

roditelj

NAIDA ŠLJIVO

Kako je majčinstvo inspiriralo nastanak
prve motorizovane ljuljačke za bebe u regiji

Zasnovano na 50 godina
istraživanja majčinog mlijeka.
Podržava imunitet
Vašeg djeteta.⁽¹⁾

Vaš Život,
Naša Nauka



VAŽNA OBAVIJEST: Dojenje je najbolji oblik ishrane za bebe. Uvijek se posavjetujte sa svojim zdravstvenim stručnjakom za savjete o ishrani Vaše bebe. Formula za malu djecu je za djecu od 1-3 godine kao dio raznovrsne i uravnotežene prehrane. (1) Vitamini C i D doprinose normalnoj funkciji imunog sistema. (2) Kalcijum doprinosi normalnom razvoju kostiju. (3) Oligosakarid ljudskog mlijeka 3'GL-3'-GL dolazi iz našeg jedinstvenog procesa. GOS/FOS oponaša strukturu oligosakarida koji se nalaze u mlijeku.

KIDS ♥ VITS Becutan

Prijatelji od prvog dana.

U SVIM
APOTEKAMA
BEZ
LJEKARSKOG
RECEPTA!



Medicinski proizvodi za dojenčad i dodaci prehrani od prve godine života

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

samarin®



Osjećate nadutost ili žgaravicu?



**Samarin brzo i efikasno
rješava ove simptome!**

Siguran za upotrebu kod trudnica!

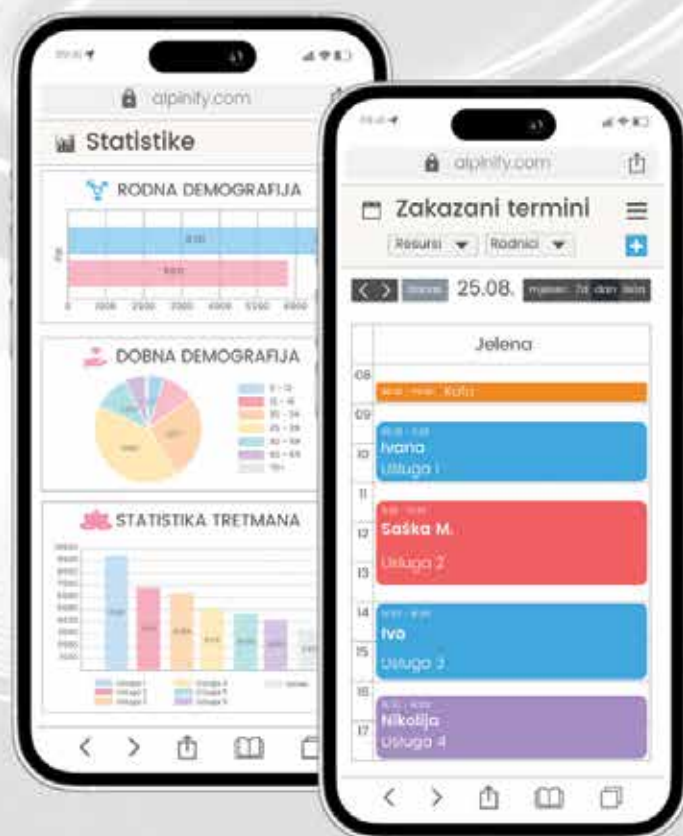


alpinMD

**Vaša ordinacija,
*unaprijeđena!***

**Budućnost medicinskog
softvera je ovdje uz
besplatni probni period
i prezentaciju**

**Online booking
uz alpinMD!**



**swiss made
software**



 info@alpinify.com

www.alpinmd.com

 [alpinmdapp](#)

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:
ANESA PINJIĆ
anesa.pinjic@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.

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.



Elvira Drežnjak
mr. komunikologije
Glavna i odgovorna urednica

STRUČNI SARADNICI

Dr. Eldar Mehmedbašić, specijaliste ginekologije i opstetricije
Dr. Enio Kapetanović, specijalista ginekologije i akušerstva
mag. fizikalne terapije i rehabilitacije Marija Puljić
prim.dr.med. Taib Delić, specijalista ginekologije i opstetricije
Bachelor primaljstva Merima Crnomerović
Aleksandra Filipović, pedijatrijska i patronažna sestra
Dr. Evelina Čehajić, specijalista pedijatar
Prim. mr. sci. dr. med. Senad Sarić,
Dr. Suada Tinjić, specijalista ginekologije i akušerstva i subspecijalista humane reprodukcije,
Dr. Mahmutbegović Emir, specijalista ginekologije
Dr. Asim Sphaović, specijalista ginekologije
Dr. Nina Pejović Mandić, specijalista pedijatrije
Mr.sci.dr. Dženita Kurtčehajić
dr. Amela Dukić Huskić
Valentina Bošnjak, primalja/babica
Doc. dr. sc. Marjana Jerković Raguz
pedijatar-neonatolog
Prim.dr.sc. Melisa Ahmedbegović-Pjano, specijalista oftalmologije
Nevenka Kukrika, pedagog
Dr. Jovana Hrisa Samardžija, specijalista dječije i preventivne stomatologije



POLIKLINIKA VITALIS

Poliklinika Vitalis

+387 (0)36 310 210
+387 (0)36 333 226

www.poliklinikavitalis.com

Vukovarska bb
88 000, Mostar



SUNCOKRET

PRIVATNA PEDIJATRIJSKA ORDINACIJA SA ULTRAZVUČNOM DIJAGNOSTIKOM

VL. EVELINA ČEHAJIĆ
DR. SPECIJALISTA PEDIJATAR

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

24.



50.



38.



8.

Naida Šljivo

IZUM IZ LJUBAVI: KAKO JE
MAJČINSTVO INSPIRIRALO
NASTANAK PRVE MOTORIZOVANE
LJULJAČKE ZA BEBE U REGIJI



18.

Lejla Petrović:

POROD IZ UGLA BABICE –
ISTINA, SNAGA I TIŠINA KOJA
SE PAMTI

Nijedna žena nije slaba. I ona koja viče, i ona
koja šuti, i ona koja se bori sa strahom – sve su
one snažne.



20.

Iva Tomić:

DOJENJE – NAJBOLJI
POČETAK ŽIVOTA

Zašto je majčino mlijeko nezamjenjiv
izvor ishrane u prvim mjesecima života.





IZUM IZ LJUBAVI: KAKO JE MAJČINSTVO INSPIRIRALO NASTANAK PRVE MOTORIZOVANE LJULJAČKE ZA BEBE U REGIJI

**Naida Šljivo otkriva kako je lično iskustvo neprospavanih noći pretvorila
u inovativno rješenje koje mijenja svakodnevicu roditelja**

Intervju: Naida Šljivo, osnivačica brenda Loona



duboko promijenilo. Roditeljstvo mi je otvorilo nova vrata razumijevanja, empatije i snage – i baš iz tog iskustva rodila se Loona. To nije bio samo poslovni potez, već duboko lična misija.

ŠTO JE BIO ONAJ TRENUTAK KAD STE SHVATILI DA MORATE OSMISLITI NEŠTO POPUT LOONE?

Taj trenutak se desio jedne noći dok sam, po ko zna koji put, ljuljala svog sina u naručju pokušavajući ga uspavati. Bila sam iscrpljena, ali sam tada jasno osjetila – koliko je majčinstvo predivno, toliko često ostavlja mame bez prostora za sebe.

Pomislila sam: „Zašto ne postoji nešto što može pomoći bebi da lakše zaspi, a meni da makar na kratko predahnem?“ Upravo iz te potrebe rodila se ideja o Looni – ne kao još jednoj ljuljački, već kao konkretnoj pomoći za uspavljivanje beba. Nešto što je sigurno, funkcionalno, estetski lijepo – i što uvažava stvarne svakodnevne izazove koje roditelji prolaze.

KAKO SU IZGLEDALI TI PRVI DANI RODITELJSTVA I BORBE S USPAVLJIVANJEM BEBE?

Iskreno, to su bili dani u kojima sam naučila koliko smo mi roditelji zapravo izdržljivi. Umor, nesanica i osjećaj da zaboravljate na sebe – sve to sam osjetila. Bilo je mnogo noći provedenih ljuljajući, pjevajući uspavanke i tražeći rješenja. U tim trenucima ne razmišljate o poslu, već samo o tome kako pomoći svom djetetu da zaspi, i kako se vi možete makar malo

Kad se poslovna karijera i roditeljstvo ukrste, često nastaju priče koje mijenjaju svijet – makar onaj mali, porodični. Naida Šljivo, bivša menadžerica u automobilske industriji, danas je mama i poduzetnica čiji brend Loona nudi praktičnu, estetski dopadljivu i sigurnu podršku roditeljima. U ovom intervjuu govori o prvim danima majčinstva, izazovima uspavljivanja bebe i stvaranju proizvoda koji je postao saveznik mnogih porodica.

NAIDA, MOŽETE LI NAM UKRATKO ISPRIČATI SVOJU PRIČU – TKO STE VI KAO MAMA I PODUZETNICA?

Moje ime je Naida, majka sam jednog prekrasnog dječaka i osnivačica brenda Loona – prve motorizovane ljuljačke za bebe u regiji. Prije nego što sam zakoračila u svijet poduzetništva, godinama sam radila u korporativnom svijetu, upravljajući velikim projektima u automobilske industriji. No, majčinstvo me

roditelj

odmoriti. Tu se rađa empatija prema svim drugim roditeljima i želja da im olakšate.

KOLIKO JE OSOBNO ISKUSTVO S VAŠOM BEBOM UTJECALO NA DIZAJN I FUNKCIONALNOST LOONE?

Moje iskustvo s bebom bilo je ključan putokaz u procesu – znala sam tačno što mi je nedostajalo u svakodnevici: tišina, sigurnost, stabilnost i pokret koji umiruje, a ne budi bebu. Zajedno s partnerima i timom stručnjaka, radili smo na tome da sve te potrebe pretočimo u jedan proizvod. Loona nije samo tehnički dobro osmišljena – ona je pažljivo prilagođena stvarnim situacijama koje sam sama prolazila kao mama. I upravo zato vjerujem da će i druge mame u njoj prepoznati nešto svoje.

KAKO JE IZGLEDAO PROCES RAZVOJA – OD IDEJE DO PRVOG FUNKCIONALNOG PROTOTIPA?

Taj dio je zapravo bio najjednostavniji – jer sam odmah pronašla prave profesionalce kao partnere. Uz njihovu stručnost i jasnu viziju onoga što želim, ideja je brzo dobila svoj oblik.

JESTE LI IMALI TIM KOJI VAM JE POMOGAO, ILI STE SVE ZAPOČELI SAMI?

U početku sam bila sama s idejom, ali vrlo brzo se u priču uključio i moj suprug – i od tada sve radimo kao tim. Nas dvoje činimo srce projekta, a zajedno s vanjskim stručnjacima razvijali smo Loonu korak po korak. Bilo je to pravo porodično poduzetništvo, s puno strasti, predanosti i zajedničke vizije.

KOJE SVE FUNKCIJE LOONA NUDI RODITELJIMA I BEBAMA?

Za razliku od većine ljuljački na tržištu koje nude horizontalno njihanje, Loona nudi vertikalno, motorizirano ljuljanje – koje imitira prirodne pokrete roditelja dok umiruje bebu u naručju.





Upravo to je njena najveća prednost. Osim toga, njena viseća konstrukcija u obliku hammočka omogućava bebi blago zaobljen položaj koji podsjeća na osjećaj sigurnosti u majčinom stomaku.

Brzine i trajanje ljułanja mogu se lako podešavati, a motor je prilagođen bebama do 15 kg. Loona je izrađena od certificiranog organskog pamuka, izuzetno je tiha, sigurna i pogodna za bebe od rođenja do otprilike godinu dana – pružajući bebi osjećaj nježnosti, a roditeljima toliko potreban predah.

KOLIKO VAM JE BILA VAŽNA ESTETIKA – UZ PRAKTIČNOST?

Izuzetno važna. Vjerujem da proizvodi za bebe ne trebaju izgledati kao kompromis – mogu biti funkcionalni, ali i estetski dopadljivi, prilagođeni modernom domu. Loona je minimalistička, elegantna, s neutralnim tonovima i pažljivo biranim materijalima.

Svaki roditelj želi da njihov dom izgleda lijepo, čak i s bebom. Loona se u taj ambijent savršeno uklapa.

KAKO SU RODITELJI REAGIRALI KAD STE PRVI PUT PREDSTAVILI LOONU?

Iskreno, reakcije su bile iznad svih očekivanja. Roditelji su odmah prepoznali vrijednost – ne samo zbog funkcionalnosti, već zbog same ideje da je neko napokon mislio i na njih. Mnogi su mi rekli: "Ovo je proizvod koji je meni trebao kad sam postala mama." To mi je bio najveći kompliment i potvrda da radim pravu stvar.

I NA KRAJU – ŠTO BISTE PORUČILI SVIM RODITELJIMA KOJI TRENUTNO PROLAZE KROZ NEPROSPAVANE NOĆI?

Niste sami. Iako vam se ponekad čini da dani i noći nemaju kraja, to je samo jedna faza – i ona će proći. Ali u međuvremenu, zaslužujete podršku. Biti roditelj je najljepša, ali i najizazovnija uloga u životu. Dozvolite sebi trenutke predaha, tražite pomoć, i ne zaboravite – odmoreni roditelj je sretniji roditelj. A sretniji roditelj, to je i sretnija beba.



roditelj

dar prirode **PROLOM VODA**

Jedinstvena prirodno visokoalkalna voda, blagotvorno deluje na Vaše zdravlje i vitalnost, **flaširana bez ikakvih tretmana i dodataka**, kao na izvoru, tako da omogući prirodi da pruži najveći doprinos.

☎ 055/350-414

🌐 www.oldgoldkomerc.com

pH
8.8⁺





23.07.2025. U ZENICI ODRŽANA KONFERENCIJA „NAŠE PUTOVANJE POČINJE“

U prepunoj Kongresnoj sali Hotela Zenica održana je druga ovogodišnja edukativna konferencija za trudnice pod nazivom „***Naše putovanje počinje***“, koja je okupila veliki broj trudnica, budućih roditelja i medicinskih stručnjaka. Događaj je organizovala kompanija Sfera d.o.o. Mostar, u saradnji s portalom i ***časopisom Roditelj***, te u partnerstvu s **dr. Emom Bajgorić Škrgo**, specijalizaticom ginekologije i akušerstva.

Konferencija je imala za cilj da pruži relevantne i korisne informacije iz oblasti trudnoće, porođaja, njege novorođenčeta i roditeljstva, kroz stručna predavanja i interaktivnu razmjenu iskustava između predavača i budućih roditelja. Otvaranje konferencije pripalo je **dr. Emi Bajgorić Škrgo**,

koja je srdačno pozdravila prisutne trudnice i partnere te održala uvodno predavanje na temu „Prvih 40 dana poslije porođaja – šta svaka mama treba da zna?“. Dr. Bajgorić Škrgo je govorila o fizičkim i emocionalnim promjenama koje žene doživljavaju nakon porođaja, naglašavajući važnost postporođajne njege, podrške porodice i redovnih medicinskih kontrola.

Drugo predavanje na konferenciji održala je **Dijana Sejdinović**, genetičarka i medicinska direktorica kompanije **Bio Save BiH**, na temu „Matične ćelije – korak ka bezbrižnijem djetinjstvu“, koja je prisutnima približila značaj očuvanja matičnih ćelija i potencijal njihove upotrebe u liječenju brojnih bolesti. O važnosti dojenja i podršci majkama govorila je **Indira Halilović - Čančar**, magistrica zdravstvene njege i menadžmenta,



kroz predavanje „Dojenje“, ističući kako pravilna edukacija i stručna pomoć mogu značajno olakšati ovaj proces i doprinijeti zdravlju bebe i majke. Jedan od govornika bio je i **dr. Oliver Radoš**, specijalista ginekologije i akušerstva, koji je predstavio predavanje pod nazivom „Femibion – ključni saveznik u svakoj fazi trudnoće, od planiranja do porođaja“, naglasivši važnost adekvatne suplementacije za zdrav razvoj bebe i dobrobit majke.

Zanimljivu temu savremenih tehnoloških pomagala obradila je **Naida Šljivo** kroz predavanje „Od kolijevke do pametne ljuđe – kako se promijenio način na koji uspavljujemo bebe?“, u kojem je predstavila nove trendove i izazove modernog roditeljstva.

Dr. Maja Karač, specijalistica pedijatrije, govorila je o „Preventivnim mjerama zdravstvene zaštite

novorođenčadi“, istakla je važnost praćenja preporuka iz pedijatrijske prakse kako bi se osigurala optimalna zaštita i zdrav razvoj novorođenčadi. Na samom kraju, **Aida Mulić** iz kompanije **Amicus Pharma d.o.o.** predstavila je proizvode brenda Mustela kroz predavanje „Mustela – jer svaki tip kože zaslužuje svoju njegu“, naglašavajući kako pravilna njega kože od najranije dobi može spriječiti niz dermatoloških problema.

Konferencija je prošla u izuzetno pozitivnoj atmosferi, uz mnogo korisnih pitanja i interakcije između publike i predavača, a sve prisutne trudnice dobile su i prigodne poklone partnera događaja.

„**Naše putovanje počinje**“ još jednom je pokazalo koliko su ovakvi edukativni skupovi važni i potrebni – ne samo zbog razmjene znanja i informacija, već i zbog međusobne podrške u jednom od najemotivnijih perioda života svake žene.



Naše putovanje počinje

Besplatna edukacija i druženje trudnica

SPONZORI I PARTNERI



20.08.2025. U 17:00h Hotel Salis, Tuzla

“Naše putovanje počinje”

Partner u organizaciji konferencije

“Plava Medical Group”



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®

INFANTILNE KOLIKE – ŠTA SVAKI RODITELJ TREBA DA ZNA?

autor: dr Nermina Brbutović, specijalista pedijatar
(JU Opća bolnica "Prim dr. Abdulah Nakaš", Sarajevo)

Tema koja je uvijek i iznova veoma aktuelna kod roditelja novorođenih beba jesu infantilne kolike ili dojenački grčevi. Za grčice su uglavnom svi čuli i česta su pitanja kako najbolje pomoći bebi da ih prebrodi. Infantilne kolike su čest simptom u prva tri mjeseca života djeteta. Uzrok pojave kolika kod novorođenčeta i dojenčeta nije do kraja objašnjen.¹

ŠTA SU PO DEFINICIJI INFANTILNE KOLIKE?

Infantilne kolike (grčevi) označavaju kliničko stanje nekontrolisanog plača i nemira praćenog promjenom boje lica, meteorističnim trbuhom kod zdravog djeteta u prva tri mjeseca života i to (Roma III kriteriji):

- 3 i više sati dnevno
- 3 i više dana u sedmici
- tokom najmanje jedne sedmice²

Najčešći razlog posjete pedijatru u prva tri mjeseca života djeteta su kolike i u 26% dojenčadi, odnosno, skoro jedne trećine beba dobije dijagnozu infantilnih kolika.³ Uzrok dojenačkih kolika nije dokazan. Dosadašnjim istraživanjima je dokazano da nema pojedinačnog uzroka i nema uzročne (pojedinačne) terapije.

Međutim, najnovija istraživanja su pokazala da je uloga crijevne flore i kolonizacija digestivnog trakta dobrim bakterijama (laktobacilima) u prvim danima i mjesecima života djeteta važna za imunitet. Ako se u crijevnoj flori poremeti odnos „dobrih“ bakterija (laktobacila) i poveća se kolonizacija „loših“ bakterija, to može biti jedan od uzroka infantilnih kolika kod dojenčadi.^{4,5}

KAKO SPRIJEČITI ILI UBLAŽITI POJAVU GRČEVA?

Osnov zdravog početka života djeteta jeste prirodna ishrana (dojenje), a važno je imati na umu da je Vaše dijete zdravo i

da su kolike prolazni simptom. Oko 25% dojenčadi na ishrani dječjim mliječnim formulama mogu da imaju kolike zbog prolazne intolerancije na proteine kravljeg mlijeka, te uvođenjem hipoalergenih mliječnih formula simptomi se poboljšavaju.⁶

Napade grčeva i plača između ostalog mogu ublažiti i fizičke metode kao što su podrigivanje nakon obroka, ležanje na trbuhu pod nadzorom, masaža trbuha, dnevna rutina spavanja i hranjenja, blizina majke.

POSTOJE LI DOKAZANE TERAPIJE?

Farmakološki tretmani su

ograničeni. No, sve više studija pokazuje da određeni sojevi probiotika mogu imati pozitivan učinak na ublažavanje simptoma.^{7,9}

Jedan od najistraživanijih i najefikasnijih je *Limosilactobacillus reuteri* DSM 17938 (Protectis®) – probiotski soj koji je izvorno izolovan iz majčinog mlijeka i ima klinički potvrđenu sigurnost i djelotvornost.⁷ U poređenju sa simetikonom (lijek koji se ranije koristio kod nadutosti), *L. reuteri* Protectis se pokazao značajno učinkovitijim u smanjenju učestalosti i trajanja plača kod beba sa kolikama.^{7,9}



JESU LI SVI PROBIOTICI ISTI?

Probiotici se međusobno razlikuju i naučne studije koje porede različite sojeve probiotika pokazale su da samo pojedini sojevi preživljavaju u probavnom sistemu, što je odlučujući kriterijum za definiciju probiotika. Ne postoji jedinstveni univerzalni probiotik. Svaki specifični soj koji je testiran i dokazano učinkovit povezan je s određenim zdravstvenim problemom.

U toku in vitro naučnih studija, 35 različitih sojeva probiotika su podvrgnuti testiranju, kako bi se ispitalo njihovo 5-dnevno preživljavanje u simuliranom probavnom sistemu. *Limosilactobacillus reuteri* Protectis zajedno sa još dva soja probiotika su preživjela u simuliranom probavnom sistemu.⁸

Također, studijski je potvrđeno da primjena *L. reuteri* Protectis značajno reducira vrijeme plača kod beba sa dojenačkim kolikama u poređenju sa simetikonom⁷, kao i u poređenju sa placebo.⁹

GDJE SE MOŽE NABAVITI PROBIOTIK LIMOSILACTOBACILLUS REUTERI PROTECTIS?

