

roditelj



Bojana Raljić:

Majčinstvo me promijenilo, donijelo mi je novu i drugačiju radost. Ljubav ali i novi raspored i način organizacije.



Jogobella



**SAVRŠENA KOMBINACIJA U DVA VOĆNA OKUSA
JAGODA I BRESKVA-MARAKUJA**



**OSIM ŠTO JE UKUSNOG, VOĆNOG OKUSA, BOGATA JE I VITAMINIMA B6 I D,
TE KALCIJEM KOJI POMAŽU U PRAVILNOM FUNKCIONIRANJU IMUNOLOŠKOG SUSTAVA.**

pH
8.8⁺

PRIRODNA MINERALNA PROLOM VODA

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



+381 27 381 344



www.prolomvoda.com

to.to

✚ TOSAMA
Since 1923

PRIRODNA
NJEGA
DJETETA



to.to

TO JE TO,
ŠTO TREBAMO.

www.tosama.si

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:
SFERA D.O.O.

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.

6

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 dvije godine 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. Posjetite naše društvene mreže, kao i portal www.roditelj.ba, te budite dio pozitivne priče. Prijavite se na naše konferencije koje radimo za Vas. Učešće je besplatno. Radujemo se što ćemo i dalje rasti zajedno.

Hvala Vam na podršci.



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 Rağuž 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



8.

Bojana Raljić

MAJČINSTVO ME PROMIJENILO, DONIJELO MI JE NOVU I DRUGAČIJU RADOST, LJUBAV ALI I NOVI RASPORED I NAČIN ORGANIZAIJE.

Nema ljepšeg perioda od trudnoće kada birate i prolazite spisak stvari prve kupovine za svoju bebu a poslije kao roditelj te stvari počnete koristiti.

48.

Branka Mrzić Jagatić

KAKO DO USPJEŠNOG DOJENJA?

Jedan od koraka je priprema za dojenje kroz edukaciju tijekom trudnoće.



62.

prof. dr. Devleta Balić

UTICAJ AEROZAGAĐENJA NA TOK I ISHOD TRUDNOĆE

Spontani pobačaj je gubitak trudnoće do dvadesete nedjelje gestacije. Njegov nastanak se povezuje sa zagađenjem zraka i djelovanjem štetnih čimilaca iz životne sredine.



Bojana Raljić:

MAJČINSTVO ME PROMIJENILO, DONIJELO MI JE NOVU I DRUGAČIJU RADOST, LJUBAV ALI I NOVI RASPORED I NAČIN ORGANIZACIJE.

Nema ljepšeg perioda od perioda trudnoće kada birate i prolazite spisak prve kupovine za svoju bebu a poslije kao roditelj te stvari počnete koristiti.

Bojana Raljić, intervju





U srcu Bosne i Hercegovine, živi jedna izvanredna žena koja je uspješno spojila svoju strast prema dječjoj opremi s izazovima majčinstva. Ona nije samo voditeljica, već i neosporno lice koje stoji iza najvećeg lanca prodavnica dječje opreme u zemlji.

Njen uspjeh nije samo rezultat poslovnog uma, već i duboke predanosti i empatije prema svim majkama i očevima koji tragaju za najboljim proizvodima za svoje najmlađe članove porodice. Ova nevjerojatna žena uspjela je izgraditi svoj poslovni san iz temelja, donoseći kvalitetnu dječju opremu i odjeću bliže svim roditeljima u Bosni i Hercegovini. Njena trgovina postala je ne samo prodajno mjesto, već i zajednica u kojoj se dijele savjeti, iskustva i podrška. Ona razumije izazove roditeljstva, jer i sama je majka, a to iskustvo dodaje poseban ton njenom poslovnom uspjehu.

KAKO STE DOŠLI NA IDEJU DA ZAPOČNETE OVAJ LANAC PRODAVNICA DJEČJE OPREME U BOSNI I HERCEGOVINI?

U porodičnoj firmi koja je bila jedna od vodećih veleprodaja za bebi i dječji tekstil, ideja je došla logičnim slijedom. Pratili smo promijene i potrebe na tržištu i započeli ekspanziju otvaranja svojih maloprodajnih prodavnica. Uz distributerstvo i

zastupništvo brendova iz svijeta bebi i dječje opreme, odjeće i igračaka razvila se i potreba za širenjem i zaokruživanje jednog takvog lanca. Sada naša mreža broji 17 poslovnica u svim većim gradovima Bosne i Hercegovine, kao i web shop koji svim našim korisnicima pruža mogućnost online kupovine sa dostavom na kućnu adresu.

