ljudski organizam
- ima povoljan sadržaj selen i fluorida
- ima nizak sadržaj natrijuma
- ne stvara kamenac
- ima odličnu pH vrijednost blagotvornu za ljudski organizam



ODRŽAVA HARMONIJU U ORGANIZMU

- PREMA KRITERIJIMA SVJETSKJE ZDRAVSTVENE ORGANIZACIJE, VODA JE VRHUNSKOG KVALITETA, MOGU JE KORISTITI BEBE I PREPORUČUJE ZA SPREMANJE HRANE ZA DJECU.



“Nemiran je ovih dana,
tako da vrijeme hranjenja stvara
posebnu vezu medju nama.”

APTAMIL PRONUTRA

Mlijeko za odrastanje je napravljeno tako da doprinosi normalnim funkcijama imunog sistema Vašeg djeteta*. Inspirisano je sa 50 godina istraživanja mlijeka za dojenje, sadrži esencijalne nutrijente uključujući vitamine koji se nalaze u majčinom mlijeku i Nutritivnim vlaknima (HMO & GOS/FOS)**

Vaš Život,
Naša Nauka



Mlijeko Br. 1 za Odrastanje
u Europi.***

*Vitaminski C i D doprinose normalnoj funkciji imunološkog sistema.

**Ljudsko mlijeko Oligosaharid 3GL GOS/FOS oponaša strukturu oligosaharida pronađenih u majčinom mlijeku.
***Izvor Euromonitor International Limited; među markama mliječnih formula za odrastanje. Na osnovu podataka koje je objavio Euromonitor International Limited, mliječni proizvodi i zamjene, izdanje za 2023. godinu, vrijednost prodaje po maloprodajnim cijenama, podaci za 2022. godinu. Aptamil obuhvata Almiron, Aptamil, Babilon, Gallia i Nutrilon. VAŽNA OBAVIJEST: Majčino mlijeko je najbolje za Vašu bebu. Prije upotrebe se savjetujte sa Vašim zdravstvenim stručnjakom.

Sretan trbušćić za sretno odrastanje

Probiotičke kapi
kojim vjeruju
generacije
roditelja

Sa samo pet kapi dnevno zadržite bebin trbušćić zdravim i omogućite sretno odrastanje Vaših mališana! Naše klinički dokazane kapi pomažu uravnotežiti mikrobiotu crijeva vaše bebe i sigurne su za korištenje od prvog dana života.

BioGaia Protectis® baby probiotičke kapi su najistraživaniji probiotik za ublažavanje dojenačkih kolika, kojim vjeruju generacije roditelja.



Ewopharma d.o.o. Sarajevo
Rajlovačka cesta 23 | 71000 Sarajevo
T +387 33 592 140 | info@ewopharma.ba

BioGaia.