Probiotik nove generacije koji sadrži *Limosilactobacillus reuteri* Protectis je jedini probiotik izolovan iz majčinog mlijeka, a nalazi se u proizvodu **BioGaia®**, renomirane švedske farmaceutske firme.

BioGaia® probiotik nalazi se na tržištu u obliku kapi za novorođenčad 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.¹⁰

Na tržištu postoje i **BioGaia®** kapi sa vitaminom D3, koji u jednom proizvodu kombinuje klinički dokazani probiotski soj *Limosilactobacillus reuteri* Protectis i preporučenu dnevnu dozu vitamina D3. I ovaj oblik probiotskih kapi se može također primjenjivati od 1. dana rođenja po 5 kapi dnevno.¹¹

Za stariju djecu i odrasle **BioGaia®** probiotičke tablete za žvakanje su prijatnog osvježavajućeg okusa limuna i **BioGaia®** probiotičke tablete sa dodatkom vitamina D3 okusa narandže, roditeljima olakšavaju saradnju sa djetetom pri uzimanju probiotičkog proizvoda. Dovoljna je jedna tableta za žvakanje u toku dana.¹²

Savjet za roditelje

Ako se vaša beba bori sa kolikama, važno je znati da:

- beba je zdrava
 - kolike su privremene
 - podrška, strpljenje i pravilna informacija su ključ
- Razmislite o uvođenju klinički ispitanog probiotika, naročito ako vaša beba nije isključivo dojena ili pokazuje jače simptome.

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

Reference:

1. Freedman SB et al. The crying infant: diagnostic testing and frequency of serious underlying disease. *Pediatrics* 2009;123:841-848.
2. Hyman PE et al., *Childhood Functional Gastrointestinal Disorders: Neonate/Toddler*. *Gastroenterology* 2006;130:1519-1526.
3. Rosen LD et al. Complementary Holistic, and Integrative Medicine: Colic. *Pediatrics in Review*, Vol. Oct 2007; 28:381-385.
4. Savino F et al. Intestinal microflora in breastfed colicky and non-colicky infants. *Acta Paediatr* 2004; 93:825-829.
5. Savino F et al. Bacterial counts of intestinal *Lactobacillus* species in infants with colic. *Pediatr Allergy Immunol* 2005; 16:72-75.
6. Hill DJ et al. Infantile colic and hypersensitivity. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2000; 30:S67-76.
7. Savino F et al. *Lactobacillus reuteri* ATCC 55730 versus Simethicone in the treatment of infantile colic: a prospective randomized study. *Pediatrics*, Jan 2007; 119:e124-130.
8. Gibson G.R. and Brostoff J. An evaluation of probiotic effects in the human gut: microbial aspects. 2005. www.foodstandards.gov.uk.
9. Savino F et al. *Lactobacillus reuteri* DSM 17938 in Infantile Colic: A Randomizes, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *Pediatrics* 2010; 126:e526 e533.
10. Odobrena deklaracija BioGaia Protectis Baby
11. Odobrena deklaracija BioGaia Protectis Baby sa vitaminom D3
12. Odobrena deklaracija BioGaia Protectis tablete
13. Odobrena deklaracija BioGaia Protectis tablete sa vitaminom D3

17



073-BIOG-2023-BH / Septembar, 2023.

Lejla Petrović:

POROD IZ UGLA BABICE – ISTINA, SNAGA I TIŠINA KOJA SE PAMTI

**Nijedna žena nije slaba. I ona koja viče, i ona koja šuti,
i ona koja se bori sa strahom – sve su one snažne.**

Piše: Lejla Petrović, babica

Svaki porod je priča. I svaka žena donosi na svijet ne samo dijete, već i jednu novu verziju sebe. Babica nije samo svjedok toga – babica je saputnica, tihi saveznik i čuvar tog svetog trenutka. Kroz godine rada u porodilištu, hiljade žena prošle su kroz moje ruke. I premda sam naučila protokole, ispite, nauku i statistike – ono što ostaje urezano nije broj poroda, nego pogled žene u trenutku kad prvi put čuje plač svog djeteta. Taj trenutak je tišina koja govori sve.

SNAGA ŽENE U NAJTIŠEM TRENUTKU

U porodilištu se često susrećemo s predrasudama: da žena mora 'izdržati', da ne smije 'praviti paniku', da će 'sve brzo proći'. Istina je – svaka žena ima pravo na svoj porod, na svoje emocije i na podršku bez osuđivanja. Bila sam uz žene koje su rodile gotovo bez glasa i one koje su urlale iz dubine duše. Nijedna od njih nije bila manje snažna. Snaga žene se ne mjeri decibelima – mjeri se u njenoj hrabrosti da se prepusti, da vjeruje i da izdrži ono što izgleda nesavladivo.

ŠTA ME NAUČIO SVAKI POROD

Nijedna žena nije slaba. I ona koja viče, i ona koja šuti, i ona koja se bori sa strahom – sve su one snažne. Samo na različite načine. Nema „pogrešnog“ ponašanja na porodu. Tihi porodi su najglasniji. Nekad žena ne kaže ni riječ, ali njeno tijelo govori najglasnije. Suze i osmijeh mogu stati u isti trenutak. U njenom pogledu vidite stotinu emocija. Porod nije samo medicinski događaj – to je emocionalni zemljotres. Ne samo za ženu, nego i za babicu. U tom trenutku, mi osjećamo, živimo i dišemo s njom. Sjećam se svake žene koja me pogledala i rekla: 'Hvala ti, nisi me ostavila samu.'

POROD KAO PROCES – A NE TRENUTAK

Porod nije tačka – on je cijela rečenica. Počinje često prije nego što trudovi postanu redovni – sa snovima, strahovima,





Lejla Petrović je babica s dugogodišnjim iskustvom u radu s trudnicama i roditeljima. Dobitnica je priznanja „Babica godine 2022“, aktivna edukatorica i vijećnica u Općinskom vijeću Gornji Vakuf – Uskoplje. Zalaže se za dostojanstven porod, uvođenje škole za trudnice i razvoj patronažne službe u svom gradu. Vjeruje da svaka žena zaslužuje podršku, znanje i sigurnost na putu majčinstva.

Kontakt: plejla96@outlook.com

željama. Žene mi često pričaju kako su se noćima pripremale psihički, razmišljajući kako će to izgledati. Zato je izuzetno važno da porod dočekamo informisano, pripremljeno i sa što manje straha. Škola za trudnice, savjetovanja, podrška partnera, sve to čini razliku. Žena koja zna šta može očekivati, mnogo se lakše nosi sa svime što porod donosi.

BABICA – GLAS KOJI ŠAPUĆE KAD SU SVI DRUGI GLASNI

Babica nije tu da vodi glavnu riječ – babica je tu da vodi proces tiho, ali prisutno. Ponekad je dovoljno da žena zna da ste tu, da ne mora sve sama. Jedna žena mi je nakon poroda rekla: 'Zaboravila sam vaše ime, ali neću nikada zaboraviti kako ste me držali za ruku kad sam pomislila da ne mogu više.' To je srž ovog poziva – prisutnost.

POROD NIJE BAJKA – ALI MOŽE BITI ISKUSTVO KOJE LIJEČI

Da, nekad porod ide drugačije nego što smo planirali. Nekat se mora završiti carskim rezom, nekad je potrebno više intervencija. I to je u redu. Nema neuspjelog poroda – ako je žena pošteđena traume, ako je dijete sigurno, porod je uspješan. Mi kao zdravstveni radnici moramo znati granicu između intervencije i poštovanja prirodnog toka. Prava ravnoteža se nalazi u znanju, ali i u osjećaju. U tome da žena bude uključena, informisana i podržana.

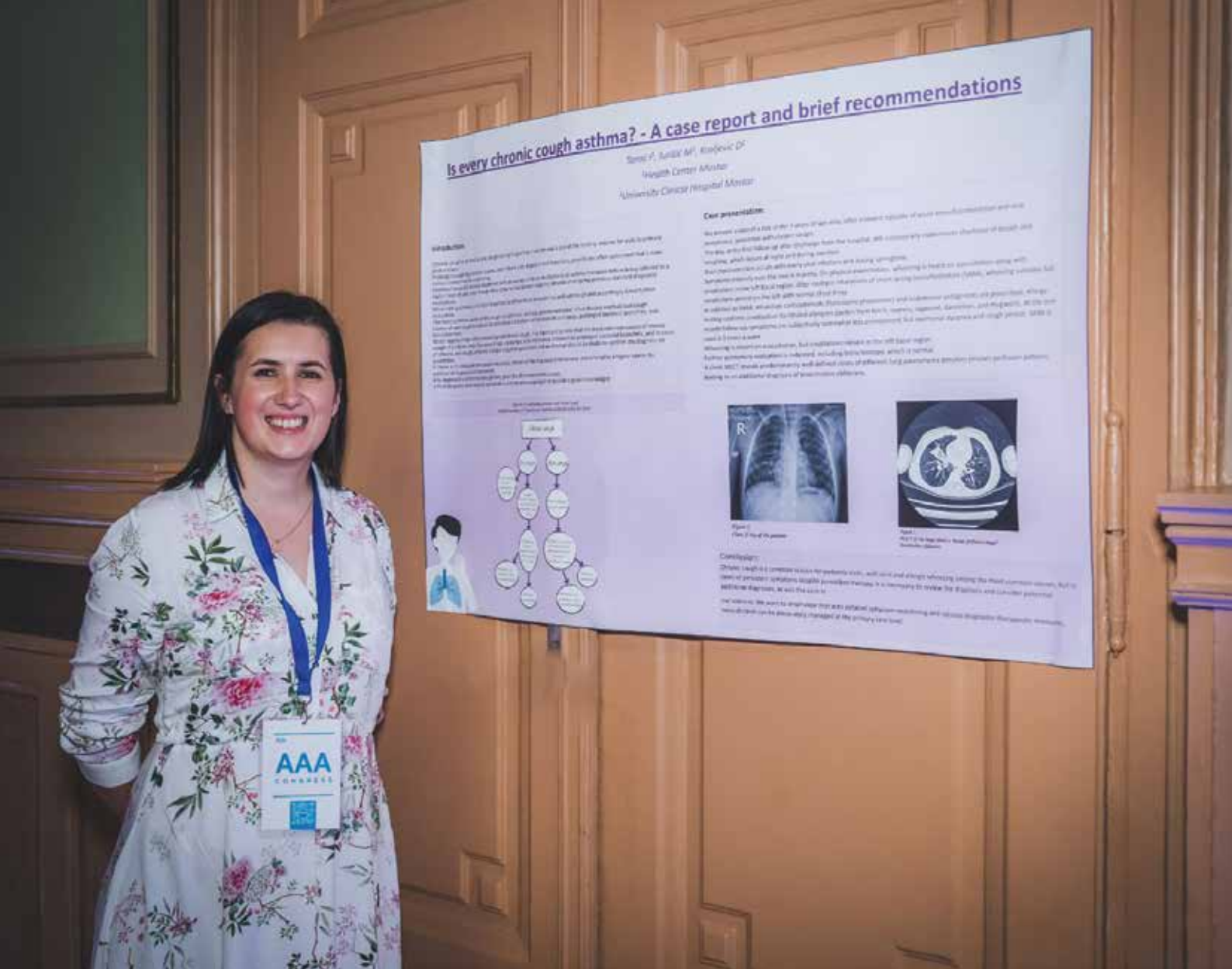
ZAŠTO JE POSTPOROĐAJNA PODRŠKA JEDNAKO VAŽNA

Porod ne prestaje kad beba zaplače – tu tek počinje novo poglavlje. I zato ne smijemo zaboraviti žene u prvim danima majčinstva. One tada trebaju isto onoliko podrške, ako ne i više. Babica, patronažna sestra, savjetnica za dojenje – svi smo mi dijelovi sistema koji mora biti dostupan svakoj majci. Depresija, iscrpljenost, nesanica, bol – sve su to realnosti koje treba dočekati s razumijevanjem, ne sa 'proći će to'.

ZAKLJUČAK

Porod je više od medicinske procedure – to je trenutak kad žena rađa i dijete i sebe. Mi babice nismo samo medicinski kadar – mi smo čuvarice dostojanstva žene u njenom najosjetljivijem trenutku. Kada podržimo ženu na porodu, podržavamo jedno djetinjstvo, jedno majčinstvo i jedno društvo. Iza svakog sigurnog poroda stoji tim, ali najčešće – babica koja je dala dio svog srca. Zato, neka naše škole za trudnice rastu. Neka patronažne službe budu dostupne. Neka svaka žena zna – nisi sama. Tvoje tijelo zna kako da rodi. A mi ćemo biti uz tebe, šapatom, rukom, znanjem i srcem.





Iva Tomić:

DOJENJE – NAJBOLJI POČETAK ŽIVOTA

Zašto je majčino mlijeko nezamjenjiv izvor ishrane u prvim mjesecima života.

Intervju: dr Iva Tomić, specijalista pedijatrije

Dojenje nije samo način ishrane – ono je temeljni čin njege, bliskosti i zdravog razvoja novorođenčeta. Iako je prirodno, mnoge majke se susreću s izazovima u njegovom uspostavljanju, što često izaziva nesigurnost i dileme. Kako bi pomogli roditeljima da bolje razumiju važnost dojenja i odgovore na najčešća pitanja, razgovarali smo sa dr Ivom Tomić, specijalistkinjom pedijatrije, koja u intervjuu daje stručne savjete, praktične preporuke i podršku svim majkama koje se nalaze na početku ovog važnog životnog puta. U nastavku pročitajte naš intervju.

ZAŠTO SE DOJENJE PREPORUČUJE KAO NAJBOLJI NAČIN ISHRANE ZA NOVOROĐENČE TOKOM PRVIH ŠEST MJESECI ŽIVOTA?

Dojenje je nezamjenjivo kao najbolji način prehrane jer je najprirodnije-potpuno prilagođeno potrebama djeteta u ovisnosti o starosti djeteta. Unatoč silnom napretku medicine i tehnologije nije moguće niti približno proizvesti sličan proizvod. Dojenje u potpunosti odgovara potrebama djeteta, ovisno o dobi djeteta pa čak i godišnjem dobu (vođeni udio u tijeku podoja je obilniji u ljetnim mjesecima).

roditelj

KOLIKO ČESTO BI NOVOROĐENČE TREBALO DA SISA U PRVIM SEDMICAMA ŽIVOTA?

Prema svim preporukama najbolja je opcija dojenje na zahtjev. To znači da bez ikakvog rasporeda majka stavlja dijete na prsa kad god osjeti da je dijete gladno. Mladim majkama kažem da nije bitno koliko je dugo dijete na dojci nego koliko vremena provede u aktivnom sisanju. Okvirno se smatra dužina podoja novorođenčeta dvadesetak minuta, ali pod uvjetom da dijete zaista aktivno doji a ne da „spava“ na dojci.

KAKO RODITELJI MOGU PREPOZNATI DA JE NJIHOVA BEBA SITA?

Najbitniji parametar u prvim danima života je broj mokrih pelena, koji je za zdravo novorođenče koje dobiva na težini 6-8 mokrih pelena u 24 sata. Često kada dođu na prvo vaganje, na upit je li uredno mokrenje roditelji daju potvrđan odgovor, a na vaganju bilježimo gubitak na težini, te onda u razgovoru saznajemo da je dijete „cijeli dan na dojci“, ali da većinom spava.

KOJI SU ZNAKOVI DA BEBA NE UNOSI DOVOLJNO MLIJEKA I KAD BI RODITELJI TREBALI POTRAŽITI SAVJET PEDIJATRA?

Dva najbitnija znaka su suha pelena i teško razbuđivanje. Novorođenčad inače spava i do 20 sati dnevno, ali je bitno da kada je budno aktivno sisa. Mokre pelene trebaju biti zaista „mokre“, teške, ukoliko roditelji nisu sigurni da se dijete pomokriilo, jer je pelena možda malo mokra, dijete i kada sisa spava, ako je uz to još prisutna i žutica obavezno se odmah javiti pedijatru.

KOJI SU NAJČEŠĆI IZAZOVI S KOJIMA SE MAJKE SUOČAVAJU TOKOM USPOSTAVE DOJENJE (NPR. BOLNE BRADAVICE, MASTITIS, BEBA KOJA ODBIJA DOJKU)?

Uz ove prethodno nabrojane poteškoće stavila bih naglasak na period početne prepunjenosti dojki (7.-12.dan), od čega sve poteškoće nastanu ukoliko se majke dobro ne „snađu“. Naime, prirodno nakon tjedan dana dođe do pojačanog lučenja mlijeka, te ukoliko majke nisu dobro informirane kako postupati dođe do razvoja mastitisa i onda vrlo često i prekida dojenja, nažalost.

Kada mlijeko „nadođe“ bitno je prije podoja staviti topli oblog i omekšati dojku a nakon podoja staviti hladni oblog da bismo spriječili preveliku proizvodnju mlijeka. Ponekad majke misle, ok, ima puno mlijeka pa ću se izdajati na izdajalice, što može pogoršati situaciju, jer tijelo dobiva signal da nedostaje mlijeka, pojača se produkcija mlijeka, pa se situacija dodatno pogorša.

Bitno je ukoliko ima čvorića, zastoja u dojci, oblozima i čestim laganim masažama prevenirati zastojnu dojku koja također ima potencijal za razvoj mastitisa.



KAKVA SE ISHRANA I UNOS TEKUĆINE PREPORUČUJE DOJILJAMA?

Potrebno je da unose dovoljno tekućine, raznovrsno se hrane, potrebno je 500 kcal unosa više nego ženama koje ne doje. Nije preporučljivo izbjegavanje alergena niti određenih namirnica tipa mahunarki ili agruma.

21

Nema znanstvenih dokaza da bilo koja namirnica izaziva tegobe djetetu, tako da su te „narodne“ preporuke više kulturološki uvjetovane. Stoga ukoliko ne primjetimo da bebica ima bilo kakve tegobe, koje povezujemo s unosom određene namirnice, nije potrebno bilo što izbacivati iz jelovnika.

KOLIKO JE VAŽNA PSIHOLOŠKA PODRŠKA MAJCI U POSTPOROĐAJNOM PERIODU ZA USPJEH DOJENJA?

Hvala na pitanju, jako je bitna, ako ne i najbitnija. Za majku dojilju odmor je od presudne važnosti, bitan je san i opuštanje. Bilo kakav stres ili pretjeran umor negativno utječe na majku, a samim time i nastanak mlijeka te želju za nastavkom dojenja.

Također se u praksi često susrećemo da roditelji stalno dobivaju prigovore od rodbine da je dijete gladno, da stalno plače jer je gladno, uvjeravaju majke da nemaju mlijeka i slično te su tako iscrpljeni i podlegnu utjecaju okoline, te nepotrebno uključuju adaptirane formule uz dojenje, što naposljetku najčešće dovede po smanjenja produkcije mlijeka i potpunog prelaska na adaptirane mliječne formule.

KADA I KAKO SE PREPORUČUJE UVOĐENJE ADAPTIRANOG MLIJEKA, UKOLIKO JE TO POTREBNO?

Stav svih relevantnih pedijatrijskih društava je da je dojenje uvijek prvi izbor za prehranu novorođenčeta. Mliječne formule su zamjena za majčino mlijeko ukoliko majka ne može ili ne želi dojiti. Medicinska stanja kada je dojenje nije preporučeno su vrlo rijetka (HIV infekcija, aktivna tuberkuloza, maligne bolesti).

Vrlo često se dogodi da zbog neinformiranosti majke, a ponekad i kolega liječnika dojenje se prekida radi provođenja određene terapije (antibiotske, hormonske, internističke), što je u većini slučajeva pogrešno jer se danas u mnoštvu lijekova može provesti terapija kompatibilna s dojenjem. Postoje medicinske baze podataka gdje se mogu dobiti provjerene informacije i naći prikladne terapijske opcije. Ukoliko unatoč trudu i naporu majke nije uspostavljeno dojenje, najbolja zamjena za dojenje su mliječne adaptirane formule.

KAKO SE POSTEPENO UVODI ČVRSTA HRANA UZ DOJENJE, I KAKO TO MIJENJA RITAM HRANJENJA?

Preporuke su da je isključivo dojenje optimalno prvih pola godine života, s tim da je dozvoljeno uvoditi nemliječnu prehranu s napunjenih 4 mjeseca života. S obzirom na to, mislim da je najbolje da odluku o uvođenju donesu zajedno roditelji u dogovoru s pedijatrom koji vodi dijete.

Nastojimo se držati preporuka struke, dakle ne prije 4. mjeseca života, ali niti poslije 6. mjeseca života, ali također uzimamo u obzir i neurološki razvoj i zrelost, godišnje doba, prirast na težini i želje roditelja, sve u najboljem interesu djeteta.

KOJI SU ZNAKOVI DA JE BEBA SPREMNA ZA



UVOĐENJE NEMLIJEČNE PREHRANE?

Kao što sam prethodno navela, bitna je suradnja roditelja i pedijatra. Ukoliko je dijete radoznalo, primjerenog neurološkog razvoja, zainteresirano za hranu (roditelji često kažu da dijete poseže za hranom dok oni jedu), urednog prirasta, može se krenuti s nemliječnom prehranom.

ZA KRAJ KOJA JE VAŠA PORUKA BUDUĆIM MAJKAMA KADA JE U PITANJU DOJENJE?

Koliko god je dojenje prirodan proces, isprva većini žena nije nimalo jednostavan, udoban niti lagan. Savjetujem dobru pripremu tijekom trudnoće,

čitanje stručnih članaka, edukativne filmove, da bi buduće dojlje bile što pripremljenije na sve izazove dojenja. Izvor informacija trebaju biti stručne osobe i društva.