KAKO BALANSIRATE SVOJU ULOGU MAJKE I VODITELJICE POSLOVNOG LANČA? KOJI SU IZAZOVI S KOJIMA SE SUOČAVATE?

Balansiranje između poslovnih obaveza i privatnog života može biti izazovno ali uz pažljivo planiranje i određivanje prioriteta, možete stvoriti harmoničniji i ispunjeniji način života. *Smatram da je najbitnije jasno postaviti prioritete, kako na poslu tako i kod kuće. Uvijek odredim najvažnije zadatke i fokusiram se na rješavanje tim redom.* Također vjerujem da je jako bitno napraviti jasnu granicu između posla i privatnog života.

Na poslu se maksimalno fokusiram na radne zadatke, a kod kuće se trudim u potpunosti posvetiti porodici. To me ujedno i odmara i priprema za nove poslovne izazove, kojih je jako puno. Zato pokušavam da efikasno upravljam svojim vremenom, jasno kreirajući kako privatne tako i životne planove a to je jedan neprikidan niz u svakoj porodičnoj firmi. U poslu smo i suprug i ja

roditelj

“

Trudimo se da obezbijedimo dosljedan kvalitet s kojim gradimo povjerenje i nastavljamo da ponavljamo dobre poslovne odluke.

i to naravno još više povećava izazov, ali i omogućava da se oslonite jedno na drugo i zajedničkim trudom i radom dođemo do željenih rezultata. Onda to preslikamo i u kući i sve dobije veći smisao.

KAKO STE USPJELI IZGRADITI ZAJEDNICU OKO VAŠIH TRGOVINA I RAZVITI LOJALNU KLIJENTELU?

Trudimo se da obezbijedimo dosljedan kvalitet s kojim gradimo povjerenje i nastavljamo da ponavljamo dobre poslovne odluke. *Ponosni smo na naš loyalty program, koji imamo već dugi niz godina i samo ga nadograđujemo i usavršavamo, kako bi naše usluge bile što bolje i na što bolji način da ispunimo očekivanje naših kupaca. Upravo kroz program lojalnosti možemo i da nagradimo naše kupce, da brzo odreagujemo na svaki upit i rješavanje problema i na taj način zadovoljimo sve potrebe kupaca.*

Na prvom mjestu je njihovo zadovoljstvo i zato se trudimo da prikupimo njihove reakcije i mišljenja kako bismo i naše usluge na osnovu toga mogli unaprijediti. Obaviještavamo ih svakodnevno o novim proizvodima, promocija i novostima o kompaniji, čiji su i oni sastavni dio.

MOŽETE LI PODIJELITI NEKE OD SVOJIH NAJVAŽNIJIH POSLOVNIH PRINCIPA I STRATEGIJA KOJI SU DOPRINIJELE USPJEHU VAŠEG POSLOVANJA?

Moto kompanije Bojprom



je “Sa Vama od početka” i tako već pune 24. godine. To govori mnogo. Govori da imamo veliku odgovornost i da dijelimo najljepše trenutke sa našim kupcima koje oni u tim momentima prolaze.

Zato se najvažnije strategija bazira na tome da smo dostupni svima i uvijek, sa kvalitetnim i raznovrsnim asortimanom, da pružimo dobar kvalitet i dobru uslugu. Jedan od najvažniji poslovnih principa jeste upravo davanje prioriteta zadovoljstvu kupaca gradeći tako dugoročno trajne odnose i lojalnost. Također podjednako važno nam je da

našim zaposlenima stvaramo pozitivno radno okruženje i da prepoznamo i nagradimo njihov rad i doprinos. Jer sve ovo ne bi bilo moguće bez ljudi, uigranog tima, truda i rada svakog zaposlenog.

Povezanim i efikasnim strategijama i principima omogućavamo rast i održivost poslovanja i samo kada je sve povezano dovešće do dobrih rezultata. *Na tom putu smo morali nekada da preispitujemo naše strategije i prilagođavamo poslovnom okruženju i to se pokazalo kao dobar potez. Također kao društveno odgovorna kompanija puno*

puta smo prepoznali potrebe i odazvali se podrškom koju ćemo i u buduće pružiti kad je to potrebno i u okvirima naših mogućnosti.

KAKO SE BRINETE O TOME DA PONUDITE KVALITETNU DJEČJU OPREMU I ODJEČU SVOJIM KUPCIMA? KOJE SU VAM SMJERNICE U ODABIRU PROIZVODA?