Nakon prvih mjesec dana, pa čak i nakon dva do tri tjedna, koji vrlo često su iscrpljujući i vrlo psihofizički zahtjevni, dojenje kada se uspostavi je najljepši osjećaj na svijetu, da ne govorimo koji su zdravstveni benefiti i za majku i za dijete, logistički, pa na kraju i financijski.

Majčino mlijeko, je uvijek mikrobiološki sigurno, spremno, idealne temperature, primjereno potrebama djeteta te samim time- najbolja opcija za dijete.



5 razloga zašto odabrati Bambo Nature



1. Ne sadrži parabene i parfeme

2. Ne izaziva iritacije

3. Dokazano sigurna formula

4. Savršeno upijanje

5. Potpuno prozračne



Vesna Ćurić:

NEUSPJELI POKUŠAJI VANTJELESNE OPLODNJE - ŠTA DALJE?

Piše: Prim.mr sci. dr Vesna Ćurić specijalista ginekologije i akušerstva
ZU Medico –S Banja Luka članica Pronatal grupacije

24

Proces vantjelesne ili in vitro oplodnje je donio nadu i radost parovima koji se bore sa neplodnošću. Za veliki broj parova je rezultat uspješna trudnoća i rođenje bebe. Međutim za druge tretmani VTO mogu biti emocionalno iscrpljujući sa osjećajem razočarenja, ljutnje, frustracije i tuge zbog neuspjeha i nakon više pokušaja. Ako ste među onima koji su doživjeli neuspjeh niste sami. Šanse za uspjeh VTO su velike i dostižu čak i preko 50% u određenim situacijama, ali ova procedura nije čarobni štapić jer određen procenat pacijenata neće uspjeti iz prvog pa čak i nekoliko pokušaja. Prema podacima Evropskog društva za humanu reprodukciju i embriologiju /ECHRE / iz 2019 godine statistika prosječnog uspjeha za svaki VTO postupak je iznosila svega 27,1 % a mijenja se kada se uzme u obzir starost pacijenta, što znači da mlađi pacijenti postižu daleko veći uspjeh od starijih pacijenata.

Prema podacima svaki šesti par se nalazi u problemu neplodnosti a u posljednjih 30 godina učestalost je porasla za 5 %. Većina parova se odlučuje a in vitro oplodnju ili VTO koja je najuspješniji oblik medicinski potpomognute oplodnje sa stopom živorođenosti iz jednog ciklusa oko 55,6 % za osobe ispod 35 godina života i 40,8 % za osobe između 35 i 37 godina prema američkoj organizaciji Society for Assisted Reproductive Technology. Za parove koji se podvrgnu liječenju i postanu roditelji, potrebno je u prosjeku 3,6 VTO ciklusa da zatrudne.

Neizbježno je da se mnogi pacijenti koju su u proceduri VTO razočaraju a u tim teškim trenucima važno je imati informaciju o svim dodatnim terapijskim mogućnostima nakon neuspjelog pokušaja a razlozi mogu biti razni. Širom svijeta je do sada rođeno preko 12 miliona djece iz postupaka biomedicinske potpomognute oplodnje (BMPO) koji čine do 4,5 % sve živorođene djece.

Danas se planiranje porodice često odgađa za period od 29 do 35 godine života što sada čini 60 do 70 % porođaja . Biološki sa 32 godine života opada plodnost žene a nakon 42 godine života opada i plodnost muškaraca. Od 30 do 40 godine života reproduksijski potencijal žene opada za 20 % a rezerve jajnika se umanju za 8 % godišnje. Poslije 40 godine života je pad reproduksijskog

potencijala 33 % a i sve češće bolesti reproduktivnih organa : ciste, polipi i miomi. Uspjeh postupaka vantjelesne oplodnje sa 30 godina je od 50 do 60 % a sa više od 40 godina tek 6 do 15%.

KAKO SE UTVRĐUJE NEPLODNOST ?

Prema usvojenoj definiciji Svjetske zdravstvene organizacije neplodnost je nemogućnost ostvarivanja trudnoće nakon godinu dana nezaštićenih odnosa, odnosno nakon šest mjeseci ukoliko je riječ o parovima koji su stariji od 35 godina života. Današnja medicina je u stanju da u oko 80% slučajeva utvrdi uzrok neplodnosti dok se u oko 20 % slučajeva radi o idiopatskom sterilitetu – kada parovi imaju uredne medicinske parametre ali do začeća ne dolazi prirodnim putem. Savjetujemo da parovi ne gube vrijeme sa liječenjem jer je to jedan od glavnih preduslova rješenja problema.

KOJI SU TO NAJČEŠĆI RAZLOZI ZAŠTO JE PROCES VANTJELESNE OPLODNJE ZAVRŠIO NEUSPJEHOM ?

Uspješnost procesa vantjelesne oplodnje zavisi od mnogo faktora a najvažniji su kvalitet embriona i kvalitet endometrija ili sluznice materice. Na kvalitetu zametka ne možemo uticati jer je ona genetski određena. Na endometrijum možemo uticati u postupcima zamrzavanja ili kriopostupcima dok u svježim ciklusima ne možemo. Jedan od najčešćih razloga su godine života žene. Žene starije od 35 godina imaju smanjene šanse za uspjeh jer je manje vjerovatno da će njihove jajne ćelije biti zdrave.

Ovo može otežati implantaciju embriona u matericu i ostvarivanje trudnoće. U prirodnom ciklusu sposobnost para da ostvari trudnoću u jednom ciklusu (fekunditet) je 20 do 30 % do 35 godine života a nakon 40 godine opada na 4 do 5 %. Rezultati oplodnje su da se 15 % jajnih ćelija neće oploditi, da se 15 % jajnih ćelija koje se oplode neće ugnijezditi (implantirati) na sluznicu materice a 70% oplodjenih jajnih ćelija (embriona) se implantira ali samo 30 % završi porođajem. Najčešći razlog za neuspjeh je u neadekvatnoj genetskoj strukturi embriona. Smatra se da je u preko 80 % slučajeva neuspjeha krivac genetski ili hromozomski neispravan embrion. Nakon 35 godine života žene raste procenat aneuploidija a nakon 40 godine života čak preko 90% embriona genetski ili hromozomski neispravno. Aneuploidija



predstavlja embrion kod koga je došlo do brisanja i/ili duplikacije bar jednog segmenta ili čitavog hromozoma. Normalan - euploidan embrion ima 23 para hromozoma, ukupno 46. Ako se u uzorku nađe odstupanje ili promjene u odnosu na normalni genom definiše se kao aneuploidan. Da bi otkrili ovu pojavu u ovakvim slučajevima možemo predložiti preimplantacijski genetski skrining embriona PGS na broj i postojanje aneuploidija čime se može osigurati transfer samo hromozomski ispravnih embriona. Ukoliko se radi o monogenetskim

nasljednim bolestima paru se može predložiti PGD -preimplantacijska genetska dijagnostika a jedinstven naziv za ove tehnike je preimplantaciono genetsko testiranje embriona PGT. Danas je sve više zastupljeno neinvazivno preimplantacijsko genetsko testiranje na aneuploidije ni(PGT-A) test nove generacije za identifikaciju abnormalnosti u broju hromozoma embriona koje mogu dovesti do neuspješne implantacije, pobačaja ili rođenja djeteta sa genetskim poremećajem. Ova metoda omogućava genetsku analizu embriona bez potrebe za

biopsijom. Zasniva se na analizi DNK fragmenata koji se oslobađaju iz embriona u okolnu tečnost (medij) tokom razvoja u laboratoriji. Identificira blastociste sa abnormalnim brojem hromozoma i pomaže kliničarima da odaberu najbolje blastociste za implantaciju i povećaju šansu za uspješnu trudnoću. Test se preporučuje : ženama starijim od 35 godina života, kod ponavljanja spontanih pobačaja, neuspješnih IVF postupaka, abnormalnosti muškog reproduktivnog materijala.

Prednosti niPGT-A je neinazivnost za razliku od tradicionalnog PGT-a, ne zahtjeva biopsiju embriona i isključuje rizik od oštećenja embrija tokom postupka. Test je jednostavan i olakšava primjenu u praksi i mogao bi biti primjenjen i kod embriona lošeg kvaliteta koji nisu pogodni za biopsiju. Ovaj test je dostupan u ZU Medico S članice pronatal grupacije Banja Luka.

Drugi razlog neuspjeha vantjelesne oplodnje u 20 % slučajeva su problemi sa implantacijom (neuspjeh embriona da se ugnjezdi u matericu). Postoji mnogo faktora koji mogu uticati na uspješnost embriotransfera a koji se ne ispituju u okviru standardne dijagnostike sterilитета. Ovi poremećaji zahtjevaju dodatnu dijagnostiku prije narednih pokušaja VTO kako bi se dijagnostikovali i liječili čime se povećava šansa za uspjeh u narednim ciklusima.

Endometrij - sluznica koja oblaže matericu igra ključnu ulogu tokom implantacijskog perioda u vremenu koji je optimalan da pravilno primi embrion. Različiti faktori mogu igrati ulogu u neuspjehu vantjelesne oplodnje zbog uticaja na procenat implantacije kao što su : endometrioza, miomi, polipi, sindrom policističnih jajnika (PCOS), adenomioza. Poremećaji koje ispitujeemo u ovim situacijama a koji mogu ugroziti proces implantacije i ishrane embriona sa sljedećim metodama dostupnim u ZU Medico S članici pronatal

grupacije Banja Luka. Histeroskopija (HSCP) – ambulantna metoda kojom ulazimo u šupljinu materice sa optičkim instrumentom koji se zove histeroskop i predstavlja zlatni standard ambulantne procjene stanja materice kod žena stariji od 35 godina života, stenoze cervikalnog kanala nakon operacija grlića, kliničkog nalaza ili sumnje na uterine anomalije i patologije - endometrija polipi, miomi, priraslice.

Histeroskopija treba biti obavezna u slučaju dva neuspjela embriotransfera (ET) ili VTO postupka, kod ponavljanja spontanih pobačaja i sumnji na hronične upale sluznice materice.

Indikacije se postavljaju a intervencijom se rješavaju ako se potvrde polipi koji moraju biti odstranjeni, submukozni miomi koji se nalaze u više od $\frac{3}{4}$ intrauterino moraju biti odstranjeni kao pregrade (septumi) materice i priraslice.

Endometrijalni scratching kod ponovljenih neuspjeha postupaka (metoda grebanja endometrijuma) povećava proizvodnju leukocita koji luče faktore rasta i regulišu implantaciju embrija i povećavaju aktivnost gena odgovornih za pripremu sluznice materice za implantaciju. Testovi za poboljšanje VTO postupka kod ponavljanih neuspješnih implantacija, spontanih pobačaja, idiopatskog steriliteta, tankog endometrijuma kao što su:

Endometrioma test

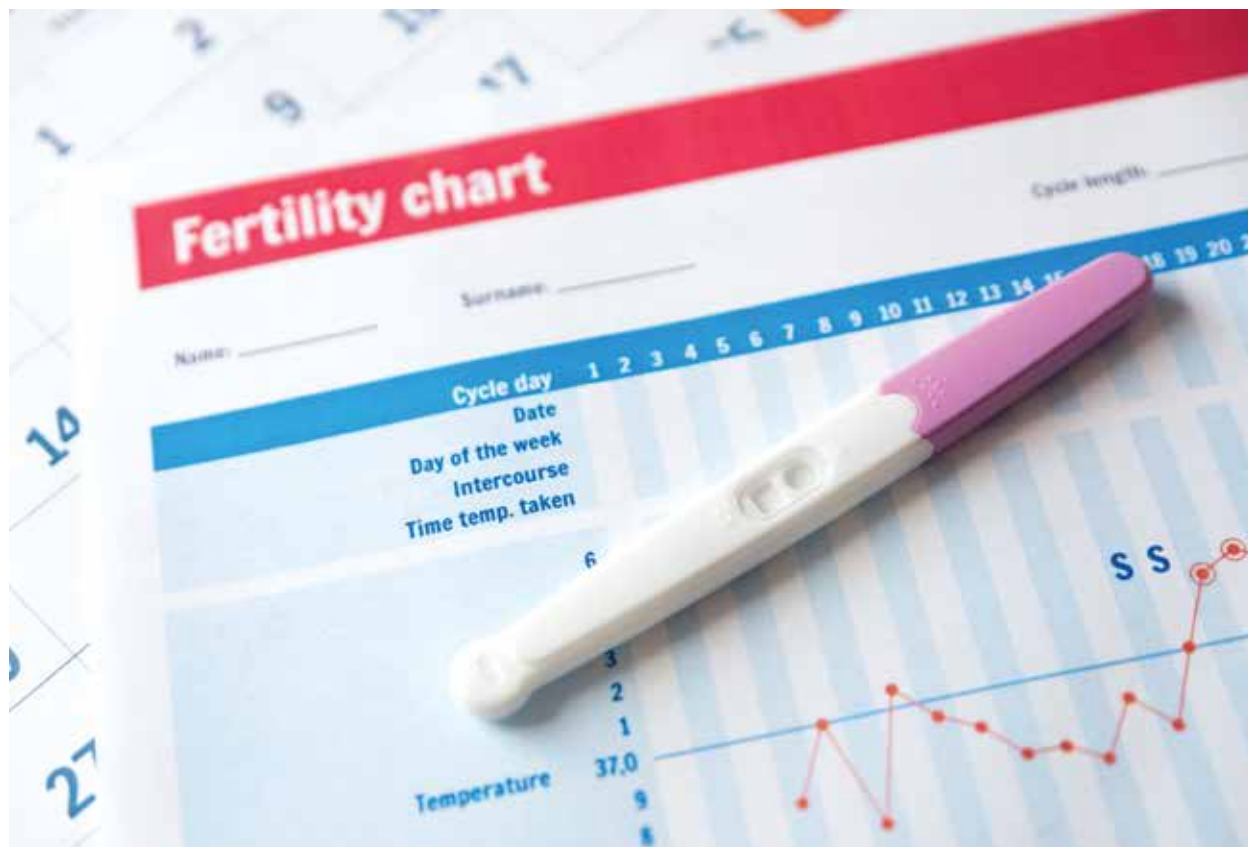
Podrazumjeva molekularnu mikrobiološku analizu endometrijalnog mikrobioma koji se nalazi u šupljini materice. Prisustvo i brojnost bakterija su u direktnoj vezi sa funkcionalnosti endometrijuma

i pružaju mu zaštitu od patogena i potencijalno opasnih mikroorganizama. Novije studije pokazuju da poremećaj balansa u endometrijumu može biti uzrok ženske neplodnosti, neuspjelih implantacija embriona i spontanih pobačaja. Hronični endometritis je upala endometrijuma uzrokovana infekcijama u materici i nevidljiva je na ultrazvuku a smatra se vodećim uzrokom steriliteta a čak 60 % ponovljenih spontanih pobačaja su posljedica nelječenog endometritisa. Provođi se uzimanjem uzorka endometrijuma (biopsija tkiva ili tečnosti) iz kojeg se izoluje DNK.

Dobijeni izvještaj daje informaciju o mikrobiomu endometrija i predlaže individualni tretman koji obuhvata antibiotsku terapiju ili probiotike radi oporavka optimalnog mikrobioma iz roda *Lactobacilusa* koji održavaju ravnotežu istog. Test analizira *Chlamidia* spp. *Mycoplasma* spp. *Neisseria* spp. *Ureoplasma* spp. *Enterococcus faecalis*, *Streptococcus* spp. *Staphylococcus* spp. *Gardnerella vaginalis*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Candida* spp.

Eubioma test

Genetski test koji određuje mikrobiološki status vagine iili grlića materice i potencijalno prisustvo patogenih mikroorganizama. Bakterijske vaginoze nastaju usljed hormonskih promjena, starosti ili infekcija koje dovode do poremećaja u sastavu mikrobioma koja se odlikuje smanjenom procentualnom zastupljenošću vrsta roda *Lactobacillus* i višem PH a takav nalaz se klasifikuje kao disbioza. Eubiom otkriva vrste sa vaginalnog i cervikalnog brisa: 4 vrste *Lactobacilusa*, 7 gljivica i oportunističkih



bakterija povezanih sa vaginitisom i bakterijskom vaginozom, 7 polno prenosivih patogena i visokorizične HPV viruse (16,18,45,31,51,52). Preporučuje se pacijenticama sa abnormalnim vaginalnim iscjetkom, žarenjem ili pečenjem , blagim krvarenjem, bolom i urinarnim infekcijama. E -Ready (ERA) test receptivnosti endometrija Novi test za identificiranje prozora implantacije. Analizira ekspresiju gena koji su uključeni za receptivnost endometrija kao što su proliferacija, decidualizacija i imuni odgovor.

Omogućava diferencijaciju ovarijskog ciklusa identificiranjem tačnog datuma prozora implantacije a to je karakteristično za svaku ženu i ostaje konstantan tokom cijelog perioda plodnosti. Procjena se radi jednom u životu a može se ponoviti više puta kako bi se utvrdio stvarni prozor implantacije. Nalaz ovog testa smanjuje stopu neuspjelih implantacija te povećava šanse za ostvarivanje trudnoće. Preporučuje se pacijenticama koje u prošle procese vantjelesne oplodnje bez uspjeha, koje imaju tanak endometrijum, u prvom ciklusu IVF radi povećanja šansi za uspješnu trudnoću a izvodi se uzimanjem uzorka endometrija (biopsija endometrija).

Analiza NK ćelija i plazma ćelija NK ćelije (eng. Natural Killer) tzv. ćelije prirodne ubice ili čuvari ljudskog imuniteta igraju veliku ulogu u razvijanju fenomena imunološkog steriliteta. Dobra strana NK ćelija da eliminišu bakterije, viruse, ćelije raka i druge mikroorganizme a loša da ako se u okviru embriotranfera ili implantacije ploda dogodi da su u povećanom broju mogu se aktivirati i prepoznati ćelije embriona kao strano tijelo. Ukoliko se ustanovi povećano prisustvo NK ćelija potrebno je početi sa terapijom prije ulaska u proces vantjelesne oplodnje.

Preporuka je da se uradi pregled materice histeroskopijom oko 8 dana ciklusa jer je tada koncentracija NK ćelija najveća, uzorak se šalje na PH analizu kojom će se provjeriti prisustvo NK ćelija ali i postojanje hronične upale u materici ako je žena ima.

Test DNK fragmentacija spermatozoida Fragmentacija DNK je vrsta testa muške plodnosti koja mjeri količinu oštećene DNK u uzorku sperme. Visoki postotci oštećenja mogu ukazivati na poteškoće u postizanju i održavanju trudnoće. Pacijenti koji imaju visok postotak spermatozoida koji pokazuju fragmentaciju DNK imaju veću vjerovatnoću da će imati probleme kao što su: loš razvoj embriona, neuspjeh implantacije

embrija u matericu i povećan procenat pobačaja. Kada uraditi test fragmentacije DNK: kod neobjašnjive neplodnosti, kod dijagnoze muškog faktora neplodnosti, ponovljenim spontanim pobačajima, lošim kvalitetom embriona tokom postupka, onima koji imaju preko 40 godina, pušačima, kod upotrebe alkohola ili psihoaktivnih supstanci, korištenja lijekova za dijabetes, karcinoma, spoljnim zagađivačima, proširenim

venama skrotuma /varikokelama /, povišenim temperaturama testisa /laptop, vruće kade / lošom ishranom i gojaznosti.

KOJI JE KLJUČ USPJEHA U VANTJELESNOJ OPLODNJI?

Neuspjeh VTO tretmana je emocionalno i stresno iskustvo povezano sa negativnim psihološkim reakcijama para uslovljenog i dijagnozom steriliteta i neuspjehom a u našoj ustanovi je u proces uključen psiholog kao dio tima koji pomaže parovima u izgradnji i poboljšanju načina suočavanja sa stresom . Sve relevantne stručne organizacije insistiraju da svaki par zasluži konsultaciju psihologa kako bi se što bolje pripremio i osnažio za borbu za potomstvo, postupak VTO i uspješnu trudnoću.

Ključ uspjeha vantjelesne oplodnje leži u visokoj posvećenosti i stručnosti svih učesnika tima u iskrenom i kompletnom multidisciplinarnom radu ljekara, embriologa, genetičara, medicinskih sestara, psihologa i drugog osoblja u ustanovi. Svaki par predstavlja jedinstven slučaj i tako mu se mora pristupiti uz individualni pristup u svakoj etapi postupka.

Podizanje kvaliteta i uslova na najviše moguće standarde kvalitetom kadra i protokola rada, primjena najsoficiranije opreme i omogućavanje najviših mogućih standarda i primjena novih metoda i testova nas svrstava u vodeće evropske centre za vantjelesnu oplodnju.

ZU Medico-S je članica grupacije Pronatal koja je u Amsterdamu među velikom konkurencijom ostalih IVF klinika dobila prvu nagradu za brigu i podršku individualnom pristupu pacijentima za 2024 godinu. Nagradu dodjeljuje Evropsko društvo za plodnost./ ESHRE/

PREPORUKA I SAVJETI PAROVIMA KOJI IMAJU PROBLEM NEPLODNOSTI

ZU Medico –S članica Pronatal grupacije je jedan od vodećih centara za liječenje neplodnosti u regionu sa preko 2200 beba i uspjehnosti ostarivanja trudnoće iz procesa VTO oko 48 % . Pitanje neplodnosti je lično pitanje koje na parove utiče u svim aspektima njihovog života. Važno je znati da danas većina parova s tom dijagnozom ima djecu, zahvaljujući unapređenjem metoda rane dijagnostike i terapije.

Sam proces liječenja za parove je stresan i emotivno zahtjevan period pa je jako važno imati emotivnu podršku, dobru komunikaciju, saradnju sa partnerom i sa lekarom koji ih vodi kroz proces kao i međusobno povjerenje. Nažalost liječenje ponekad traje godinama i važno je ne gubiti nadu nakon neuspjelih pokušaja. Najvažnije je da parovi znaju da je neplodnost danas izlječiva a pozitivan stav utiče na ishod liječenja. Mi smo tu za Vas da Vas podržimo i pomognemo da se ostvarite kao roditelji da nastavimo borbu i istrajemo do konačnog uspjeha. Za sreću od svega veću . Vaš , Medico- S tim

SiderAL[®] FORTE

POBIJEDITE NEDOSTATAK ŽELJEZA



SiderAL[®] Forte je oralno željezo
sa najvećim brojem
objavljenih kliničkih dokaza.

VISOK STEPEN APSORPCIJE
VISOKA TOLERANCIJA

 PHARMANUTRA

 **Amicus**

Amicus Pharma GmbH, a Swiss pharmaceutical company
Via Andrija Zelenčević 1
71000 Sarajevo | Bosnia and Herzegovina

SiderAL[®] Forte – Rješenje o stavljaju u promet od Federalnog ministarstva zdravlja BiH: 33-3519/20-DP od 03.02.2021.godine
SiderAL[®] Forte – Rješenje o stavljaju u promet od Ministarstva zdravlja i socijalne zaštite Republike Srbije: 11/06-9004-35/25 od 24.03.2025.

Jogobella Musli

SAVRŠEN SNACK ZA MEĐUOBROK

*Jogobella Musli
poboljšava probavu,
pruža vam osjećaj sitosti
i daje energiju
za funkcioniranje
tijekom dana.*



ZAŠTO JE **BIO SAVE** VAŠ **NAJBOLJI PRIJATELJ** TOKOM TRUDNOĆE



SAZNALI STE DA STE TRUDNI

U prostorijama Bio Save-a na raspolaganju su vam kolege koje će stručno i precizno moći da vam preporuče prenatalni test. Objasnićemo Vam zašto je Qualified, prenatalni test na koji se možete sa sigurnošću osloniti. Bio Save Vam nudi i mogućnost da u našim laboratorijama obavite sve neophodne testove i da što bezbrižnije otpočnete svoju trudnoću. Među Bio Save timom su sjajni stručnjaci koji će Vam dati jasna uputstva za prve laboratorijske i biohemijske analize.



PLANIRATE TRUDNOĆU

Znamo koliko je svim roditeljima važna tačna i korisna informacija onda kada očekuju bebu. Mnogo pitanja i nedoumica prati svaki par. U želji da budemo podrška prije, tokom i nakon trudnoće, Bio Save je najbolji prijatelj budućim roditeljima. Volimo da istaknemo značaj toga da smo tu savjetodavno, onda kada budete krenuli sa planiranjem trudnoće.

NASTAVLJAMO DA SE DRUŽIMO

Želite što više informacija na putu koji vas čeka. Bio Save vam omogućava radionice sa opširnim programom o raznim temama. Posebno smo ponosni na naš program – Mliječni put, koji već mjesecima dočekuje trudnice od 24. nedjelje trudnoće i priprema ih za prve dane sa bebom, te daje uvid u to kako se treba pripremiti za porodilište i šta spakovati za isto. Mliječni put je kreiran kao program koji će budućim mamama i tatama razriješiti sve nedoumice koje mogu da se pojave kada stigne beba.

T + 387 33 742 856
E i@bio-save.ba
W www.bio-save.ba
www.prenatalni-test.ba

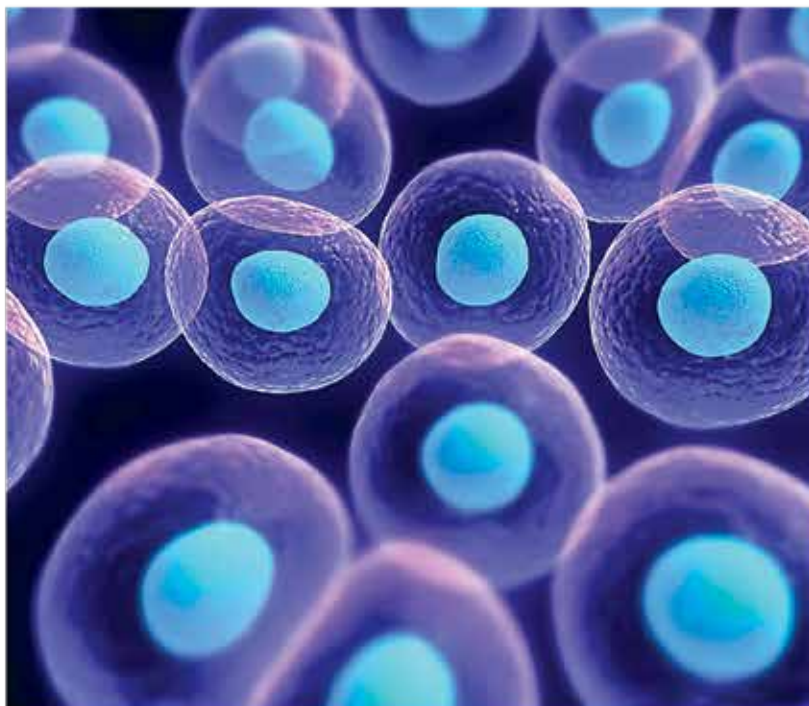


MLIJEČNI PUT
priprema trudnica
za porođaj i
roditeljstvo

u Banja Luci
i Sarajevu

Prijavite
se





AFTER PREGNANCY GENETSKA TESTIRANJA

Potrudili smo se da pokrijemo svaki segment koji bi buduće mame i tate mogao da zanima. Baš iz tog razloga, uz našu pomoć, pružamo vam priliku da putem G810PRO DNA TEST-a dobijete neophodne informacije o otkrivanju urođenih promjena (mutacija) nasljednih informacija vašeg novorođenčeta. Nutrigenom test je tu da otkrije sve tajne vašeg metabolizma. Uz njega ćete upoznati sebe, svoj metabolizam i gene i obezbijediti adekvatan unos hranljivih sastojaka koji čuvaju Vaše zdravlje i u potpunosti zadovoljavaju potrebe cjelokupnog organizma.



„KNOW YOURSELF TO IMPROVE YOURSELF..“



After
Pregnancy
Nutrigen Test®

approved by Bio Save Group

SPREMNI STE ZA PORODJAJ. ŠTA NE SMIJETE ZABORAVITI?

Jedinstvena prilika da se uzmu matične ćelije, vaš zalag za budućnost. Tu smo uz Vas, kako bismo vas na vrijeme informisali o tome šta znači čuvanje krvi iz pupčanika kao i objasnili cijeli proces koji stoji iza toga. Pozovite nas!



BECAUSE WE CARE!

T + 387 33 742 856
E i@bio-save.ba
W www.bio-save.ba
www.prenatalni-test.ba





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.



BIO SAVE
BECAUSE WE CARE

Proces

POROĐAJ

Došao je taj veliki dan. Prije nego što krenete u bolnicu, između ostalog, nemojte zaboraviti ove dvije bitne stvari: da ponesete 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 obučanih 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?**



Nelagoda i bol uzrokovana
izbijanjem prvih zubića?

Anaftin® Baby
TEETHING GEL · GEL ZA DESNI

ŠTITI
OD BOLA
UMIRUJE
DESNI



Anaftin Baby Teething Gel za smirenje nelagode i boli
uzrokovane izbijanjem prvih zubića!

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

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

Snažna pomoć - nježna za bebe!

U SVIM APOTEKAMA BEZ LJEKARSKOG RECEPTA!

BERLIN-CHEMIE AG, Predstavništvo za BiH, 71 000 Sarajevo, Hrasna-Bokica 274
Tel: +387 33 715-195, fax: +387 33 715-187 e-mail: bosnia@berlin-chemie.com, www.berlin-chemie.ba



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

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

Danijela Crnogorac:

KLEMPAVOST KOD DJECE MOŽE UZROKOVATI PSIHOLOŠKE TRAUME

Korekcija se radi prije polaska djeteta u školu, jer je do tada hrskavica skoro u potpunosti završila svoj razvoj a preveniramo psihološku devastaciju djeteta.

Piše: Dr Danijela Crnogorac, Hirurška poliklinika Karabeg, Sarajevo



**Dr Danijela Crnogorac, specijalista
plastične, rekonstruktivne
i estetske hirurgije**

Član:

- ESPRAS - Evropsko Udruženje PRH
 - BAFPRAS - Balkansko udruženje PRH
 - UPREHBIH - Udruženje PRH u BiH
- Radno mjesto: Hirurška poliklinika
„Karabeg” Sarajevo
- ICOPLAST - Svjetsko udruženje
plastičnih hirurga

se teško može osloboditi, osobito kada krene u vrtić ili školu. Da taj kompleks zaista postoji kod nekih ljudi s deformacijom ušiju, govori činjenica da i mnoge odrasle osobe žele korigovati ovaj estetski nedostatak. Kako se nepravilnost uočava u ranom djetinjstvu, mnogi roditelji su u nedoumici kada operisati klempe uši kod djeteta. Roditelji mnogo više imaju opterećenja zbog klempavih



Prije



Poslije

Klempavost (otapostaza, otapostasis) može biti i estetski i psihološki problem. Vjerovatno je interesantno da je više psihološki nego estetski problem koji može dovesti do razvijanja kompleksa kod djeteta. Kojeg

ušiju djeteta nego sama djeca djeca. Jer se plaše (posebno ako su i oni imali /imaju isti problem) da njihova djeca ne budu ismijana od strane vršnjaka, insistirajući na operaciji vrlo rano. Stavovi hirurga su usaglašeni da se korekcija uradi prije polaska djeteta u školu, jer je do tada ušna hrskavica završila svoj razvoj sa 95%. Do treće godine života ušna školjka dosegne 85 % svoje veličine, a sa pet godina rast je skoro definitivan.

GUBITAK SAMOPOUZDANJA

Odstojeće uši predstavljaju veliko psihičko opterećenje za dijete ili osobu te može stvoriti kompleks kojeg se ponekad teško može osloboditi. Djeca su izložena ruganju i podsmijehu vršnjaka. Djevojčice su osjetljivija kategorija, povlače se u sebe, ne žele da vežu kosu u „rep“.

To utiče na samopouzdanje i pravilno formiranje ličnosti. Zbog toga ne treba ovaj problem zanemariti, osobito ako to dijete opterećuje. Važno je da se djetetu uradi operativni zahvat prije polaska u školu zbog psihološkog aspekta.

Treba izbjeći psihološko maltretiranje od strane vršnjaka koji idu tako daleko sa komentarima da dijete nazovu Mini(mouse) ili Micky(mouse), Klempo itd. Ipak, rekao bih, najviše operacija odstojećih radimo u januaru, julu i augustu mjesecu jer je tada školski raspust djece. Što može da znači da su djeca, nažalost, doživjela neprijatnost u školi.

STARIJA DOB

Najmlađe dijete koje smo operirali u našoj poliklinici je bilo staro 5 g. i 4 mjeseca. Operativni zahvat se može izvesti i u starijoj dobi. Uho može biti klempavo obostrano, jednostrano, simetrično ili asimetrično.

Ako je ugao između zadnje strane uha i glave veći od 30 stepeni, onda kažemo da je klempavo. Najstariju osobu koju smo operirali u poliklinici „Karabeg“ zbog klempavih ušiju imala je 62 godine.



Prije



Poslije

JEDINSTVENA HRSKAVICA UŠNE ŠKOLJKE

Hrskavica ušne školjke je vrlo

tanka, elastična, može da se savije i ima određen reljef. Ako se takva hrskavica operativno deformiše ili na neki način

hirurškim putem uništi, ne može više da se dobije takav kvalitet modeliranja .Mogu da se dobiju oblik i reljef, ali takva hrskavica je tanka i kruta, nije elastična kao prirodna hrskavica ušne školjke. Napraviti istu, nikom još nije uspjelo. Zbog toga je važan odabir iskusnog hirurga iz ove oblasti .

MINIMALNA TRAUMA

Ovu vrstu operacija (otoplastika) ubrajamo u red minimalnih operacija i sa najmanjom traumom, a uz to dobijemo impresivnu i snažnu promjenu izgleda.Korekcijom klemptiranih ušiju se priljubljuju uz glavu ili se smanjuje njihova veličina. Postoje različite hirurške tehnike kojima se uške priljubljuju uz glavu, smanjujući na taj način preveliki ugao između zadnje strane uha i glave. Na našoj poliklinici radimo sopstvenu metodu oblikovanja hrskavice kojom se dobije prirodni oblik uha.Izuzetno rijetko se ovom metodom uho vrati u nepovoljan položaj.Po našim iskustvima 1,5 % mada svjetske statistike navode prosječnu učestalost do 20 %.

MALI OŽILJAK

Oporavak je jednostavan.Dijete nosi zavoj oko glave 3 dana koji omogućava da proces zarastanja novoformirane uške teče nesmetano i da u ranom postoperativnom periodu ne bi došlo do povrede ili presavijanja uški, što bi moglo dovesti do recidiva(ponovnog vraćanja) deformiteta. Narednih dana,počevši od 4.dana, pa do tri sedmice nakonskidanja konaca nosi se elastična trakica da bi se spriječilo savijanje uški.Ožiljak nije uočljiv jer se nalazi na stražnjoj strani uški.

PREDNOST DAJEMO LOKALNOJ ANESTEZIJI

Na našoj poliklinici svaki zahvat koji je moguće preferiramo da izvodimo u analgesedaciji. Tako je i kod korekcije odstojećih ušiju.Ova vrsta anestezije obezbjeđuje komfor djetetu ali i hirurgu koji obavlja operativni zahvat. Dijete nema boli i nema straha, opušteno je ili spava i ne sjeća se samog izvođenja procedure.Ova vrsta anestezije nije opšta anestezija(ne radi se uspavlivanje). Naravno, sve ovo se ne bi moglo postići bez iskusnog anesteziologa koji čitavo vrijeme prati vitalne funkcije(rad srca i disanje) i ne dozvoljava bilo kakav negativan efekat primjenjenih lijekova.

REZULTATI

Rezultati su beskrajno zadovoljavajući za pacijenta.Samo u 1,5 % slučajeva se u našoj poliklinici rade manje dodatne korekcije mada se literaturno nalazi procent od 12 -15 -20 % zavisno od tehnike i hirurga. Najvažnije je da se odabere najkompetentniji hirurg ,koji ima povjerenje pacijenta ili roditelja(kod malodobne djece),dovoljno iskustvo ,znanje.

Zbog ranijeg navedenog ,najbolja je uvijek prva operativna šansa.Novi zahvat je sa više rizika i mogućih(izuzetno rijetkih) komplikacija.



Prije



Poslije

AKCIJA!

DOSTAVA VODE KRISTAL!

PRIRODNA IZVORSKA
**VODA
KRISTAL**

1

Besplatna dostava na adresu

> VODA KRISTAL DOSTAVLJA SE U PAKOVANJIMA OD 15 I 18.9 LITARA



2

Besplatno korištenje aparata koji grije i hladi vodu

A - OHLAĐENA VODA ISPOD 10°C

B - UGRIJANA VODA NA 95°C ŠTO OMOGUĆAVA PRIPREMU TOPLIH NAPITAKA (INSTANT KAFA, ČAJ, SUPA...)

C - AUTOMATSKA REGULACIJA TEMPERATURE UZ MINIMALNU POTROŠNJU ELEKTRIČNE ENERGIJE

D - DRŽAČ ZA ČAŠE

> DIMENZIJE APARATA SA BOCOM (š x v x d): 32 x 135 x 32 cm



3

Besplatno održavanje aparata

> MONTAŽA I DEMONTAŽA

> SERVISIRANJE

> ČIŠĆENJE

> STERILIZACIJA

4

Besplatne informacije

> ANALIZE VODE

> CERTIFIKATI

> ZNAČAJ VODE ZA ČOVJEKA



NARUČITE ODMAH!

061 296 196

Jasmina Sejdinović:

EDUKACIJA, PREVENTIVA I PODRŠKA KLJUČ SU ZDRAVLJA I BEZBRIŽNE TRUDNOĆE

Uz podršku i znanje, trudnice ulaze u porodilište bez straha.

Intervju: dipl. med. ses. Jasmina Sejdinović

Jasmina Sejdinović, diplomirana medicinska sestra i magistra sestrinstva, dugogodišnja je zdravstvena radnica i glavna sestra Službe zdravstvene zaštite žena i trudnica u JZNU Dom zdravlja „dr Mustafa Šehović“ Tuzla. Svoj profesionalni put započela je još 1985. godine kada je završila Srednju medicinsku školu u Tuzli, a u Domu zdravlja Tuzla počinje raditi 1994. godine.

38

Tokom više od tri decenije rada, Jasmina je razvijala ne samo svoje stručno znanje, već i duboku posvećenost pozivu medicinske sestre, koji, kako sama kaže, doživljava kao svoje životno zvanje. Nakon višegodišnjeg iskustva u radu s djecom i omladinom, 2004. godine upisuje studij sestrinstva na Medicinskom fakultetu u Tuzli, koji uspješno završava 2009. godine.

Od 2011. godine nalazi se na poziciji glavne sestre Službe za zdravstvenu zaštitu žena i trudnica, gdje obavlja brojne odgovorne zadatke – od organizacije rada, edukacije medicinskih sestara i učenika. Kao zdravstveni radnik, Jasmina je svakodnevno posvećena unapređenju brige o trudnicama i ženama, podizanju svijesti o važnosti preventivnih pregleda i edukaciji budućih majki. Svojim iskustvom, empatijom i stručnim znanjem svakodnevno doprinosi boljoj organizaciji zdravstvene zaštite žena i stvaranju sigurnog i podržavajućeg okruženja za sve pacijentice koje dolaze u



ovu Službu. U nastavku vam donosimo naš razgovor.

KAKO IZGLEDA JEDAN PROSJEČAN RADNI DAN GLAVNE MEDICINSKE SESTRE U GINEKOLOŠKOM ODJELJENJU?

Dan započinje jutarnjim sastankom sa načelnikom Službe, šefovima i drugim

ljekarima, tzv. brifingom a odnosi se na dnevni raspored i sve što se odnosi na stručni rad. Potom kratki brifing sa odgovornim sestrama, gdje bivaju upoznate o eventualnim preraspodjelama odnosno organizaciji rada sestara.

Vodi računa o eventualnim kvarovima i nedostacima sredstava za rad o čemu



blagovremeno obavještava nadležne. Vodi svakodnevne izvještaje koje se očekuju od glavne sestre prema službama za statistiku. Radi edukacije trudnica kao i drugih žena i brine o preventivnim pregledima koje se odnose na žensko zdravlje. Edukuje žene o značaju redovnog javljanja na ginekološke preglede. Sarađuje i sa drugim glavnim sestrama Službi.

KAKO TRUDNICA MOŽE ZAKAZATI PRVI PREGLED U DOMU ZDRAVLJA DR MUSTAFA ŠEHOVIĆ TUZLA? DA LI JE POTREBNA UPUTNICA LJEKARA PORODIČNE MEDICINE? DA LI SE MOŽE ZAKAZATI TELEFONOM ILI LIČNO?

Trudnica može zakazati trudnički pregled u našoj Ustanovi na osnovu svoje zdravstvene legitimacije uz koju nije potrebna uputnica od ljekara porodične medicine. Nakon dijagnostikovanja trudnoće u našoj ili u drugoj Ustanovi za koji postoji dokaz sve naredne kontrole se zakazuju u Savjetovalištu za trudnice.

Medicinske sestre brinu o redovitom javljanju trudnica na ginekološke preglede za koje im daju termine. Telefonom se može zakazati trudnica ukoliko je iz određenih razloga bila spriječena doći na pregled, ali svakako se na svakoj trudničkoj kontroli daje termin za narednu kontrolu.

KOJI SU OSNOVNI PREGLEDI I ANALIZE KOJE TRUDNICA PROLAZI

TOKOM VOĐENJA TRUDNOĆE U DOMU ZDRAVLJA?

Osnovni pregledi u trudnoći su obavezni ultrazvučni pregledi prema standardima SZO kao i sve redovne kontrole tokom trajanja trudnoće, osnovne laboratorijske pretrage krvi i urina, vaginalni i cervikalni brisevi na mikrobiološke analize, krvna grupa i Rh faktor, prenatalni testovi u prvom trimestru trudnoće i druge pretrage ukoliko odabrani ginekolog smatra da je potrebno.

KO SVE UČESTVUJE U TIMU ZA VOĐENJE TRUDNOĆE U DOMU ZDRAVLJA – OSIM GINEKOLOGA?

Jedan tim čini ginekolog i medicinska sestra. Medicinska sestra u Savjetovalištu je također dio tima koja prima trudnicu, vrši trudničku obradu, otvara trudnički zdravstveni karton i trudničku knjižicu, uzima sestrinsku anamnezu, uzima karlične mjere, mjeri tjelesnu težinu, visinu i mjeri krvni pritisak.

KOJI SU NAJČEŠĆI PROBLEMI ILI DILEME S KOJIMA VAM SE TRUDNICE OBRAČAJU TOKOM VOĐENJA TRUDNOĆE?

Trudna žena je u drugom stanju i normalno je da njoj sve što se novo dešava može biti i problem. Najčešći manji problemi su mučnine i povraćanje, povišena tj. temperatura, glavobolje, nesanica, zatvor ili opstipacija, pojačano lučenje želudca

kiseline – gorušica. Mogu se javiti i problemi kao što su krvarenja, bolovi u maloj karlici.

DA LI U VAŠEM ODJELJENJU POSTOJI MOGUĆNOST PSIHOLOŠKE PODRŠKE ZA TRUDNICE?

Psihofizička podrška u trudnoći u našoj Službi je obezbijeđena kroz rad Škole za trudnice koja je organizovana već dugi niz godina. Na čelu tima koji radi u Školi za trudnice je glavna sestra Službe sa još tri svoje koleginice. Naša misija je pružiti trudnici znanje o značaju trudničkih kontrola, o ishrani i fizičkoj aktivnosti u trudnoći, nekim drugim detaljima u vezi trudnoće, kao što su putovanja, trudničko, ali i porodijsko bolovanje, nadoknada za porodilje i način na koji se može aplicirati za novčanu nadoknadu nakon porođaja, o samom činu porođaja sa svim njegovim fazama, kao i o babinjarama i dojenju.