Zajedno sa svojim timom prilikom svih poslovnih pregovora i kada su novi a i postojeći brendovi iz ponude u pitanju, gledamo da je odličan omjer cijene i kvaliteta, da zadovoljava sve standarde koji su propisani, da je po posljednjim trendovima i zahtjevima tržišta.

U današnjem vremenu je to sve zapravo jako teško pratiti. Svakodnevno se na svjetskom tržištu pojavljuju novi brendovi ili proizvodi i tu je ključ znati šta vaše tržište traži i na šta može odgovoriti. Zato su naši proizvodi širokog cjenovnog ranga od onih najpristupačnijih do onih premium, a u samom odabiru nam uvijek pomognu dosadašnje iskustvo kao i povratne informacije naših kupaca.

Naši dobavljači moraju biti pouzdani i sa sigurnim proizvodnim procesima. Samo tako možemo dati i dobru korisničku podršku, garanciju i održavanje nakon kupovine.

Dosljedan i kvalitetan lanac snabdijevanja je upotpunjen svakodnevnim radom našeg marketing tima. Zajedno razvijamo marketinške strategije, pomoću kojih kreiramo promotivne materijale i planirano pokretanje događaja.

KAKO VIDITE BUDUĆNOST VAŠEG POSLOVANJA I PLANIRATE LI PROŠIRITI SVOJE PRISUSTVO NA DRUGE REGIJE ILI ZEMLJE?

U budućnosti se vidimo da i dalje rastemo i napredujemo, da se naši zaposleni usavršavaju i čine dobar tim. Naš zadatak je obezbijediti pozitivnu i

Svakodnevno se na svjetskom tržištu pojavljuju novi brendovi ili proizvodi i tu je ključ znati šta vaše tržište traži i na šta može odgovoriti.

Zato su naši proizvodi širokog cjenovnog ranga od onih najpristupačnijih do onih premium, a u samom odabiru nam uvijek pomognu dosadašnje iskustvo kao i povratne informacije naših kupaca.

prilagodljivu kulturu kompanije koja će doprijeti zadovoljstvu zaposlenih, inovacijama i opštem rastu.

Svaku firmu čine ljudi i to je živi organizam, sačinjen od svih naših snova, ideja i realizacija. Zato je bitno da postavimo jasne ciljeve, strategije i da vodeći se vizijom i misijom kompanije idemo dalje i više.

Vidimo nas u istom svijetlu sa još većim timom ljudi koji dijeli isti entuzijazam pa zašto da ne i van okvira naše države. Za sada se

trudimo biti najbolji mogući, pratiti potrebe tržišta i zadovoljavati potrebe naših kupaca i ispuniti očekivanja. Njihova verifikacija sa zadovoljnim povratnim reakcijama je naš cilj i najveća nagrada.

KAKO JE MAJČINSTVO UTICALO NA VAŠ PRISTUP POSLOVANJU I NAČIN NA KOJI SE ODNOSITE PREMA SVOJIM KUPCIMA?

Majčinstvo me promijenilo, donijelo mi je novu i drugačiju radost, ljubav ali i novi raspored i

način organizacije. To se naravno odnosi i na posao i poslovna odlučivanja. Po prvi put sve počinjem da gledam na potpunosti iz ugla kupca i to za mene je tad dobilo novu dimenziju.

Sreća da je tako, jer nema ljepšeg perioda od perioda trudnoće kada birate i prolazite spisak prve kupovine za svoju bebu a poslije kao roditelj te stvari počnete koristiti. Onda vidite pravu stranu, funkcionalnost i način korištenja.

Moram priznati da sam poslije prvog porodijskog došla na posao sa još većim entuzijazmom i voljom da svoje iskustvo podijelim sa svim kupcima. Tada zapravo imate prave savjete za svaki proizvod koje preporučujete sa svim onim malim trikovima, sa kojima će buduće majke olakšati sebi svaki novi dan i učiniti ga posebnim.

Prilikom odabira proizvoda, savjetovanja prilikom kupovine ili bilo kog procesa poslovnog odlučivanja, sada sa još većom željom i odgovornošću, trudimo se donijeti i predstaviti samo ono najbolje za sve roditelje, bebe i njihovo srećno odrastanje.

IMATE LI PORUKU ILI SAVJET ZA DRUGE ŽENE KOJE SANJAJU O USPJEŠNOM POSLOVNOM PUTOVANJU?

Poruka za sve žene koje imaju viziju, ideje i snove, samo naprijed. Za svaki uspjeh je potrebno puno odricanja, truda i rada, učenja i usavršavanja koje ne prestaje nikada.