Učimo ih pravilnim tehnikama disanja koje se primjenjuju u rađaoni, radimo određene vježbe za jačanje muskulature i cirkulacije. Naša Škola traje mjesec dana za jednu grupu trudnica i na kraju trudnice odu u porodilište bez predrasuda i bez straha od porođaja.

KOLIKO JE VAŽNO UKLJUČIVANJE PORODICE (PARTNERA, SUPRUŽNIKA)

U PROCES VOĐENJA TRUDNOĆE IZ VAŠEG ISKUSTVA?

U Školi, nakon prvog susreta sa trudnicama ja uputim poziv njihovim partnerima da ukoliko žele mogu da prisustvuju Školi za trudnice. Ponekad se i odazovu, te učestvuju s nama u razgovoru o trudnoći ali o svemu nakon porođaja. Trudnice vrlo često dođu na preglede u pratnji svoje podrške na šta smo im i mi zahvalni.

ŠTA BISTE SAVJETOVALI ŽENAMA KOJE PLANIRAJU TRUDNOĆU – KADA I KAKO DA SE OBRATE SVOM LJEKARU ILI DOMU ZDRAVLJA?

Idealno bi bilo da svaka žena prije planiranja trudnoće posjeti svog ginekologa koji će joj dati savjet o pripremi za trudnoću. Služba pored ginekološkog Odjeljenja ima i Savjetovalište za planiranje trudnoće, za sterilitet kao i Savjetovalište za adolescente.

POSTOJI LI NEŠTO ŠTO BISTE ŽELJELI DA TRUDNICE ZNAJU UNAPRIJED KADA DOLAZE KOD VAS?

Ono što želim na kraju reći kao poruku trudnicama, jeste da Služba zdravstvene zaštite žena i trudnica ima veoma kvalitetnu zdravstvenu zaštitu trudnica, susretljivost i nadasve vrhunsku stručnost i profesionalnost zaposlenih. Dobro nam došle.





 **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 papirnat 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



PUTUJETE S DJECOM? EVO ŠTA MORATE ZNATI O PRAVILIMA PREVOZA U BIH I REGIONU

Sigurna djeca – sigurno putovanje.

Putovanja s djecom – bilo na more, vikend u prirodi ili porodičnu posjetu – zahtijevaju dobru pripremu. Osim rezervisane sobe, spakovanih igračaka i užine za put, jedno pitanje uvijek mora biti na prvom mjestu: "Jesu li djeca pravilno i sigurno smještena u vozilu?"

Zakonodavci u BiH i susjednim zemljama prepoznaju važnost zaštite najmlađih u saobraćaju, pa su pravila o prevozu djece jasno definisana.

U nastavku donosimo pregled propisa u Bosni i Hercegovini i državama regiona – Hrvatskoj, Crnoj Gori, Srbiji, Italiji i Grčkoj – kako biste svako putovanje započeli informisano i sigurno.

BOSNA I HERCEGOVINA – DOMAĆA PRAVILA

U BiH, Zakon o osnovama bezbjednosti saobraćaja propisuje sljedeće: Dijete mlađe od 12 godina ne smije sjediti na prednjem sjedištu.

Izuzetak: Dijete mlađe od 2 godine može biti smješteno na prednje sjedište ako je u sigurnosnoj sjedalici okrenutoj unazad, i ako je vazdušni jastuk za suvozača isključen.

Djeca do 5 godina moraju se prevoziti u sigurnosnoj sjedalici na zadnjem sjedištu, prilagođenoj visini i težini. Djeca od 5 do 12 godina se prevoze u auto booster sjedalici (podmetaču) i moraju biti vezana sigurnosnim pojasom.





Kaznene odredbe: Za nepravilno prevoženje djeteta: 40 KM. Ako dijete sjedi na prednjem sjedištu protivno zakonu: 400 do 1.000 KM

PRAVILA U ZEMLJAMA REGIONA I EVROPE

Hrvatska

Djeca mlađa od 12 godina ne smiju biti na prednjem sjedištu.

Dijete mlađe od 3 godine može biti na prednjem sjedištu ako je u sjedalici okrenutoj unazad i ako je zračni jastuk isključen. Djeca do 5 godina moraju biti u sigurnosnoj sjedalici. Djeca od 5 do 12 godina mogu koristiti booster podmetač, vezani sigurnosnim pojasom.

Crna Gora

Pravila su gotovo identična kao u BiH: Djeca mlađa



od 12 godina ne smiju biti na prednjem sjedištu, osim ako su mlađa od 2 godine i u sjedalici okrenutoj unazad, uz isključen vazdušni jastuk. Obavezna sjedalica za djecu do 5 godina. Booster i pojas za djecu od 5 do 12 godina.

Srbija

Djeca do 12 godina moraju se voziti na zadnjem sjedištu. Djeca do 135 cm visine moraju koristiti sigurnosni sistem (sjedalicu ili booster) koji odgovara njihovoj visini i težini. Dijete do 3 godine može se voziti na prednjem sjedištu samo u sjedalici okrenutoj unazad i ako je vazdušni jastuk deaktiviran.

Italija

Djeca niža od 150 cm i lakša od 36 kg moraju biti u odgovarajućem sigurnosnom sistemu (sjedalici ili boosteru), bez obzira na sjedište. Djeca lakša od 9 kg moraju se prevoziti u sjedalici okrenutoj unazad. Dozvoljeno je i na prednjem sjedištu, ali samo ako je zračni jastuk deaktiviran.

Grčka

Djeca mlađa od 11 godina i niža od 135 cm moraju

biti u sigurnosnom sistemu (sjedalici ili boosteru) koji odgovara visini i težini.

Dozvoljeno je voziti dijete na prednjem sjedištu u sjedalici okrenutoj unazad, ako je airbag isključen.

SAVJETI ZA RODITELJE KOJI PUTUJU S DJECOM

Uvijek provjerite zakon zemlje u koju putujete – propisi se mogu razlikovati iako su slični. Koristite homologirane (atestirane) autosjedalice prema EU standardima. Provjerite funkciju deaktivacije airbaga na suvozačevom mjestu – ako nije moguće isključiti ga, nikada ne smještajte dijete naprijed. Postavite ogledalo za nadzor bebe ako je okrenuta unazad – za bolji nadzor tokom vožnje.

SIGURNO DIJETE – SIGURAN VOZAČ

Bez obzira na to da li putujete 5 minuta ili 500 kilometara, sigurnost djeteta u vozilu nikada ne smije biti stvar izbora, već navike, svijesti i odgovornosti. Zakoni postoje da nas podsjetu na ono što svi znamo: Djeca zaslužuju najbolju zaštitu – na svakom sjedištu, u svakoj državi.

ZENTIVA
O.R.S.

NEIZOSTAVNI DIO SVAKE PUTNE APOTEKE.
BRZA REHIDRACIJA ZA SVE DOBNE SKUPINE.

O.R.S. jagoda 12 EFERVESCENTNIH TABLETA
O.R.S. limun 12 EFERVESCENTNIH TABLETA

12 TOPIVIH TABLETA
SA AROMOM LIMUNA I JAGODE
www.zentivaors.ba

ZENTIVA

OSTANITE HIDRIRANI CIJELO LJETO

Ljeto, za većinu nas, predstavlja omiljeno godišnje doba. Veliki broj sunčanih dana, putovanja i godišnji odmori bude, kod većine, veoma pozitivne emocije. Međutim, visoke temperature, promjena mjesta boravka, kao i češće gastorintestinalne infekcije sa simptomima povraćanja i proljeva i opekotine od sunca na koži povećavaju rizik od dehidracije tokom ljeta.

KAKO DOLAZI DO DEHIDRACIJE?

Već od ranije je poznato da voda čini oko 65% tijela odraslog čovjeka. Kod djece ovaj procenat raste i preko 75%, u zavisnosti od uzrasta djeteta. Dehidracija predstavlja gubitak vode i elektrolita, koji su važni za raspodjelu vode u organizmu.

KAKO NAJČEŠĆE GUBIMO VODU I ELEKTROLITE?

Najčešće gubimo vodu i elektrolite kroz: masivno znojenje, povraćanje i proljev, višednevno-povišenu tjelesnu temperaturu, nedovoljan unos tečnosti, poremećaji u ishrani, teške opekotine, različita oboljenja (oboljenja srca, bubrega i jetre) i kod različitih patoloških stanja.

KAKO SMANJITI RIZIK OD DEHIDRACIJE TOKOM LJETA?

- Izbjegavajte boravak na suncu u najtoplijem dijelu dana,
- smanjite rizik od pojave opekotina od sunca na tijelu,
- pijte dovoljno čiste vode (nemojte čekati da osjetite žeđ),
- smanjite unos kafe i slatkih napitaka tokom dana,
- tokom ljetnih vrućina konzumirajte laganiju hranu, bogatu voćem i povrćem (npr. krastavci i lubenica sadrže veliku količinu vode),
- voće i povrće temeljito operite prije konzumiranja,
- izbjegavajte alkoholna pića,
- konzumirajte hranu na provjerenim i za to određenim mjestima,
- hranu držite u hladnjaku.

KO JE U POSEBNOM RIZIKU OD DEHIDRACIJE?

U posebnom riziku od dehidracije su:

- bebe i djeca, zbog male tjelesne težine i neprepoznavanja prvih simptoma dehidracije,
- starije osobe (slabiji osjećaj žeđi, teška pokretljivost, slabljenje funkcije bubrega, zaboravnost i sl.).

Prije putovanja, dobro je posavjetovati se sa Vašim pedijatrom o tome kako smanjiti rizik od dehidracije kod djeteta i koji su rani simptomi dehidracije, na koje morate trenutačno reagovati.

Ukoliko dođe do dehidracije, od izuzetne važnosti je prepoznati rane simptome dehidracije i reagovati na vrijeme. Simptomi kod odraslih: blaga dehidracija obično prolazi neopaženo, ali ako se ne djeluje na vrijeme, dolazi do produbljivanja stanja dehidracije, kada se javljaju: velika žeđ, glavobolja, nesvjestica, suha koža, umor, nepravilan rad srca, slabost mišića i grčevi, osjećaj trnjenja i ukočenost tijela, smanjeno lučenje urina i smanjeno znojenje, a u teškim slučajevima i konvulzije.

Oralna rehidracijska sredstva su najjednostavniji način za liječenje blage dehidracije. Zentiva O.R.S. s okusom limuna i jagode u savremenoj formulaciji topivih tableta, su proizvodi izuzetno prijatnog i osvježavajućeg ukusa. Jednostavni su i laki za pripremu, što omogućava da se rehidracija započne blagovremeno.

Zentiva O.R.S. sadrže znanstveno uravnoteženu formulu glukoze, elektrolita i esencijalnih minerala koji se koriste za nadoknadu tjelesnih tečnosti vode i soli. Sve što je potrebno za pripremu rastvora su proizvodi Zentiva O.R.S. s ukusom jagode ili limuna (okus odaberite po želji) i čista voda. Mogu da ga koriste i odrasli i djeca (od novorođenčkog uzrasta pa nadalje).

Više informacija o proizvodima **Zentiva O.R.S.** s ukusima jagode i limuna možete dobiti na: **PV-Bosnia@zentiva.com** i na **www.zentivaors.ba**

Reference:

1. <https://medlineplus.gov/fluidandelectrolytebalance.html>
2. Uputstvo za pacijenta Zentiva O.R.S.
3. <https://www.hemed.hr/Default.aspx?sid=17797>

ZENTIVA O.R.S. i EUBIOTIC

VAŠI SAVEZNICI ZA
SIGURNO PUTOVANJE!

BRZA REHIDRACIJA.
CRIJEVNA RAVNOTEŽA.

20 KAPSULA
www.eubiotic.ba



12 TOPIVIH TABLETA
SA AROMOM LIMUNA I JAGODE
www.zentivaors.ba



ZENTIVA

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.



DJEČJI PROGRAM TOSAME TO. TO

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

PREDNOSTI- FAKTORI USPJEHA

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

Asortiman Tosama to.to čine:

- **Tetra pelene i Tetra krpice**

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

- Blazinice vate, Dječja vata, Vatirani štapići

Vatni proizvodi, izrađeni su iz visoko upojnog, 100% čistog pamuka, koji je nježan poput osjetljive dječje kože. Koriste se za svakodnevnu osobnu higijenu osjetljive dječje kože. Perforacija vate omogućuje lakše i ravnomjerno trganje vate. Blazinice vate napravljene su iz vodootvrđenog traka vate. Glatke su, veoma nježne i praktične za upotrebu. Zaštitno oblikovani vatirani štapići za njegu djece – uho, nos, nabor kože.

Suhe soft to.to. krpice

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

NJEGA DJECE VODOM I PRIRODNIM MATERIJALIMA

Izrađene od 100% prirodnih viskoznih vlakana.

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

Vlažni toaletni papir

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

Upijajuće blazinice za dojilje MAMA

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

Mrežaste gaćice MAMA

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

100% PAMUČNI ULOŠCI ZA RODILJE MAMA

Svojom veličinom i moći upijanja higijenski ulošci prilagođeni su prvim danima nakon poroda, kad je krvarenje obilnije i kad je preporučeno da roditelj bude više u odmarajućem, ležećem položaju. Uložak je mekan i nježan, od 100% pamuka koji je koži ugodan. Za veću sigurnost, na donjoj strani uložka je vodonepropusna zaštita.

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



to.to

 **TOSAMA**
Since 1923

PRIRODNA
NJEGA
DJETETA



to.to

TO JE TO,
ŠTO TREBAMO.

www.tosama.si

Kristina Krešić:

BRIGA O MAJCI NAKON PORODA

Masaža je puno više od opuštanja – ima terapijski učinak na krvožilni, limfni i živčani sustav.

Intervju: Kristina Krešić, magistrica fizioterapije

U društvu koje s pravom veliku pažnju posvećuje novorođenčetu, često zaboravljamo na ključnu kariku cijele priče – majku. Fizičko i emocionalno zdravlje žene nakon poroda od iznimne je važnosti, ne samo za nju, već i za dobrobit cijele porodice. O ovoj temi razgovarali smo s Kristinom Krešić, magisticom fizioterapije, koja u svom radu kombinira klasične i neuromuskularne terapije poput Bowena i Emmetta. Kristina nam otkriva koliko masaža i nježni terapijski pristupi mogu pomoći ženi u postpartumu, zašto je briga o sebi nužnost, a ne sebičnost – i kako se tijelo zaista vraća u ravnotežu nakon najintenzivnijeg iskustva koje žena može proći: poroda. U nastavku vam donosimo naš razgovor sa Kristinom.

50

KRISTINA, KADA STE SE ODLUČILI DA SE BAVITE FIZIOTERAPIJOM I ŠTO JE BIO PRESUDAN TRENTAK ZA TU ODLUKU?

Od malena me veselio osjećaj kad mogu pomoći nekome – bilo da je riječ o razgovoru, savjetu ili konkretnom djelovanju. Kada je došao trenutak za odabir fakulteta, fizioterapija se činila kao logičan ishod – spoj medicine, dodira i stvarne promjene u životu druge osobe.

MASAŽA SE ČESTO DOŽIVLJAVA KAO NEŠTO „ZA OPUŠTANJE“, ALI KOLIKO JE ONA ZAPRAVO VAŽNA ZA CJELOKUPNO ZDRAVLJE?

Masaža je puno više od opuštanja – ima terapijski učinak na krvožilni, limfni i živčani sustav. Doprinosi boljoj cirkulaciji, regulaciji stresa, kvalitetnijem snu i smanjenju mišićne napetosti. Kod žena nakon poroda, uz masažu u svojoj praksi primjenjujem i Bowen i Emmett terapiju – neuromuskularne tehnike koje djeluju na fascije i živčani sustav te pomažu tijelu da se samo regulira i uravnoteži.

ŠTO SE ZAPRAVO DOGAĐA U TIJELU TIJEKOM JEDNE KVALITETNE TERAPEUTSKE MASAŽE?

Tijelo prelazi u stanje regeneracije – smanjuje se razina kortizola, mišići se opuštaju, krv i limfa bolje cirkuliraju. Kod Bowen i Emmett tretmana, kroz lagane i ciljane pokrete djelujemo na receptore



u fascijama i živčanom sustavu, što tijelu šalje signal da se vrati u ravnotežu – bez boli, pritiska ili forsiranja.

U PRAKSI SE ČESTO FOKUS STAVLJA NA BEBU – ALI KOLIKO JE ZAPRAVO VAŽAN OPORAVAK MAJKE, NAROČITO FIZIČKI I EMOCIONALNO?

Majčin oporavak je temelj dobrobiti cijele obitelji. Fizička iscrpljenost, hormonalne promjene i emocionalni izazovi su veliki. Rehabilitacija majke, uključujući terapije poput Bowena i Emmetta, pomaže u vraćanju tjelesne i emocionalne stabilnosti, što direktno utječe i na odnos s bebom.

ŠTO KONKRETNO MASAŽA MOŽE PRUŽITI ŽENI U POSTPARTUMU – KOJE SU NJENE GLAVNE KORISTI?

Masaža pomaže kod bolova u leđima, ramenima, vratu, kod napetosti i oticanja. Poboljšava držanje, potiče oporavak tkiva i vraća osjećaj povezanosti sa sobom. Bowen i Emmett terapije posebno su korisne jer su blage, neinvazivne i ne opterećuju tijelo, a djeluju duboko – idealne za nježno, ali učinkovito vraćanje balansa.

KADA JE SIGURNO POČETI S MASAŽOM NAKON PORODA – I IMA LI RAZLIKE KOD PRIRODNOG PORODA I CARSKOG REZA?

Nakon prirodnog poroda, masaža se može raditi već nakon nekoliko dana, ako se žena osjeća spremno. Kod carskog reza, preporučuje se pričekati 4–6 tjedana, uz liječničku suglasnost. Bowen i Emmett tretmani mogu se primijeniti ranije jer ne djeluju izravno na ožiljak, već na cjelokupni živčani sustav i mišićno-fascijalnu ravnotežu.

KOJE TEGOBE NAJČEŠĆE IMAJU NOVOPEČENE MAME KOJE VAM DOLAZE – I KAKO IM MASAŽA POMAŽE?

Najčešće se žale na bolove u vratu, ramenima, donjem dijelu leđa i rukama – zbog dojenja i nošenja bebe. Masaža opušta napete mišiće, dok terapije poput Bowena i Emmetta ciljano djeluju na korijene tih tegoba – posture, disanje, hormonalni stres – i pomažu u dubljoj regulaciji tijela.

KOLIKO POROD FIZIČKI OPTERETI TIJELO – LEĐA, ZDJELICU, VRAT – I MOŽE LI MASAŽA POMOĆI U VRAĆANJU BALANSA?

Porođaj je fizički zahtjevan proces. Masaža, kao i Bowen tretmani, pomažu pri vraćanju balansa kroz rad na zdjelici, donjem dijelu leđa, dijafragmi i fascijama. Bowen terapija posebno se pokazala učinkovitom kod bolova u sakroilijakalnom zglobu i mišićne neravnoteže nakon poroda.

DA LI MASAŽA POMAŽE I KOD PROBLEMA POPUT ZADRŽAVANJA TEKUĆINE, NAPETOSTI MIŠIĆA ILI LOŠEG DRŽANJA ZBOG DOJENJA I NOŠENJA BEBE?

Apsolutno. Limfna drenaža ublažava zadržavanje tekućine, a terapijske masaže i korektivne tehnike poboljšavaju držanje. Emmett terapija u tome ima posebno mjesto – ona precizno aktivira mišiće zadužene za držanje tijela, bez napora ili nelagode.

ŠTO BISTE PREPORUČILI ŽENAMA KOJE SE NE USUĐUJU ILI MISLE DA JOŠ „NIJE VRIJEME“ ZA MASAŽU?

Važno je slušati vlastito tijelo, ali i znati da postoje opcije koje ne zahtijevaju puno energije ni snage. Bowen i Emmett terapije nježne su, sigurne i prilagođene ženi u oporavku. Nema potrebe čekati „idealno vrijeme“ – ono je često upravo sada.

I ZA KRAJ – KOJA BI BILA VAŠA NAJISKRENIJA PORUKA ŽENAMA KOJE TRENUTNO PROLAZE KROZ POSTPARTALNI PERIOD?

Postpartalno razdoblje donosi velike fizičke i emocionalne promjene. Važno je osvijestiti da briga o sebi nije luksuz, već potreba – i prvi korak prema dugoročnom zdravlju. Oporavak majke trebao bi biti sastavni dio postporođajne skrbi, jednako važan kao njega djeteta. Uključivanjem terapija poput masaže, Bowen i Emmett tehnika, majci se pruža podrška da se osnaži, povрати ravnotežu u tijelu i lakše nosi sa svakodnevnim izazovima majčinstva.



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!**



amitamin®

●●● Nutraceuticals from Germany

Fertil faza²

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 Folate 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

DHA OMEGA

special
KID

STUDIJE SU POKAZALE DA ULJE IZOLOVANO IZ ALGI IMA VEĆU KONCENTRACIJU OMEGA 3 MASNIH KISELINA, A POSEBNO DHA.



100% FRANCUSKA
FORMULA



60 KAPSULA

DHA OMEGA



SPECIAL KID DHA KAPSULE

Sadrži ulje algi koje je bogat izvor EPA i DHA. Formula je obogaćena sa vitaminima A, D3, E i K2.

DHA doprinosi normalnom razvoju vida kod dojenčadi do 12 mjeseci starosti.

VITAMIN D3 doprinosi normalnom razvoju kostiju i rastu djece, kao i razvoju imuniteta.

SADRŽAJ JEDNE KAPSULE

Ulje algi	250 mg
od toga DHA	100 mg
Vitamin A	300 i.j.
Vitamin D3	30 i.j.
Vitamin E	1 i.j.
Vitamin K2	2 µg



UPOTREBA:

Ispod 6 godina: odvrnuti ili odrezati rep kapsule i istisnuti sadržaj na kašiku. Može se uzeti direktno ili pomiješano sa hranom.

Iznad 6 godina: uzeti jednu kapsulu dnevno sa čašom vode.



**60 DANA
TRETMAN**

NEUTRALAN OKUS

BEZ VJEŠTAČKIH BOJA - BEZ GMO - BEZ SOJE - BEZ GLUTENA - BEZ MIRISA - BEZ KONZERVANSA



Intervju: Dženana Jakubović,
logoped i audiolog

Foto by Edim Turčinović

Dženana Jakubović:

56

RAZVOJ GOVORA KOD DJECE: ŠTA RODITELJI TREBA DA ZNAJU?

Ne čekajte da dijete samo progovori.

Razvoj govora i jezika kod djece je proces koji počinje mnogo ranije nego što većina roditelja očekuje – još od samog rođenja. U vremenu kada se sve više suočavamo s izazovima modernog roditeljstva, izloženošću ekranima i sve manjom količinom kvalitetne komunikacije između djece i odraslih, razumijevanje ranog razvoja govora postaje važnije nego ikada. Kako bismo odgovorili na najčešća pitanja roditelja i pružili stručne i praktične savjete, razgovarali smo sa Dženanom Jakubović, logopedom i audiologom iz Tuzle, koja iza sebe ima bogato iskustvo rada u obrazovnim, zdravstvenim i rehabilitacijskim ustanovama. Dženana je diplomirala i nastavila postdiplomski studij na Edukacijsko-rehabilitacijskom fakultetu Univerziteta u Tuzli, a tokom svoje karijere posvetila se upravo podršci djeci s poteškoćama u govorno-jezičkom razvoju i edukaciji roditelja. Kroz svoj rad u centrima za edukaciju i rehabilitaciju sluha i govora, ali i kao vanjski saradnik na fakultetu, pokazala je strast i posvećenost u prenošenju znanja i podizanju svijesti o važnosti rane intervencije. U ovom intervjuu, Dženana odgovara na ključna pitanja o tome kada počinje razvoj govora, koji su znakovi mogućeg kašnjenja,

kada se obratiti logopedu, kako izgleda logopedska procjena i, što je najvažnije – kako roditelji mogu aktivno poticati govorno-jezički razvoj svog djeteta u svakodnevnim situacijama.

KADA POČINJE RAZVOJ GOVORA KOD DJECE I ŠTA RODITELJI MOGU OČEKIVATI U PRVOJ GODINI ŽIVOTA?

Razvoj govora kod djece počinje vrlo rano, mnogo ranije nego što većina roditelja može pretpostaviti. Brojna istraživanja su pokazala da djeca odmah po rođenju mogu razlikovati majčin glas u odnosu na druge zvukove iz svijeta koji ih okružuje, a prvo komunikacijsko ponašanje je plač kojim iskazuje potrebe. Također, bebe u prvom mjesecu života mogu uočiti razlike u intonaciji govora odraslih osoba. Cijelokupan razvoj govora se odvija postepeno i ima svoje etape razvoja. U prvih šest mjeseci se razvijaju osnovne komunikacijske vještine kao što su posmatranje i praćenje okoline i ljudi iz okoline, pokušavanje održavanja komunikacije kontaktom očima, posezanje za željenim predmetima i početak pokazivanja željenih predmeta. U ovom razdoblju dijete počinje gukati, zatim brbljati i imitirati zvukove i razumijevati varijacije visine i glasnoće govora odrasle osobe.

roditelj

U drugoj polovini prve godine života kod djeteta očekuju se ključne komunikacijske vještine: intenzivnija upotreba gesti npr. pokazivanje prstom, razumijevanje riječi i govornih zvukova, izgovaranje „mama“ ili „tata“, odgovaranje na svoje ime i sa prvim rođendanom izgovaranje jedne ili više riječi. Većina djece koja rastu u normalnih uslovima za razvoj, usvajaju govorno-jezičke vještine spontano i prirodno i u prvoj godini života komunikacijske vještine postepeno rastu. Govorno-jezički razvoj je sinergističke prirode i sve komponente se uvijek uzimaju u razmatranje uključujući motoričke, komunikacijske, kognitivne sposobnosti i socijalizaciju. Možemo zaključiti da postoje vještine koje prethode javljanju prvih riječi i to su brbljanje, imitacija pokreta i govora, zajednička pažnja, upotreba gesti i razumijevanje govora.

KOJI SU KLJUČNI GOVORNO-JEZIČKI RAZVOJNI KORACI KOJE BI DIJETE TREBALO SAVLADATI DO TREĆE GODINE?

Govorno-jezički razvoj je puno složeniji proces od same upotrebe riječi i rečenica čiji izostanak roditelji prvo primjete. Rekla bih da je period od rođenja do treće godine zlatno doba za poticanje govorno-jezičkih sposobnosti i da tada simultanim stimulisanjem motorike, kognicije, socio-emocionalnih i komunikacijskih sposobnosti u normalnih uslovima djeca mogu imati normalan razvoj govornih i jezičkih vještina. Govorno-jezički razvoj kod djece do treće godine života odvija se u fazama koje se mogu razlikovati od djeteta do djeteta, ali postoje opći razvojni koraci koji se očekuju u ovom periodu. Osnovne razvojne korake do trećeg rođendana najjednostavnije možemo podijeliti u tri faze i to:

- Prva faza (0-12 mjeseci) – reagovanje na zvuk (posebno majčin glas) i auditivna diskriminacija glasova i zvukova, okretanje kada se zove imenom, početak gukanja koje prethodi brbljanju, upotreba geste „Daj.“ i



Foto by Edim Turčinović

PROCJENA KOD MALE DJECE KOD VAS U CENTRU – NA ŠTA KONKRETNO OBRAĆATE PAŽNJU?

Logoped ska procjena kod male djece je sveobuhvatan i sistematičan proces koji ima za cilj da utvrdi djetetove jezičko-govorne sposobnosti, uoči eventualna kašnjenja ili poremećaje i definiše dalji plan tretmana ukoliko je potreban. Prvi korak je razgovor sa roditeljima kako bi se prikupili važni podaci poput razvoja trudnoće i poroda, ranog rasta i razvoja psihomotornih sposobnosti djeteta, porodične anamneze, početka i toka govorno-jezičkog razvoja djeteta i njegovih navika. Rekla bih da su ovo ključni podaci u procesu identifikacije problema i da je ovim razgovorom moguće osvijestiti roditelje o trenutnom stanju djeteta. Dalji tok procjene ovisi o vrsti teškoća koje su prisutne kod djeteta. Nije isto raditi procjenu kod djeteta koje ima kašnjenje u govorno-jezičkom razvoju, mucanje, motoričke teškoće ili poremećaj čitanja i pisanja. Na prvoj procjeni logoped posmatra ponašanje djeteta u prostoru, verbalne i neverbalne aspekte komunikacije između roditelja i djeteta, pažnju, kontakt očima i postojanje motivacije za interakcijom.

Detaljna i precizna procjena govorno-jezičkih sposobnosti je baza samog rada sa djetetom i zavisi od trenutnog stanja govora i jezika i dobi djeteta. U zavisnosti od uzrasta procjenjuje se oralno-facijalna struktura i funkcija govornih organa, razumijevanje jezika, kvalitet govora, izgovor glasova, socijalni aspekt komunikacije i fonološka svjesnost kod starije djece. Pregled oralno-facijalnih struktura je važan jer može ukazati na odstupanja u strukturi i funkciji usana, jezika, vilice ili nepca, pravilnost disanja i gutanja, kao i prisustvo negativnih orlnih navika poput sisanja prsta ili upotrebe cucle. Dalje, u zavisnosti od problema koji je prisutan primjenjuju se odgovarajući testovi koji utvrđuju prisustvo ili odsustvo neke teškoće. Nakon detaljne procjene logoped daje opis govorno-jezičkih sposobnosti djeteta, smjernice za dalji rad, potreba za socijalizacijom i uključivanjem u sport ili vrtić, da li je potrebna logoped ska terapija i koliko često, te da li je potreban timski pristup u radu i dodatna podrška nekih drugih stručnjaka (psiholog, ORL specijalista, defektolog.).

NA KOJI NAČIN RODITELJI MOGU AKTIVNO POTICATI RAZVOJ GOVORA KOD SVOG DJETETA KOD KUĆE?

Poticanje govora i jezika od strane roditelja je jako važno, posebno u najranijem uzrastu kada je dijete najosjetljivije na jezičke podražaje iz okruženja. Smatram da se komunikacija između roditelja i djeteta smanjuje iz godine u godinu zbog ubrzanog stila življenja, napretka tehnologije i velikom broju informacija kojima smo svi svakodnevno izloženi, ali je i dalje uz disciplinu i motivaciju prava komunikacija moguća. Roditeljima uvijek savjetujem da kada god su sa svojim djetetom, razgovaraju o različitim temama, provode vrijeme izvan kuće i dozvole djetetu da osjeti različita iskustva svim svojim čulima. Poticanje



Foto by Edim Turčinović

govorno-jezičkog razvoja u ranom razvojnom periodu se ostvaruje razgovaranjem, pričanjem priča, listanjem slikovnica i razgovaranje o istim, pjevanjem pjesmica i brojalica, jednostavnim interaktivnim igrama u parku i kod kuće, postavljanjem pitanja i socijalizacijom djeteta sa vršnjacima kada kod je moguće. Važno je da dijete prve tri godine nikako ne bude izloženo ni jednoj vrsti ekrana kako bi se uspostavio pravilan razvoj psihomotorike i podstakao mozak da pravilno funkcioniра. Roditeljima bih savjetovala da nikada ne postanu umorni od pitanja djeteta i da na svako pitanje potraže odgovor jer tako „kreiramo“ dobrog sagovornika i istraživača.

KOLIKO SU ČITANJE PRIČA, PJEVANJE PJESMICA I SVAKODNEVNA KOMUNIKACIJA VAŽNI ZA GOVORNI RAZVOJ?

Pjevanje, muzika, čitanje i slušanje priča su jedni od najvažnijih puteva za razvoj govora i gotovo uvijek su neizostavan dio smjernica za rad sa djetetom. Roditelji često zanemare čitanje priča u cijelom razvojnom procesu, a ustvari je važno pojednostaviti način na koji potiču razvoj djeteta kao što je to bio slučaj u odrastanju i njih samih. Čitanje priča prilagođenih uzrastu djeteta omogućava razvoj slušne percepcije i diskriminacije zvukova i glasova, pažnje

i koncentracije, bogaćenje rječnika i bolje razumijevanje jezika, a čitanje priča sa slikama omogućava djetetu da poveže sliku, riječ i značenje riječi. Čitanje priče bi trebalo u ranom razvoju biti rutina koja se uspostavlja postepeno. To može biti čitanje priče i na jako malom uzrastu, prije prvog rođendana. Na ovaj način se stvara emocionalna povezanost između roditelja i djeteta. Da bi dijete bilo sudionik u svakodnevnoj komunikaciji treba prvo poznavati kako riječi zvuče, a jedan od načina da to nauči su pjesmice i brojalice. Pjevanje pjesmica je uvijek praćeno i pokretima što omogućava povezivanje pokreta i govora. Kada odrasla osoba aktivno sluša dijete i odgovara na pitanja djeteta u ranom rastu i razvoju, uči ga da započne komunikaciju, sluša i čeka svoj red. Komunikacija je dvosmjernan i složen proces, ali se vrlo jednostavno može poticati, ako se radi pravilno.

S DRUGE STRANE, KOLIKO I KAKO EKRANI (MOBITELI, TELEVIZIJA, TABLETI) UTIČU NA RAZVOJ GOVORA?

U periodu od rođenja do četvrte godine, mozak djeteta je najosjetljiviji na podražaje iz okoline, bilo da je riječ o zvučnim, vizuelnim ili drugim podražajima. To znači da se u ovom periodu razvoja mozak jako dobro oblikuje. Roditelji/staratelji tada imaju jako važan zadatak, da mozgu omoguće najkvalitetnije podražaje kao što su interakcija licem u lice, igre, čitanje, kretanje i razgovaranje. Ekran poput televizije, tableta ili mobitela su danas jedan od glavnih uzročnika kašnjenja u govoru ili potpunog odsustva komunikacije sa stvarnim svijetom i bez obzira na veličinu ekrana imaju isti uticaj na razvoj mozga.

Izloženost ekranu prije treće godine usporava razvoj govorno-jezičkih vještina zbog nedostatka verbalne komunikacije što onemogućava usvajanje novih riječi, mozak se navikava na visoku simulaciju plavim svjetlom i neprirodnim zvučnim podražajima zbog čega stvarno i sporije okruženje postaje manje zanimljivo i dolazi do pada pažnje i koncentracije. Vrijeme koje dijete provede gledajući sadržaje na ekranu smanjuje fizičku aktivnost, a samim time i razvoj motoričkih sposobnosti i koordinacije pokreta, a govor sam po sebi i jeste složena motorička aktivnost. Dijete koje nema u potpunosti razvijene motoričke sposobnosti u skladu sa uzrastom će pokazati i slabije govorno-jezičke vještine.

KOJE SU NAJČEŠĆE ZABLUDE KOJE RODITELJI IMAJU KADA JE U PITANJU RAZVOJ GOVORA KOD DJECE?

Jedna od najčešćih pretpostavki koju roditelji imaju je da će dijete samo progovoriti, samo mu treba još vremena. Ponekad ove pretpostavke proizilaze iz različitih razloga, vrlo često zbog toga što roditelji ne znaju sami šta se očekuje za određenu dob, zbog straha ili neprihvatanja da postoji neki problem u govorno-jezičkom razvoju, što je u potpunosti shvatljivo. Međutim, važno je napomenuti da i dijete koje je kasno progovorilo i

dalje ne prati razvojne norme za govor i jezik koje se očekuju za određeni uzrast. Ukoliko se prva riječ javila kasno, to vrlo često znači da će se i nastavak govorno-jezičkog razvoja usporiti. Također, neki roditelji smatraju da TV i tablet pomažu djetetu da progovori što je potpuno pogrešna pretpostavka jer dijete može naučiti da govori samo kroz dvosmjernu interakciju i komunikaciju.

DA LI KASNI GOVOR UVIJEK ZNAČI DA DIJETE IMA NEKI OZBILJNIJI PROBLEM ILI DIJAGNOZU?

Kašnjenje u govoru ne znači uvijek da se radi o složenijim govorno-jezičkim teškoćama, ali svakako se ne smije ignorisati. Važno je imati na umu da je svako dijete pojedinac koji se razlikuje u odnosu na bilo koga drugoga i pristupati individualno. Ponekad djeca kasne u govoru, ali pokazuju interes za komunikaciju, razumiju govor i imaju dobru združenu pažnju (nazivamo ih „late bloomers“) što može ukazivati na to da će uz malo dodatne podrške razviti svoj puni potencijal.

Također, neka djeca imaju sve preduslove za razvoj govora, ali im nedostaje verbalne interakcije sa roditeljima što se vrlo brzo može nadoknaditi uz pravilnu stimulaciju. S druge strane, kašnjenje u govoru može biti udruženo sa jezičkim teškoćama, manjkom gestova i socijalne komunikacije, slabim kontaktom očima, nepravilnom koordinacijom mišićnih pokreta za govor i to može biti znak da se radi o složenijim govorno-jezičkim teškoćama. Ako je prisutno kašnjenje u govoru, to ne znači uvijek

59



da se radi o nekoj dijagnozi, ali je svakako znak da se govorno-jezički razvoj treba pratiti i potražiti mišljenje logopeda.

ŠTA BIŠTE SAVJETOVALI RODITELJIMA KOJI „ČEKAJU DA DIJETE PROGOVORI SAMO OD SEBE“?

Ukoliko roditelji primjete da su zabrinuti zbog govora svog djeteta, uvijek je najbolje rješenje javiti se na logopedsko savjetovanje koje može samo donijeti benefite za dijete i porodicu. Rana detekcija i prevencija je pola posla kada je riječ o govorno-jezičkom razvoju. Mozak djeteta se najbrže razvija i prilagođava do treće godine i tada se gradi baz govorno-jezičke mape u mozgu. Ukoliko dijete na vrijeme dobije kvalitetnu podršku, veća je šansa da će stići govorno-jezičke vještine vršnjaka bez većih posljedica. Čekanje nije samo neizvjesnost za roditelje i dijete, nego i proticanje vremena koje ne se ne može vratiti, a važan je faktor u ranom rastu i razvoju. Važno je napomenuti da logopedsko savjetovanje ne znači da nešto nije u redu sa djetetom i da će se dijagnosticirati problem, nego uvid u govorno-jezički razvoj na osnovu kojeg se kreira plan za dodatno stimulisanje govora. Kašnjenje u govoru koje se ne prevaziđe na vrijeme ostavlja posljedice i na druge aspekte života kao što su emocionalni i socijalni razvoj, ali i akademska postignuća i polazak u školu.

ZA KRAJ – KOJA BI BILA VAŠA NAJVAŽNIJA PORUKA RODITELJIMA U BIH KADA JE U PITANJU RAZVOJ GOVORA KOD NJIHOVE DJECE?

Komunikacija između roditelja i djeteta počinje od samog rođenja i najvažnije razdoblje govorno-jezičkog razvoja su prve tri godine života. Ako ovako posmatramo razvoj govora prije ćemo ga početi pravilno stimulisati. Svako dijete je jedinstveno i nije uvijek moguće praviti poređenje sa drugim vršnjacima, ali je važno da se roditelji educiraju o tome šta se očekuje od govora i jezika za određenu dob djeteta. Ako pratimo razvojne norme za govor i jezik vrlo jednostavno ćemo znati da li postoji odstupanje. Roditelji često čitaju mišljenja drugih na raznim forumima i stranicama koje obiluju informacijama bez naučno dokazanih činjenica što može odvesti u pogrešnom pravcu i zato savjetujem da potraže stručno mišljenje logopeda kada je u pitanju govor i jezik.

U Bosni i Hercegovini postoje brojne pretpostavke roditelja o razvoju govora i dešava se da odlažu javljanje logopedu što dovodi do kašnjenja u otkrivanju stvarnih teškoća. Važna tema kojoj trebamo davati na značaju je educiranje budućih mama o razvoju govora i jezika kod djece kako bi se razvijala svijest o važnosti rane intervencije i stimulacije jer se govorno-jezičke teškoće mogu prevenirati.

Od ranog djetinjstva roditelji trebaju pružiti djetetu stvarne i prirodne podražaje, prilike za učenje, kretanje, padanje i ustajanje. Za kraj, savjetujem roditeljima da pričaju sa djetetom svaki dan, provode vrijeme van kuće, u parku, na dečiji, sa vršnjacima, slušaju pažljivo i odgovaraju govorom i gestikulacijom, isključite ekrane, prate razvoj djeteta i potraže savjet logopeda bez odlaganja.



Foto by Edim Turčinović

MAM GRICKALICE

Bite & relax phase 1



2+
mjeseci

Prednji
zubi

BPA
BPS
free

MAM dizajneri usko surađuju s razvojnim psiholozima kako bi razvili što inovativnije grickalice.

Pametne MAM grickalice ne pružaju samo olakšanje pri izbijanju zubi nego vježbaju osjetila i potiču aktivno učenje.

Grickalica s četkicama



3+
mjeseci

Za
grickanje
i čišćenje

BPA
BPS
free

Bite & relax phase 2



4+
mjeseci

Stražnji
zubi

BPA
BPS
free

Cooler



4+
mjeseci

Hladna
grickalica

BPA
BPS
free

ručno rađene od 100 % prirodne gume



Grickalica puž

2+
mjeseci

BPA
BPS
free

Grickalica pčelica

3+
mjeseci

BPA
BPS
free



Grickalica žaba

4+
mjeseci

BPA
BPS
free

U RITMU RODITELJSTVA – **dm babybonus** VAS PRATI I LJETI!

Kada su dani duži, a zagrljaji češći, tu je **dm babybonus da svako ljeto učini toplijim – uz pogodnosti koje vole i roditelji i bebe.**

Ljeto sa bebom ili malim djetetom donosi brojne nove izazove – od promjene rutine, do putovanja i svakodnevne organizacije. **dm babybonus**, osmišljen za trudnice od drugog trimestra trudnoće pa sve do treće godine života djeteta, prati vas sa konkretnim pogodnostima i emotivnom podrškom.

U **Moj dm aplikaciji** krije se mnoštvo kupona koji prate razvoj vaše bebe, ali i vaše potrebe kao roditelja. Bez obzira jeste li u šetnji, na moru ili kod kuće – pogodnosti su uvijek uz vas.

dm babybonus – KAKO FUNKCIONIŠE?

Da bi pristupili pogodnostima **dm babybonusa**, korisnici trebaju:

1. Preuzeti **Moj dm aplikaciju**
2. Kreirati **Moj dm račun**
3. Registrirati se u **active beauty** program lojalnosti
4. Povezati **active beauty** i **Moj dm račun**
5. Aktivirati **dm babybonus** u aplikaciji
6. Prijaviti trudnoću ili dijete (do 3 godine starosti)

POGODNOSTI KOJE dm babybonus NUDI:

- Ekskluzivne ponude putem digitalnih kupona
- Iznenađenja i pokloni za posebne trenutke
- Savjeti i inspiracije prilagođeni fazi razvoja djeteta
- Kupon dobrodošlice i slatka iznenađenja
- Obavijesti i podsjetnike putem newslettera i push notifikacija

U ljetnim trenucima koji se pamte – **dm babybonus** podsjeća da roditeljstvo nije samo obaveza, već i ljepota u malim stvarima. Zato... uživajte u svakom danu, a mi ćemo biti tu.



#sasvimja



Aktivirajte
pogodnosti
u Moj dm
aplikaciji



Najveće pogodnosti za naše najmlađe

Počinje novo životno poglavlje puno posebnih trenutaka - a **dm babybonus** vas u tome prati! U **Moj dm aplikaciji** očekuju vas kuponi prilagođeni uzrastu djeteta, korisni savjeti i slatka iznenađenja.



TU SAM ČOVJEK
TU KUPUJEM

*Za aktiviranje pogodnosti potrebno je imati kreiran Moj dm račun. Uslovi korištenja dm babybonus pogodnosti podliježu uslovima korištenja Moj dm računa i dm active beauty programa.