Upravo u ovom mjesecu branim master rad i koliko god je bilo teško uskladiti sve svoje privatne i poslovne obaveze sa jednim takvim angažovanjem, znala sam da vrijedi i da to jako želim.

Moj moto je "Ne odustaj!" i u mnogim situacijama sam se i sama uvjerila da mi je takvo razmišljanje dosta pomoglo. Zato, vjerujte i vrijedno radite na tome, čak i kad se čini da se ništa ne dešava, mali koraci donose velike rezultate.



baby DERMEDIC

Recommended by dermatologists



Intuspharm d.o.o.

Rajlovačka cesta 23
71000 Sarajevo
Bosna i Hercegovina

Facebook | Instagram | @dermedic_bih
www.intuspharm.ba

E: info@intuspharm.ba
M: +387 (0)61 826 355

Nježna emolijentna njega kože od
1. dana života

Potražite u apotekama/ljekarnama



ATOPIJSKI DERMATITIS

Atopijski dermatitis (AD) ili još često nazvan i atopijski ekcem predstavlja upalnu kožnu bolest koja je neprenosiva i hronična. AD ima visoku učestalost, pogađa 1-12% djece u visoko razvijenim zemljama. Kod više od 50% pacijenata prvi simptomi se javljaju od prve godine života, a 90% njih od pete godine života. Odluke atopične kože su suha koža, ljuskava, koža sklona iritacijama i svrbežu. Atopijski dermatitis najčešće pogađa djecu i mlade ljude, no može se nastaviti i u starijoj dobi, obično zahvata i lice (koža oko očiju, kapke, obrve, trepavice) i tijelo.

Imunološki sistem osobe sa atopijskim dermatitisom je poremećen i prekomjerno aktivan. Što potiče inflamaciju koja oštećuje kožnu barijeru što u konačnici rezultira kožom koja je suha i sklona svrbežu, kao i crvenkastome osipu. Koža pacijenata sa AD je jako osjetljiva na infekcije (stafilokokne i streptokokne kožne infekcije i bradavice, herpes simplex te molluscum contagiosum što je kožni poremećaj uzrokovan virusima). Upravo je ovo razlog zašto osobe sa atopijskim dermatitisom imaju veoma suhu i infekcijama sklonu kožu.

Atopijski dermatitis se obično javlja u mlađoj životnoj dobi, tipično u prvih šest mjeseci života. Njegovi simptomi se mogu javljati u valovima gdje postoje periodi inflamacije odnosno aktivna faza, kao i faza smirenja tj. remisije. Kod neke djece atopijski dermatitis nestane kada odrastu, dok se kod nekih faze inflamacije ponavljaju i u odrasloj dobi.

Također atopijski dermatitis koegzistira sa dva još alergijska stanja: astma i alergijski rinitis. Stoga su osobe koje imaju astmu i/ili alergijski rinitis, ili imaju članove obitelji koji pate od ovih stanja, sklonije razvoju AD. Simptomi se razlikuju od osobe do osobe. Najuočajaniji simptomi su svrbež kože, kraste iza ušiju, osip na obrazima, rukama i nogama. Jako važan faktor kod AD je koža koja svrbi (pruritus) jer češanje i trljanje pogoršavaju upalu kože.

NEKI PACIJENTI MOGU IMATI:

1. crvenu kožu, zagrišanu jer je imunološki sistem jako aktivan,
2. mogućnost razvoja slijepljene i paperjaste kože, kao rezultat neprekidnog češanja i trljanja – lihenifikacija,
3. mogućnost razvoja pjega i kvržica na koži, koje ako se češu, mogu postati otvorene i inficirane.

DIJAGNOZA ATOPIJSKOG DERMATITISA

Dijagnoza je temeljena pojavama na koži te ih stoga doktor pregledava da bi odbacio druge potencijalne uzročnike.

Obično za dijagnozu AD je potrebno ustanoviti sljedeće - koža koja svrbi minimalno 12 mjeseci uz tri ili više faktora:

1. Vidno iritirana crvena koža na pregibima (unutrašnjost laktova, iza koljena, prednji dio koljena kod djece mlađe od 18 mjeseci)
2. Istorija ponovljenih epizoda iritirane kože na gore navedenim dijelovima
3. Generalno suha koža u proteklih 12 mjeseci
4. Istorija astme ili alergijskog rinitisa
5. Simptomi se počeli pojavljivati prije druge godine.