PRIRODNA SNAGA BILJAKA ZA MLADOLIKU KOŽU – *ULJA MATIJA PAUNOVSKI*

U svijetu gdje je koža izložena svakodnevnom stresu, zagađenju i starenju, povratak prirodi postaje ključ za očuvanje mladolikosti i zdravlja kože. **Ulja Matija Paunovski** donose vam pravo blago iz prirode – ulje protiv bora, ulje ruže i ulje nevena, svako sa svojim jedinstvenim svojstvima i moćima koje će vašu kožu učiniti blistavom i negovanom.

ULJE PROTIV BORA

Ovo nije samo ulje, ovo je koncentrat prirodne moći! Spoj pažljivo odabranih biljnih ulja dubinski hrani i hidratizira kožu, zaglađuje bore i vraća joj prirodni sjaj. Formulirano bez ijednog sintetičkog dodatka, ono potiče elastičnost i regeneraciju kože, čineći je mlađom i zdravijom.

Kako koristiti? Jednostavno – nanesite par kapi na čistu kožu lica i tijela, lagano umasirajte dok se

potpuno upije. Možete ga koristiti ujutro i navečer, samostalno ili kao dodatak kremi.

ULJE RUŽE

Nježnost i hidratacija u jednoj bočici. Ulje ruže duboko njeguje, umiruje i vraća prirodnu svježinu kože. Nanesite nekoliko kapi na dlanove i utapkajte u kožu nakon čišćenja. Može se koristiti samostalno ili pomiješati s omiljenom kremom.

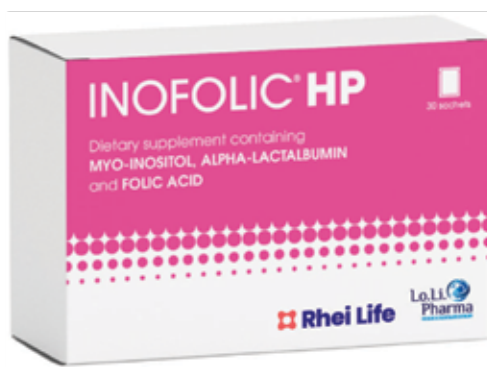
ULJE NEVENA – ČUVAR KOŽE I VLASIŠTA

Neven je prava zvijezda u biljnim uljima jer ima snažno protuupalno djelovanje. Pomaže kod opekotina, iritacija, svrbeža, pelenskog osipa, pa čak i problema poput psorijaze.

Osim što hidratizira i omekšava kožu, ubrzava i zarastanje rana i ožiljaka te djeluje kao blagi antiseptik. Neven je odličan i za suhu, beživotnu kosu jer hidratizira vlasište i sprječava perut. Kad birate ulja Matija Paunovski, birate prirodu bez kompromisa. Vaša koža zaslužuje samo najbolje!

SKENIRAJ QR KOD:





INOFO LIC® HP

Dodatak ishrani sa mioinozitolom, alfa-laktalbuminom i folnom kiselinom

Sastav	2 kesice
Miono zitol	4.000 mg
Alfa-laktalbumin	100 mg
Folna kiselina	400 mcg

INOFO LIC® HP – Inofolic visokih performansi je proizvod inovativne tehnologije namijenjen:

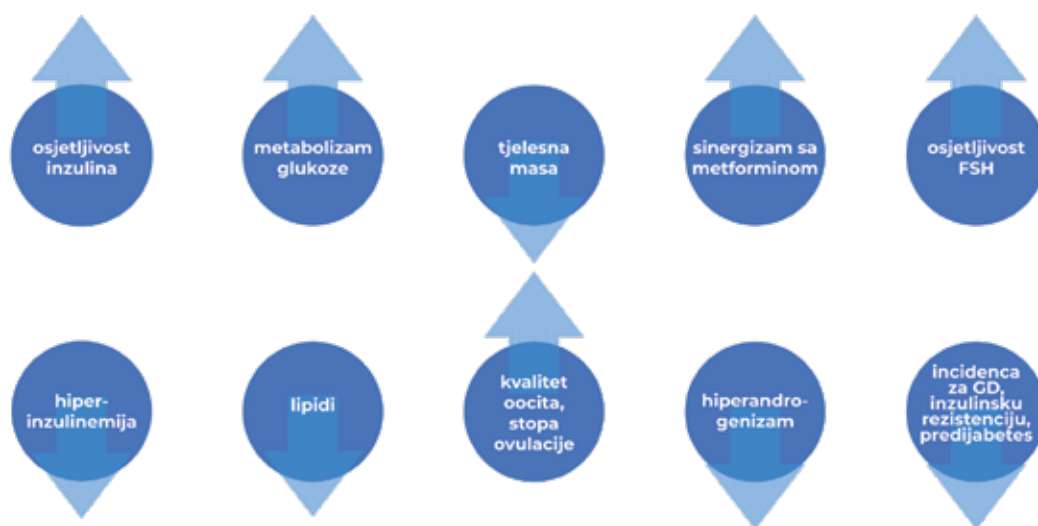
- Ženama koje imaju dijagnozu PCOS (sindrom policističnih jajnika)
- Osobama sa poremećajima nivoa insulina (insulinska rezistencija, hiperinzulinemija)
- Ženama koje planiraju trudnoću u fazi pripreme i planiranja kao i u postupcima potpomognute oplodnje
- Trudnicama kao prevencija gestacijskog dijabetesa, podrška zdravoj trudnoći, trudnicama sa prekomjernom težinom, trudnicama sa PCOS
- Tinejdžerima sa nerednovim ciklusima, masnom kosom, kožom, problemima sa aknama, hirsutizmom i prekomjernom tjelesnom masom

Mioinozitol je značajan sastojak ćelijske membrane koji ima ulogu „sekundarnog glasnika“ koji:

- Povećava insulinsku senzitivnost i indirektno smanjuje hiperandrogenizam
- Povećava osjetljivost na FSH
- Potencira sazrijevanje oocita i poboljšava njihov kvalitet

ALFA-LAKTALBUMIN kao super sastojak kolostruma

- Poboljšava resorpciju mioinozitola
- Potencira sintezu melatonina i serotonina
- Stimuliše finalno sazrijevanje oocita
- Regeneriše crijevnu mikrobiotu
- Reguliše insulinsku rezistenciju



Upotreba:

Po jedna kesica svakih 12 sati.
Sadržaj kesice razmutiti u čaši vode i popiti.
Konzumirati na prazan stomak 1h prije ili 2h nakon jela i konzumacije slatkih napitaka.



Aida Avdagić:

HORMONALNI DISBALANSI – SKRIVENA PREPREKA NA PUTU KA MAJČINSTVU

Komunikacija sa pacijenticama je krucijalna i u konačnici se definitivno mišljenje formira na temelju njihovog vlastitog iskustva.

Piše: mr.ph. Aida Avdagić – Ismić, spec.medicine biohemije
Certificirani praktičar funkcionalne medicine za žene

66

U današnje vrijeme, sve više parova suočava se s izazovima na putu ka roditeljstvu. Jedna od 6 osoba u svijetu ima problem sa plodnošću, a svaki peti par ne ostvari željenu trudnoću nakon jedne godine redovnih nezaštićenih odnosa.

Jedan od ključnih, a često zanemarenih razloga jeste – hormonalni disbalans koji se dešava u pozadini problema, ponekad sasvim neprimjetno. U savremenom društvu, gdje se očekuje da žena bude energična, produktivna i uvijek „u balansu“, mnoge od nas nose teret koji je nevidljiv oku, ali itekako stvaran – jedan ili kombinaciju različitih hormonalnih disbalanasa.

Ovaj poremećaj, koji je nekada bio sporadičan i rijedak, danas poprima razmjere tihe epidemije, otežavajući začeće i ostvarivanje zdrave trudnoće, a često ostaje neprepoznat ili prekasno otkriven.

KOJI SU NAJČEŠĆI HORMONALNI DISBALANSI KOJI OTEŽAVAJU TRUDNOĆU?

Prema dostupnim podacima najveći hormonalni problemi za plodnost žena predstavljaju:

- PCOS - Svaka deseta žena u reproduktivnom periodu ima sindrom policističnih jajnika (PCOS), a on je vodeći uzrok izostanka ili neredovnih ovulacija bez koje nema ni začeća.
- Inzulinska rezistencija – ona često ide ruku pod ruku s PCOS-om, ali i kod žena bez PCOS inzulinska rezistencija utiče na ovulaciju i kvalitetu jajnih ćelija, njihovo sazrijevanje, implantaciju nakon oplodnje, te je obično uzrok naglom i upornom povećanju kilograma kod žena reproduktivne dobi, što predstavlja rizik i prije i poslije začeća
- Hashimoto tireoiditis, autoimuni poremećaj štitne žlijezde, danas je jedan od najčešćih uzroka hipotireoze kod žena. Usporen rad štitne žlijezde

može uticati na razvoj jajnih ćelija, otežati ovulaciju i poremetiti cikluse, te povećati rizik spontanih pobačaja.

• Snižen nivo progesterona – Nedostatak ovog hormona često znači da se oplođena jajna ćelija ne može „zadržati“ u materici, te se takva trudnoća teže razvija iako je došlo do normalne oplodnje. Nažalost, većina ovih disbalansa ostaje neprepoznata mjesecima, pa čak i godinama, jer se njihovi simptomi poput umora, problema s kožom, pojave akni i povećane dlakavosti, nepravilnih (kratkih i predugih) ciklusa, bolnih ili obilnih menstruacija, kao i promjena raspoloženja, pripisuju „modernom načinu života“ i normalnim ženskim hormonalnim problemima. Ovakvi simptomi su postali tako uobičajeni i česti da su se počeli smatrati normalnim dijelom svakodnevnice jedne žene, iako najčešće upućuju na ozbiljne disbalanse koji se tek naknadno otkriju laboratorijskim nalazima. Najčešće se ovi problemi u funkcionisanju hormona i otkriju na putu ostvarivanja trudnoće nakon što je žena mjesecima, a ponekad i godinama, lutala od jednog do drugog ljekara pokušavajući ostati u drugom stanju. Tek tada se evaluacijom njene anamneze otkrije da je ona već godinama imala mnogobrojne simptome hormonalnih disbalanasa ali kojima se nije pridavala značajna važnost.

MODERNA ISHRANA – SAVEZNIK ILI SABOTER HORMONALNOG ZDRAVLJA?

U svijetu gdje se brzo živi i još brže jede, zaboravljamo koliko hrana ima uticaj na sve, a naročito hormonalno zdravlje žene. A istina je jednostavna i moćna - naše kuhinje su naše prve i najvažnije apoteke i balans hormona kreće iz naše kuhinje i sa naših tanjira.

Današnja prehrana obiluje industrijski prerađenim namirnicama, šećerima, rafiniranim uljima i aditivima koji dodatno opterećuju naš nježni ženski hormonalni sistem. Brz način života i brzi obroci „s nogu“, preskakanje doručka, premalo povrća

i voća, prečesta konzumacija kafe i slatkiša, narušavaju osjetljivu hormonalnu ravnotežu – naročito kod žena koje već imaju predispozicije poput PCOS-a, inzulinske rezistencije, endometrioze, autoimunih poremećaja ili problema sa štitnom žlijezdom.

Ovo dovodi žene do začaranog kruga u kojem ovakva hrana pojačava simptome hormonalnih disbalansa ali i obrnuto – hormonalni disbalansi utiču da žene žude za ovakvom hranom te se žene godinama vrte u krug loše ishrane i narušenog hormonalnog zdravlja. Osim toga, danas je dostupno toliko različitih stavova o načinu ishrane, da se mnoge žene u toj šumi proturječnih savjeta osjećaju izgubljeno – jer ne znaju odakle krenuti, šta jesti, a šta izbjegavati na putu ka boljem hormonalnom zdravlju i majčinstvu.

MIOINOZITOL – SAVEZNIK HORMONA I PLODNOSTI

Iako ishrana igra ključnu ulogu u vraćanju hormonalnog balansa, ponekad je potrebno i dodatno podržati tijelo ciljanom suplementacijom kako bi se rezultati postigli brže i bolje. Jedan od najdjelotvornijih suplemenata kod ženskih hormonalnih disbalansa jeste mioinozitol koji se na našem tržištu može naći pod nazivom - Inofolic HP. Prednost ovog suplementa leži u tome što je jedan od najistraženijih prirodnih dodataka koji je pokazao svoju i efikasnost ali i sigurnost u mnogobrojnim kliničkim studijama.

Druga najvažnija prednost je što se Inofolic HP može koristiti kod različitih hormonalnih disbalansa i što se jednostavno i efikasno može kombinovati sa ostalim suplementima u zavisnosti koje pacijentica ima probleme, kao i ciljeve koje želi postići.

Inofolic HP se preporučuje kod:

- PCOS-a – gdje doprinosi regulaciji ciklusa i ovulacije, smanjenju testosterona i neželjenih efekata povišenog testosterona, naročito masne kože i akni
- Inzulinske rezistencije – poboljšava osjetljivost na inzulin, olakšava regulaciju glikemije nakon jela, te posljedično snižava apetit i žudnju za slatkišima, te poboljšava BMI
- Hashimoto tireoiditisa i hipotireoze – smanjuje TSH i povećava FT4, te se zajedno sa selenom i vitaminom D kombinuje u poboljšanju rada štitne žlijezde i smanjenju antitijela
- Planiranja začeća – posebno kod žena sa niskom rezervom jajnika (nizak AMH) zajedno sa antioksidansima poput CoQ10, melatonina i drugim s ciljem poboljšanja kvalitete jajnih ćelija, naročito tokom procedure vantelesne oplodnje

KAKO SE KORISTI?

Standardna doza mioinozitola je 2 g dva puta



dnevno, često u kombinaciji sa folnom kiselinom, kao što je to slučaj kod Inofolica HP. Doziranje se može pobliže prilagoditi pacijentici u zavisnosti koji hormonalni problem ima, te u slučaju potrebe i kombinovati sa drugim suplementima, pa čak i lijekovima. Preporučuje se da se koristi kroz duže vrijeme, a minimalno 3 mjeseca, dok se najbolji rezultati vide nakon 6 do 12 mjeseci, u zavisnosti od cilja koji se želi postići.

UČIMO ZAJEDNO – PUT PREMA BOLJEM HORMONALNOM ZDRAVLJU JE MOGUĆ

Na Instagram stranici Terapijska ishrana, svakodnevno dijelim praktične savjete o tome kako ishranom, pravim suplementima i malim promjenama u načinu života možemo aktivno poboljšati hormonalno zdravlje, te na koje sve načine možemo uvrstiti Inofolic HP u svoj režim suplementacije s ciljem postizanja balansa naših hormona.

RUČAK U PRIRODI: KVALITETAN OBROK ZA VAŠU BEBU UZ *NUTRINO* TEGLICE

Porodični odlazak u prirodu uvijek zvuči kao dobra ideja, posebno tokom toplih ljetnjih dana. Bilo da se radi o izletu na obližnje jezero van grada ili čak pikniku u parku, promjena ambijenta prija svima, a najviše djeci. Međutim, pri planiranju bijega u prirodu, svi roditelji posebnu pažnju posvete pripremi hrane za svoju bebu jer je kvalitetan ručak od posebne važnosti. On mora biti hranljiv, ukusan i prvenstveno zdrav kako biste svom mališanu obezbijedili ono najbolje iz prirodnih namirnica, a to sa sobom nosi i mnogobrojna pitanja – kako da znate da ste izabrali najkvalitetnije sastojke za bebin ručak? Da li ćete joj pružiti neophodne vitamine i minerale ključne za njen razvoj? Da li se hrana neće pokvariti dok ste van svoje kuće?

Zbog toga je za roditelje tu brend **Nutrino**, vjerni saputnik u svakom trenutku i siguran odgovor na sva vaša pitanja. **Nutrino kašice sa povrćem i mesom** za ručak u bezbjednim i praktičnim teglicama, predstavljaju idealno rešenje za obroke u prirodi jer kombinuju kvalitet, nutritivnu vrijednost i veoma jednostavno korištenje. Kada roditelji planiraju ručak van kuće, važno im je da bebi ponude nešto što je zdravo, lako i bezbjedno za konzumaciju i, naravno, ukusno. **Nutrino kašice u teglicama**, nude upravo to i dolaze u različitim ukusnim kombinacijama povrća sa mesom - piletinom, junetinom ili ćuretinom, bez dodate soli.

Sadržaj teglica baziran je na kvalitetnim sastojcima, a proces proizvodnje podrazumijeva visoke standarde kontrole kvaliteta, pa su obroci iz teglice bezbjedni čak i kada se konzumiraju napolju, bez dodatnog podgrijavanja ili hlađenja. Sve **Nutrino teglice** sadrže zaštitnu foliju koja čuva proizvod od svjetlosti, prašine i otvaranja, zbog čega su odličan saputnik na svim porodičnim avanturama.

Bez obzira na to koja od **Nutrino kašica** najviše prija vašem mališanu, ono oko čega ne morate da brinete jeste to da svaka od njih sadrži vitamine i minerale koji su neophodni za svakodnevnu ishranu. **Nutrino teglice** su tu da roditeljima pruže sigurnost i osjećaj spokoja - sve što je potrebno jeste kašičica i uživanje može da počne.

Iako je ručak veoma bitan u toku dana, brend **Nutrino** u svom asortimanu roditeljima nudi najkvalitetnije obroke tokom cijelog dana! Tako u bebinu ishranu možete uvrstiti voćne piree u praktičnom pouch pakovanju, a kako su svi sastojci od pažljivo biranih voćki i žitarica, različitih ukusa, izbora će biti za svakoga. Jagoda, malina i breskva; jabuka, banana i keks ili kruška sa žitaricama,

sigurno ćete ove kaše obožavati tokom putovanja koliko i vaša beba. Suhe žitne kaše dolaze u više ukusa, pa i roditelji i beba mogu uživati u kombinaciji heljde i suve šljive, pirinčanoj i kaši od mešavina sedam žitarica, obogaćenim sa 13 vitamina i 4 minerala neophodnim za zdrav razvoj. Da bi se vaša beba zasladiła, u **Nutrino** ponudi se nalaze sokići od 100% voća, bez dodatnog šećera, koji će im pružiti dovoljno energije da nastave da se igraju tokom toplih ljetnjih dana, ali i da se hidriraju i osveže.

Ručak u prirodi može da postane vaša nova rutina i porodični ritual u kome će svi uživati. Zdrav obrok vodi ka sreći vaše bebe, mirnom stomaku i dosta smijeha, dok se stvaraju zajedničke uspomene za cijeli život! **Jer, sve je to prirodno.**



Nutrino



**sve je to
prirodno**



Maja Bijedić Salčin:

BROJ SLUČAJEVA GESTACIJSKOG DIJABETESA JE U VELIKOM PORASTU NAROČITO ZBOG SVE VEĆE POJAVE INZULINSKE REZISTENCIJE KOJA SE KASNO OTKRIJE

Rizični faktori uključuju prekomjernu tjelesnu težinu prije trudnoće, porodičnu anamnezu dijabetesa.

Intervju: mr.ph. Maja Bijedić Salčin, spec. nutricionizma



Maja Bijedić Salčin je magistrica farmacije, specijalista nutricionizma s bogatim iskustvom u oblasti kliničke prehrane. Specijalizaciju je završila na Centru za interdisciplinarnu studiju Univerziteta u Sarajevu, a jedan dio karijere provela je kao nutricionistkinja u Fudbalskom klubu Velež u Mostaru, upravo u periodu kada je klub bilježio izvanredne sportske rezultate. Njeno iskustvo obuhvata rad sa sportistima, ali i sa osjetljivim grupama poput trudnica, djece i osoba s hroničnim oboljenjima. U vremenu kada sve više žena ulazi u trudnoću s postojećim zdravstvenim izazovima, poput inzulinske rezistencije, a broj slučajeva gestacijskog dijabetesa neprestano raste, pravilna ishrana postaje važnija nego ikad. Maja Bijedić Salčin otkriva zašto je uravnotežena prehrana ključna tokom svih faza trudnoće. Kroz intervju govori o rizičnim faktorima, zabudama koje kruže društvenim mrežama, ali i donosi konkretne savjete koji trudnicama mogu pomoći da sačuvaju svoje i bebino zdravlje.

ŠTA VAS JE INSPIRISALO DA SE BAVITE NUTRICIONIZMOM I KAKO JE TEKAO VAŠ PROFESIONALNI PUT DO MAGISTARSKE TITULE?

Oduvijek me fascinirala povezanost između hrane i zdravlja, a dodatno me motivisalo radno iskustvo u apoteci za recepturom sa pacijentima, zatim iskustva u porodici, promjene životnog stila koje su dale rezultate.

Završila sam Farmaceutski fakultet u Sarajevu i dobila zvanje magistar farmacije, a nakon toga krećem na specijalizaciju i završavam studij nutricionizma, a zatim sam nastavila edukaciju na SKB-u s fokusom na

kliničku prehranu i nutricionističko savjetovanje. Tokom obrazovanja sam paralelno radila s klijentima i razvijala praktično znanje.

KAKO BISTE OCIJENILI STANJE ISHRANE U NAŠEM DRUŠTVU DANAS? GDJE NAJVIŠE GRIJEŠIMO?

Naše društvo je preplavljeno raznim informacijama koje nažalost većinom nisu tačne. Najveće greške su prekomjerna konzumacija prerađenih namirnica, nepravilni obroci i zanemarivanje osnovnih principa balansirane prehrane - povrće, vlakna i nedovoljan unos vode.

PRIMJEĆUJETE LI POMAK U SVIJESTI LJUDI KADA JE RIJEČ O ZDRAVOJ ISHRANI, ILI I DALJE DOMINIRAJU LOŠE NAVIKE?

Definitivno postoji pozitivan pomak jer ljudi više pitaju, čitaju deklaracije i traže savjete stručnjaka.