LIJEČENJE

Cilj tretmana AD je smanjenje u uklanjanje simptoma. Dječiji akcem postaje blaži sa godinama i često nestaje nakon 3 ili 4 godine života. Atopijski dermatitis se uspješno liječi kod kuće te je liječenje bazirano na temelju hronične prirode same bolesti. Stoga, sve što pogoršava simptome je potrebno izbjegavati što je više moguće, uključujući bilo koje alergene u hrani, nadražavajuće tkanine poput vune i sintetike, prevelike temperaturne promjene. Suha koža često pogoršava stanje, te zbog toga prečesto i dugotrajno kupanje i korištenje sapuna treba smanjiti i nakon kupanja ne trljati kožu peškirom da bi se osušila nego tapkati po koži. Nije poznat lijek za AD pa cilj dnevne njege jest jačanje zaštitinog sloja kože u čemu pomaže hidratacija kože i administracija lipida koji su joj jako potrebni da bi onemogućili daljnje isušivanje.

Gruba sredstva za pranje mogu ukloniti lipide sa kože i oštetiti sloj, zato je potrebno izbjegavati abrazivne sulfate (SLS, SLES) u preparatima, alkalne sapune. Zato je najčešće preporuka upotreba uljnih kupki. Važno je hidrirati kožu odmah nakon pranja da bi se izbjeglo isparavanje vode sa kože (po mogućnosti više puta dnevno). Doktori biraju proizvode - emolijense za njegu kože koji u svom sastavu sadrže npr. ulje sjemenki lana jer predstavljaju veliki izvor nezasićenih esencijalnih masnih kiselina sa protuupalnim djelovanjem (omega 3, omega 6 i omega 9 masnih kiselina). Također mogu preporučiti proizvode koji sadrže beta gluklan, koji podiže prirodni imunitet kože. Uz to podloga izbora je shea maslac jer omogućava adekvatnu hidrataciju i dubljih slojeva kože, kao i adekvatnu zaštitu kožne barijere, a pri tome se lijepo upija i ne ostavlja fizički film na koži.

Emolijenti su preparati koji sprječavaju isušivanje kože ili u bukvalnom prijevodu sredstva za vlaženje kože. Prave se kao losioni, kreme, masti i kupke u koje se integrišu masne komponente koje će kožu činiti mekanom i vlažnom. Potrebno je istaknuti da se emolijens slobodno može nanositi na oštećenu kožu bez ikakvoga straha od predoziranja jer ne sadrže aktivne supstance koje mogu proći iz kože u krvotok. Za efikasan tretman AD potrebno je emolijens nanositi više puta dnevno, početi sa 2-3x dnevno i prilagođavati osobnim potrebama. Emolijense je potrebno prijemljivati i kada je koža zdrava i bez promjena kao i u aktivnoj fazi, također ukoliko se koristi kortikosteroidna krema ili neki drugi tretman, potrebno je sačekati minimalno 30 minuta prije nanošenja emolijenta. Ukoliko dijete ili odrasla osoba osjeti pogoršanje u bilo kojem trenutku, preporuka je da se obrati primarno svom doktoru.



PRAVILNA HIGIJENA NOSA KOD NOVOROĐENČADI I DOJENČADI

Respiratorna funkcija omogućuje, ne samo život, nego normalno funkcioniranje svih organa u tijelu

Piše: Vesna Brnas dr.med.spec. pedijatar



16

Funkcija nosa:

Nos je početni dio dišnog sustava. Fiziologija i anatomska građa omogućuju mu važne funkcije. Nosna šupljina razdijeljena je nosnom pregradom koja sprijeđa komunicira s vanjskim svijetom, a straga nosnim ždrijelom. Funkcije respiratorne sluznice nosa mnogostruke su, složene, međusobno ovisne, tako da poremećaj jedne za sobom povlači manji ili veći ispad ostalih funkcija. Svakako, respiratorna funkcija je najvažnija, a tu su još zaštitna, fonacijska, olfaktorna, refleksna itd. Respiratorna funkcija omogućuje, ne samo život, nego normalno funkcioniranje svih organa u tijelu. Usko s njom povezana je zaštitna funkcija, tako da zrak u pluća dođe ovlažen, ugrijan i očišćen. Nosna sluznica bogata je imunološkim stanicama koje odrađuju svoju obrambenu ulogu. Ne manje važna funkcija je njušna, koja nas informira o različitim ugodnim i neugodnim mirisima. Uredna prohodnost nosa preduvjet je dobre ventilacije Eustahijeve tube i održavanje urednog tlaka u srednjem uhu, a samim time i urednog sluha. Prolaskom zraka kroz nos aktiviraju se refleksni mehanizmi koji utječu na normalan rad srca, disanja i lučenja suza.