“

Trudnica bi trebal imati tri glavna obroka i dvije užine, s fokusom na povrće, sezonsko voće, cjelovite žitarice, kvalitetne proteine i zdrave masti. Važno je i osigurati dovoljan unos mikronutrijenata, posebno folne kiseline, željeza, kalcijuma i omega-3 masnih kiselina, koenzim Q10, vitamin D3.

Međutim, i dalje postoji dosta trendova kao što su društvene mreže ne kompetentnih ljudi koji odvlače pažnju s osnovnih principa ishrane.

KOJI SU NAJVAŽNIJI PRINCIPI ZDRAVE ISHRANE TOKOM TRUDNOĆE?

Raznovrsnost i kvalitet. Trudnica bi trebal imati tri glavna obroka i dvije užine, s fokusom na povrće, sezonsko voće, cjelovite

žitarice, kvalitetne proteine i zdrave masti. Važno je i osigurati dovoljan unos mikronutrijenata, posebno folne kiseline, željeza, kalcijuma i omega-3 masnih kiselina, koenzim Q10, vitamin D3.

POSTOJE LI POSEBNE NUTRITIVNE POTREBE U POJEDINIM TRIMESTRIMA TRUDNOĆE?

Da, nutritivne potrebe se mijenjaju kroz svaki trimestar,



ali pravilan unos prehrane se ne mijenja. U prvom je najvažnije osigurati folnu kiselinu i hidrataciju, u drugom rastu potrebe za energijom i željezom, u trećem dominira potreba za proteinima, kalcijumom i omega-3 mastima koji podržavaju rast bebe i pripremu za porod.

KAKO SE TRUDNICE MOGU ZAŠTITITI OD ČESTIH MITOVA I DEZINFORMACIJA O ISHRANI TOKOM TRUDNOĆE?

Najbolja zaštita je informisanje i saradnja sa stručnjacima – nutricionistima, ginekolozima i farmaceutima. Također, važno je izbjegavati savjete sa nestručnih blogova i foruma, kao i trend brzinske dijetе koje mogu biti štetne u ovom osjetljivom periodu. Umjesto brzinske, nikakve dijetе u ovom periodu nisu preporučene a ukoliko žena ima povećanu tjelesnu masu onda se ide ka održavanju tjelesne mase i manjem dobitku tijekom trudnoće.

KOLIKO JE GESTACIJSKI DIJABETES DANAS RAŠIREN I DA LI JE U PORASTU?

Nažalost, broj slučajeva gestacijskog dijabetesa je u velikom porastu, naročito zbog sve veće pojave inzulinske rezistencije koja se kasno otkrije, ne liječi na vrijeme i sve više mladih žena oboljeva od dijabetesa tip II, promjena u načinu života, povećane stope gojaznosti i kasnije dobi ulaska u trudnoću. U mnogim slučajevima se može prevenirati pravilnom ishranom i blagom fizičkom aktivnošću.

KOJI SU RIZIČNI FAKTORI KOJI MOGU DOPRINIJETI NJEGOVOM RAZVOJU?

Rizični faktori uključuju prekomjernu tjelesnu težinu prije trudnoće, porodičnu anamnezu dijabetesa, svjedoci smo sve starije životne dobi trudnica, sindrom policističnih jajnika, prethodni gestacijski dijabetes koji su najviše posljedica neispravne prehrane i loše fizičke aktivnosti.

KAKO PRAVILNA ISHRANA MOŽE POMOĆI U PREVENCIJI, A KAKO U KONTROLI OVOG STANJA?

Pravilna ishrana može pomoći na više načina tako što reguliše nivo šećera u krvi, smanjuje potrebu za medikamentima i podržava zdrav razvoj bebe. Prevencija i kontrola uključuju izbjegavanje rafiniranih šećera, konzumaciju cjelovitih ugljikohidrata, te dovoljan unos vode. Važno je pravilno raspoređivanje obroka kroz dan.

MOŽETE LI NAVESTI PRIMJER JELOVNIKA ZA TRUDNICU KOJOJ JE DIJAGNOSTICIRAN GESTACIJSKI DIJABETES?

Teško. Moramo znati da je svaki čovjek priča za sebe i da svaki jelovnik bi trebao biti jedinstven, naročito kod trudnica. U porastu su i razne intolerancije na hranu, a još što trudnice imaju istančanije čulo ukusa, pa s toga se baš treba biti oprezan. Mogla bih savjetovati da svaki obrok ima izvor proteina s tim da manje količine ugljikohidrata



idu ujutru, obavezno sezonsko povrće za sva tri obroka u danu, a za izvor ugljikohidrata birati cijelovite žitarice ili nešto od škrobnog povrća (tikva, batat). Za međuobroke savjetuje se uzeti voće sa dodatnim izvorima vlakana i masnoća (orašasti plodovi i sjemenke) ili ukoliko se uzima voće onda ga približiti glavnom obroku da se uzima kao desert. Svaki glavni obrok obavezno da bude sastavljen od sezonskog povrća, proteina i složenih ugljikohidrata niskog glikemijskog indeksa.

Treba naglasiti da je važan i način pripreme obroka. Preporuka je da se što manje namirnice prže na ulju, da se koristi integralna tjestenina spremljena Al dente, što više konzumirati tekućine. Nikao ne pržiti, pohovati i dodavati zapršku.

KOJI BI BIO VAŠ NAJVAŽNIJI SAVJET ZA ŽENE KOJE PLANIRAJU TRUDNOĆU, KADA JE RIJEČ O ISHRANI?

Početak pripreme za trudnoću počinje puno prije same trudnoće. Moj najvažniji savjet bi bio da smanje stres! Uravnotežena ishrana, zadovoljavajuća hidratacija, ispravna suplementacija, lagana fizička aktivnost, njega svoga tijela. Prehrana treba da bude raznovrsna koja sadrži namirnice bogate vitaminima i mineralima. Preporuka je sezonsko povrće, jaja, orašaste plodove, integralne žitarice, mahunarke, riba, pureće meso, voće, a trebalo bi izbjegavati pretjeran unos šećera i kofeina.

Život je život, ali ipak ga hrana može učiniti ljepšim

Mustela®

Stelatopia +

Efikasno smiruje dječiju kožu sklonu atopiji, te tako smiruje i roditelje

**Krema
za obnovu
lipida**



99%
sastojci
prirodnog
porijekla

**COSMETIQUE
BIO**
CHARTE COSMÉO

Bez mirisa

Trenutno
smiruje

Sprječava povratak
simptoma



Amila Hadžimuratović:

NJEGA KOŽE KOD ATOPIJSKOG DERMATITISA

Autor: Dr. Amila Hadžimuratović, specijalizant pedijatrije, KCUS Sarajevo

74

Atopijski dermatitis, poznat i kao atopijski ekcem, jedno je od najčešćih kožnih oboljenja u dječijem uzrastu. Iako se na prvi pogled može činiti kao bezazlena iritacija kože, roditelji koji se susreću s ovim stanjem brzo shvate da atopijski dermatitis nije samo kožna bolest. Atopijski dermatitis je hronično stanje koje duboko utiče na svakodnevicu djeteta i cijele porodice. Djeca s ovim oboljenjem često se bore sa svrbežom koji ometa san, crvenilom i suhoćom kože koja izaziva nelagodu, te čestim pogoršanjima koja se mogu pojaviti bez jasnog povoda.

Ova bolest obično počinje vrlo rano, i kod većine djece simptomi se razvijaju prije pete godine života, a čak kod 60% njih unutar prve godine. U nekim slučajevima simptomi vremenom postaju blaži ili potpuno nestaju, dok u drugim atopijski dermatitis ostaje prisutan i u odraslom dobu. Djeca koja imaju roditelje ili braću i sestre sa alergijama, astmom ili drugim atopijskim bolestima, imaju veću vjerovatnoću da će i sama razviti atopijski dermatitis. To se dešava zbog kombinacije genetske predispozicije, osjetljivog imunološkog sistema i oslabljene zaštitne funkcije kože.

KAKO PREPOZNATI ATOPIJSKI DERMATITIS?

Koža djeteta s atopijskim dermatitisom ne može zadržati vlažnost kao zdrava koža. Zbog toga postaje suha, ispucala i sklona prodiranju različitih iritansa, mikroba i alergena. To pokreće upalne procese u koži, izaziva svrbež i dovodi do pogoršanja simptoma. Češanje dodatno pogoršava stanje, i time se koža još više oštećuje, a upala postaje izraženija, stvarajući začarani krug koji je teško prekinuti.

Promjene na koži mogu izgledati različito, u zavisnosti od faze bolesti. U početnoj, akutnoj fazi, koža je crvena, upaljena, prekrivena mjehurićima i ranicama, a ponekad i vlažna. Subakutna faza karakteriše se crvenim kvržicama i perutanjem, dok kod hroničnog oblika koža postaje zadebljana, gruba i tamnija, najčešće zbog dugotrajnog češanja. Lokalizacija promjena varira s godinama,

i kod beba se promjene obično javljaju na obrazima, čelu i vlasištu, dok kod starije djece zahvataju pregibe ruku i nogu, vrat i zapešća. Kod adolescenata i odraslih, promjene se često nalaze na šakama, stopalima i području oko očiju, ili su zahvaćeni samo glava i vrat.

NJEGA KOŽE JE TEMELJ LIJEČENJA

Osnova liječenja atopijskog dermatitisa sastoji se od redovne svakodnevne njege kože, uz kontrolisanje upale u fazama pogoršanja. Najvažniji element te njege su emolijenti – hidratantne kreme i masti koje hidriraju kožu i pomažu u obnavljanju njene zaštitne barijere. Emolijenti se trebaju nanositi svakodnevno, najmanje dva do tri puta dnevno, a naročito nakon kupanja, kada je koža još blago vlažna. Važno je ne čekati da se koža „osuši“ ili da se simptomi pogoršaju obzirom da su emolijenti djelotvorni samo kada se koriste redovno. Emolijente je preporučeno koristiti i u periodima kada je koža naizgled zdrava. Kupanje djeteta s atopijskim dermatitisom treba biti kratko, ne duže od deset minuta, u mlakoj vodi. Umjesto običnih sapuna, koji mogu dodatno isušiti i nadražiti kožu, preporučuje se korištenje specijalnih emolijentnih gelova za pranje, koji ne sadrže parfeme, alkohol, niti druge agresivne sastojke. Nakon kupanja, kožu treba nježno osušiti tapkanjem, bez trljanja, i odmah nanijeti odgovarajuću emolijentnu kremu.

U fazama pogoršanja, kada se na koži pojave akutne upalne lezije, potrebno je uključiti protuupalne lijekove. Zlatni standard u liječenju akutnih upala kod atopijskog dermatitisa je korištenje lokalnih kortikosteroidnih krema. Nanose se direktno na upaljena područja kože, u tankom sloju, jednom ili dva puta dnevno uz postepeno smanjivanje. Njihova primjena pomaže u smanjenju crvenila, otoka i svrbeža na zahvaćenim dijelovima kože. Roditelji se često plaše ovih lijekova, bojeći se nuspojava, ali istina je da su oni sigurni ako se pravilno koriste prema uputama ljekara.

U nekim slučajevima, posebno kada se promjene nalaze na osjetljivim područjima poput lica i vrata,

ili ako steroidna terapija nije dovoljna, ljekar može preporučiti i preparate iz grupe nesteroidnih krema (inhibitore kalcineurina). U najtežim slučajevima, gdje lokalna terapija ne daje željene rezultate, potrebno je uvođenje sistemske terapije koju ordinira ljekar specijalista u bolničkim uslovima.

PREPOZNAVANJE I IZBJEGAVANJE OKIDAČA

Pored njege kože i terapije, važan aspekt kontrole atopijskog dermatitisa je izbjegavanje faktora koji pogoršavaju simptome. To su, između ostalog, hladan i suh zrak, pregrijane prostorije, znojenje, stres, vuna i sintetička odjeća, određeni deterdženti, kao i kontakt s alergenima poput grinja, polena ili dlake kućnih ljubimaca. Djeca koja imaju dokazanu alergiju na neku hranu, trebaju izbjegavati tu namirnicu, ali se u ostalim slučajevima ne preporučuje samoinicijativno izbacivanje namirnica iz ishrane. Eliminacijske dijetete bez stručnog nadzora mogu dovesti do nutritivnih nedostataka i ugroziti rast i razvoj djeteta.

ŽIVOT SA ATOPIJSKIM DERMATITISOM

Atopijski dermatitis predstavlja hronično stanje koje zahtijeva dugotrajnu njegu, ali uz savremeni pristup liječenju i redovnu upotrebu emolijenata, moguće

je postići dobru kontrolu simptoma. Edukacija roditelja, individualizovan odabir preparata za tretman i redovne kontrole ljekara su od ključnog značaja za održavanje stabilnog stanja kože i poboljšanje kvaliteta života djeteta. Pravovremenim pristupom i dosljednom negom, većina djece može normalno učestvovati u svakodnevnim aktivnostima.

Reference:

1. European Task Force on Atopic Dermatitis. (2018). *Guidelines for the Treatment of Atopic Eczema (Atopic Dermatitis) Part I. Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, 32(5), 657–682. <https://doi.org/10.1111/jdv.14891>
2. Wollenberg, A., et al. (2020). *Consensus-based European guidelines for treatment of atopic eczema in adults and children: part II. Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, 34(4), 761–787. <https://doi.org/10.1111/jdv.16050>
3. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). (2021). *Atopic eczema in under 12s: diagnosis and management*. <https://www.nice.org.uk/guidance/cg57>

PM-BA-2025-7-4684 07/25.

PA-BA-2025-07-0214



PEDIAKID

Ljetni paket



Ljeto je period godisnjih odmora, putovanja i uživanja na moru i suncu. U tom periodu djeca su veoma osjetljiva na promjenu klime, ishrane pa im se mogu desiti probavni problemi (mučnina, povraćanje, dijareja) uzrokovani virusima ili vožnjom, opekotine od sunca, ujedi insekata... mnogo prepreka može snaći roditelje u tom periodu.

PEDIAKID® ima rješenje za neke od ovih problema.



Mučnina i povraćanje tokom putovanja su česta pojava kod djece u ljetnom periodu. PEDIAKID® sirup protiv mučnine i povraćanja namjenjen je djeci i bebama već od 6-og mjeseca.

Sadrži isključivo biljne ekstrakte koji smanjuju osjećaj mučnine i nelagode u stomaku:

- đumbir
- limun
- menta
- žalfija
- sikavica
- narandža

Prijatnog je okusa limuna, bez glutena, bez konzervansa i vještačkih boja, bez laktoze i alergena.



Ublažava mučninu i povraćanje i neugodan osjećaj u stomaku.

Ne uzrokuje pospanost I dostupan je u praktičnim kesicama ili u staklenoj bočici.



Probavne tegobe djece mogu biti vrlo uspješno riješene i primjenom probiotika. PEDIKID® DIARÉA kesice sadrže dva najispitanija soja bakterija (*Bifidobacterium animalis* i *Lactobacillus rhamnosus*) i mogu se davati djeci već od rođenja. DIARÉA kesice regulišu crijevnu mikrofloru koja je poremećena štetnim virusima ili bakterijama, upotrebom antibiotika.

PEDIKID® PROBIOTIK BOMBONE su praktičan oblik uzimanja probiotika za djecu od 3 godine. Sadrži 4 bakterijska soja a napravljene su na bazi prirodnog pektina. Ne sadrže želatinu, gluten, vještačke boje i arome niti konzervanse.

Prirodna aroma limuna



Uslijed promjene prehrane u ljetnom periodu i tokom putovanja mogu kod djece nastati problemi kao što su opstipacija (zatvor), nadutost, bol u stomaku.

PEDIKID® SIRUP ZA PROBAVU namjenjen je djeci i bebama već od 6-og mjeseca za regulaciju probave. Ekstrakti šljive, smokve, rabarbare, tamarinda, artičoke i magnezij uspješno rješavaju probavne probleme djece. Sirup je prijatnog okusa jabuke, bez glutena, alergena, vještačkih boja, konzervansa.



PEDIKID® BOMBONE ZA PROBAVU rješavaju probavne probleme kod djece od 3 godine. Praktično rješenje na bazi jabuke, šljive, marelice, smokve i zobenih vlakana. Bez glutena, bez želatine, vještačkih boja i aroma, bez konzervansa.

Prirodan okus marelice



Dječja koža posebno privlači komarce. Djeca spadaju u osjetljivu skupinu zbog tanke i nježne kože.

PEDIKID® SPREJ PROTIV KOMARACA odbija komarce i druge insekte i namjenjen je nježnoj dječijoj koži već od trećeg mjeseca. Pruža zaštitu tokom 8 sati. Sadrži organsku cvjetnu vodu lavande, geraniol i eterična ulja.

Osim što djeluje preventivno, sprej umiruje kožu i svrab uzrokovan ubodom insekta.

Bez parabena i fenoksietanola.

Blagi miris narandže



Mustela Essentials za cijelu porodicu



mustela®



COSMOS
ORGANIC



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

Piše: dr. Elvedin Petrović, specijalista pedijatrije

U ravnotežena crijevena 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 crijevene 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.

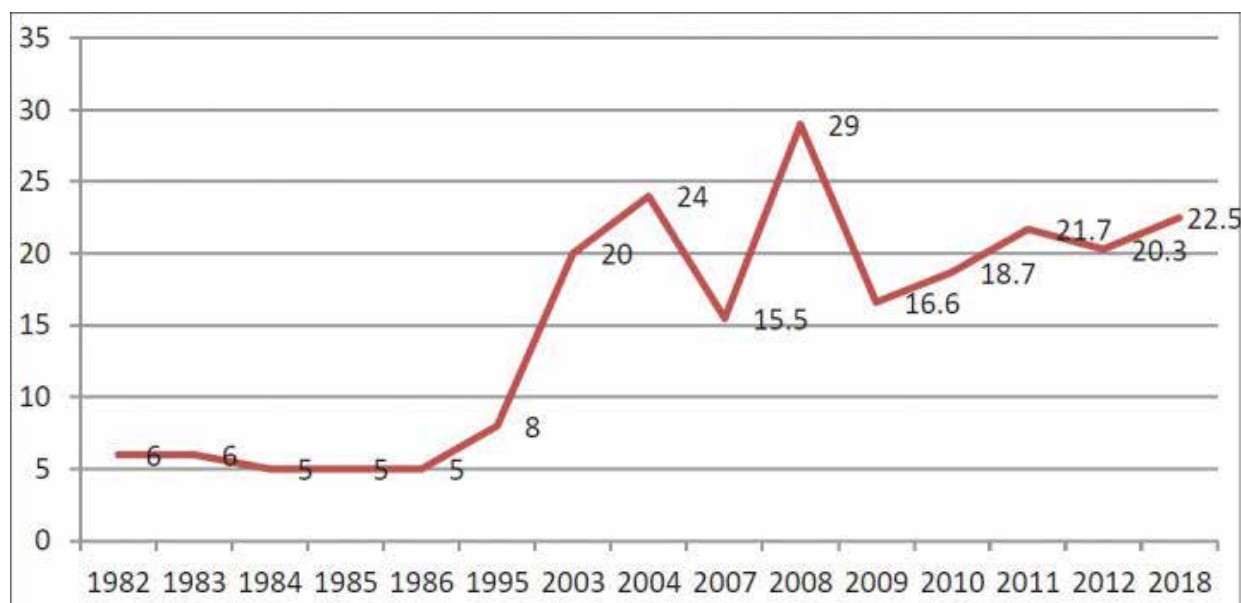
Djeca rođena carskim rezom najveći dio svoje intestinalne mikroflore "skupljaju" iz bolničkog mikrookruženja i s majčine kože, a u njihovim crijevima znatno je reduciran broj laktobacila, jer je prijenos korisnih bakterija u doticaju s majčinom vaginalnom florom osujećen postupkom carskog reza. To isto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

Narušena crijevena 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: Miseljic N, Ibrahimovic 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 crijeвне flore kod **prijevremeno rođene djece** povećava rizik od komplikacija koje mogu biti životno ugrožavajuće: nekrotizirajući enterokolitis (oštećenje crijeвне 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 crijevna flora (disbioza) sa nedovoljnim rastom ili nedostatkom bakterijskih sojeva Lactobacillus i Bifidobacteria.

Poremećaj crijeвне 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 humanoј medicini kada dobre bakterije neposredno doprinose spašavanju života.

1. Miseljc N, Ibrahimovic 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. Arbolea 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.





4U pharma
SWISS COMPANY



Za miran san bez suza!



RAVNA STOPALA VIŠE NISU PROBLEM

MUFFIK ORTOPEDSKE PODLOGE ZA PRAVILAN HOD I RAZVOJ CJELOKUPNOG DRŽANJA



**KAKO SPOJITI ZABAVU, JAČANJE
KOORDINACIJE I POTICANJE PRAVILNOG
MOTORIČKOG RAZVOJA VAŠE DJECE?**

Uvznik za BiH: Farmaduks d.o.o.
Stjepana Radića 38, 88 240 Posušje
Tel: +387 39 682 092

Ispitano prema EU normama EN 71-1:2014 + A1:2018 i EN 71-2:2011 + A1:2014 i EN 71-3:2019-08

NATURA FEMINA BY ELLEN TOSAMA

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



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

Nabrojani znaci su posljedica poremećaja vaginalne fl ore zbog mnogih vanjskih i unutrašnjih faktora/upalna stanja.

antibiotska dugotrajna terapija, hormonalni disbalans, imunodeficijencija,...

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

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

Budimo odgovorne prema svom zdravlju!



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





PRIRODNA IZVORSKA VODA

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



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 selena i fluorida
- ima nizak sadržaj natrijuma
- ne stvara kamenac
- ima odličnu pH vrijednost blagotvornu za ljudski organizam



ODRŽAVA HARMONIJU U ORGANIZMU

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



BIOGELAT[®] **UroForte** Brusnica

Za zdrav urinarni trakt



Plod brusnice doprinosi održavanju zdravlja urinarnog trakta

femibion®





**MATIJA
PAUNOVSKI**

ZA OSJETLJIVU, SUHU

I NADRAŽENU KOŽU.

**SKENIRAJ
QR CODE!**



www.matijapaunovski.com