Začepljenost nosa:

Iz ovoga vidimo važnost normalnog funkcioniranja nosne sluznice. Osobito su na to osjetljiva novorođenčad i dojenčad do dobi od šest mjeseci. Oni ne znaju disati kroz usta, začepljenost se češće javlja, nosni hodnici su užji, pa zasto

ili prohodnost slabijeg intenziteta dovodi do naglašenijih smetnji disanja, što ih čini razdražljivim. To dovodi do poremećaja ritma spavanja, hranjenja, i bitno im remeti kvalitetu života. Najčešći uzrok nosne začepljenosti (kongestije) su upale. Posljedično dolazi do širenja kapilara i ekstravazacije tekućine u međustanični prostor, što dovodi do oteknuća sluznice (edema sluznice), povećava se produkcija sluzi, što dodatno opstruira sluznicu nosa. Najčešći uzročnici su virusi, bakterije i različita alergijska zbivanja. Neovisno o uzročniku, posljedice su poremećene i narušene brojne funkcije nosa, koje često vode u upalu uha s gubitkom sluha, poremećaje vokalizacije i poremećaje spavanja. Naš cilj je spriječiti i ublažiti začepljenost nosa. Preventivne mjere, primjerice prozračivanje, izbjegavanje različitih alergena, različiti ovlaživači zraka koriste se u te svrhe. Od preparata za bolju prohodnost nosa koristimo:

1. *One koji djeluju na bolje čišćenje i vlaženje nosa, primjerice izotonična fiziološka otopina*
2. *One koji imaju u sebi aktivnu supstanciju (klasični dekongestivi – no s ograničenom duljinom zbog mogućeg oštećenja sluznice)*
3. *One koji smanjuju otok sluznice na principu osmoze i razrjeđuju sluz. To su preparati hipertonične morske vode, značajno djelotvorniji od prve skupine, a za razliku od druge nisu agresivni. U ovu skupinu preparata spada Sinomarin babies®, hipertonična otopina morske vode (2,3% NaCl) bogata mineralnim solima i elementima u tragovima koji pojačavaju taj učinak. Sinomarin babies® ne sadrži konzervanse, lijekove niti kemijske aditive. Pogodan je za korištenje od prvog dana rođenja.*

KADA PREPORUČITI SINOMARIN BABIES®?

- *Za svakodnevnu higijenu i profilaksu te hidraciju u suhom okruženju*
 - *Za primjenu u atomiziranom obliku, putem električnog inhalatora*
 - *Za aktivno uklanjanje nakupljene sluzi i čišćenje nosne šupljine*
 - *Za sve vrste začepljenosti nosa i sluznice, a kao prva terapija u liječenju blagih ataka otežanog disanja; koristan u tretmanu dojenčadi s bronhiolitom*
 - *Za sprječavanje sekundarnih ORL infekcija i komplikacija, primjerice otitisa (upale uha).*
- Preporučeno doziranje: nekoliko kapi u svaku nosnicu, nekoliko puta dnevno. Može se primjenjivati onoliko dugo koliko je to potrebno, bez ograničenja. Kod primjene nisu zabilježene nuspojave.

Naše putovanje počinje

Besplatna edukacija i druženje trudnica

SPONZORI I PARTNERI

PEDIAKID

VIENNAPHARM
Bosna i Hercegovina

TOSAMA
Since 1971

SOLGAR®
Since 1947

Sinomarin®

eva/qj

Nutrino

Co-Lactase® 0+

ESI

MÖLLER'S

IntusPharm

DERMEDIC
Bioscience & Dermatology

MAM

FARMADUKS

ewo pharma

BioGaia.

Antimetil®

pfanner
PREMIUM MILK 100%

BOSNALIJEK
Prvo zdravlje!

BIOSAVE
BECAUSE WE CARE

BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Mustela®

ALVEAD
PHARM

4U pharma
SWISS COMPANY

EUROMAND

ALKALOID

Mixa
Svečano otvorenje u Tuzli

BOJPROM

06.12.2023. U 17:30h Tuzla, Hotel Salis

“Naše putovanje počinje”

Partner: Partner u organizaciji konferencije
Zavod za humanu reprodukciju “Balić”

Balić
— ZAVOD ZA —
HUMANU REPRODUKCIJU

MEDICINA ZA SVE ŽIVOTNE FAZE

Zavod za humanu reprodukciju "Dr Balić"

U srcu Tuzle nalazi se Zavod za humanu reprodukciju "Dr Balić" jedan od najprestižnijih ginekoloških centara u regionu koji nije samo ginekološka ordinacija u klasičnom smislu; u okviru Centra se nalazi i IVF centar, te Centar za menopauzu.

Od svog osnivanja 1996. godine ovaj Centar pod vođstvom tima stručnjaka predvođenih prof. dr. Devletom Balićem, subspecijalistom humane reprodukcije i prof. dr. Ademom Balićem, subspecijalistom fetalne medicine i obstetricije postavlja standarde ne samo u lokalnoj medicinskoj zajednici već i šire.

Snažno posvećeni svom pozivu, doktori „Balići“ su u kliničku praksu uveli niz dijagnostičkih i terapijskih metoda. Njihova inovativna trudnička knjižica nastala je tokom rata kao simbol borbe za uspješne trudnoće uvođenje metoda poput fetalnog skrininga, 4D ultrazvuka, vantjelesne oplodnje rezultirale su rađanjem velikog broja djece od kojih mnogi već imaju i svoju djecu. U ovom centru je prvi put izveden transfer odmrznutih embriona u našoj zemlji koji je rezultirao porođajem.

Njihova posvećenost kvalitetu i izvrsnosti dovela ih je do značajnog dostignuća – postali su prva nebolnička ustanova akreditovana od strane Agencije za akreditaciju u zdravstvu, što potvrđuje visok nivo kvaliteta pruženih usluga.

Sa stupanjem na snagu novog Zakona o biomedicinski potpomognutoj oplodnji IVF centar Balić je prošao kroz vrlo zahtjevan proces kako bi ispunio stroge kriterije, osiguravajući da budućnost postupaka vantjelesne oplodnje bude u skladu sa zahtjevima i standardima Evropske unije.

Proces edukacije osoblja je kontinuiran i odnosi se na sve kategorije zdravstvenih radnika. IVF centar Balić je jedini domaći IVF centar u Bosni i Hercegovini koji ima certificiranog senior kliničkog embriologa i subspecijalistu humane reprodukcije sa dugim kliničkim iskustvom.

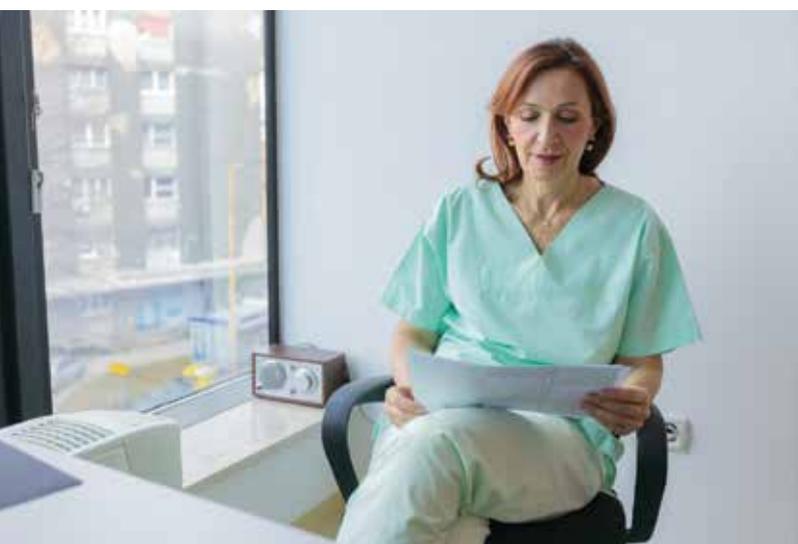
Ovo znači da parovi mogu biti sigurni u kvalitet pruženih usluga, a rezultati rada su transparentni i referišu se na godišnjem nivou u Evropsko udruženje za humanu reprodukciju (ESHRE) što ih svrstava uveliku porodicu ustanova koje se bave liječenjem neplodnosti po najvećim svjetskim standardima.

Osim toga, Ginekološka klinika "Balić" predstavlja ne samo medicinsku ustanovu već i oazu podrške i brige za trudnice. Njihova posvećenost pružanju najvišeg nivoa zdravstvene njege i podrške trudnicama odražava se kroz sve faze trudnoće, počevši od dijagnostike pa do porođaja.

Stručan tim medicinskih profesionalaca na čelu sa prof. dr. Ademom Balićem, postavlja standarde u

18





nadzoru trudnoća. Fokusirani na holistički pristup, pružaju sveobuhvatnu njegu, uključujući redovne ultrazvučne preglede, savremene dijagnostičke procedure i kontinuiranu emocionalnu podršku trudnicama i njihovim partnerima.

Zavod je prepoznat i po tome što se u ambulantnim uslovima izvode operativni zahvati kao što su histeroskopijska i transvaginalna hidrolaparoskopija. *Njihov tim je pionir u primjeni tih tehnika u širem regionu što ih svrstava u centre za liječenje neplodnosti u kojima se primjenjuje princip "jedan korak do dijagnoze uzroka neplodnosti" koji se zasniva na tom da se u što kraćem periodu i broju posjeta izvrši dijagnoza uzroka i tretman neplodnosti.*

Jedinstvena usluga koju ordinacija pruža je uključivanje partnera u svaki korak procesa liječenja i nadzora trudnoće. Ova podrška partnera tokom svih faza postala je značajan faktor za parove, stvarajući snažne veze i osećaj zajedništva tokom ovog posebnog perioda.

Njihova predanost pacijentima se ogleda pružanjem vrhunske zdravstvene njege i podrške tokom trudnoće i porođaja čini ih neizostavnim

stubom podrške porodicama u ovim važnim životnim trenucima.

Nadalje, prof. dr. Devleta Balić stoji iza koncepta Centra za Menopauzu, koji je regionalno jedinstven i usmjeren na pružanje podrške ženama tokom ovog ključnog životnog perioda.

Njen vizionarski pristup rezultirao je idejom o osnivanju "Centra za menopauzu" u kome se pruža specijalizovana podrška ženama koje prolaze tu specifičnu životnu fazu. Centar je dizajniran tako da pruži sveobuhvatnu njegu, od individualizovanih terapija do emocionalne podrške, imajući u vidu da je menopauza više od fizičkog procesa - to je transformacija koja zahtjeva holistički pristup.

Planirano je da Centar za Menopauzu postane regionalni centar izvrsnosti, koristeći najsavremenije metode i pristupe, uz posebnu pažnju posvećenu individualnim potrebama svake žene. Profesorica Balić je fokusirana na pružanje podrške ženama tokom ovog ključnog životnog perioda, podižući svijest o značaju menopauze kao normalnog dijela života, ali istovremeno i podstičući kvalitet zdravstvene njege za žene u ovoj fazi života.

BOJIPROM

PREMIUM BABY STORE



nuna

Demi Grow 2u1
sa Pipa urbn autosjedalicom



STOKKE

TRIPP TRAPP
Stolica za zauvijek!



BABYZEN

From birth to toddler

Skeniraj za kompletnu ponudu



STOKKE

Joie

nuna

BABYZEN

cybex

cybex

dio **BOJPROM** premium ponude.



www.bojprom.com



Prim. Doc. dr Sabina Terzić:

IMUNIZACIJA JE JEDNO OD NAJVEĆIH
DOSTIGNUĆA U JAVNOM ZDRAVSTVU

**Siguran i efikasan način zaštite
djece od bolesti**

Intervju: Prim. Doc. dr Sabina Terzić,
specijalista pedijatrije, subspecijalista neonatolog

Prim. Doc. dr Sabina Terzić već više od 20 godina radi na Pedijatrijskoj klinici, KCU Sarajevo. Specijalista je pedijatrije, a subspecijalista neonatolog, uposlena na Odjelu neonatalne intenzivne njege. Magistrirala je 2009, a doktorat odbranila 2017. godine. Unazad 11 godina angažovana na Medicinskom fakultetu Univerziteta u Sarajevu, trenutno u nastavnom zvanju docenta. Educirana u našoj zemlji, Austriji i Švedskoj. Autor je više od 60 članaka iz oblasti pedijatrije, osobito neonatologije. U literaturi citirana preko 140 puta. Autor je jedne, a koautor još dvije stručne knjige. Nosilac i saradnik više domaćih i stranih naučnih projekata. Učestvovala na mnogim međunarodnim kongresima i simpozijima. Član je više organizacionih i naučnih odbora medicinskih kongresa. Licencirana od strane Američka akademije za pedijatriju kao instruktor za neonatalnu reanimaciju. Mentor je mnogobrojnim specijalizantima, kao i studentima na izradi diplomskih radova. Član je Udruženja pedijatarata BiH, Udruženja neonatologa i intenzivista u FBiH, Newborn Brain Society, pridruženi član International academy of perinatal medicine, potpredsjednik je Udruženja za perinatalnu medicinu u BiH. Udata, majka dvoje djece.



KOLIKO JE VAŽNA REDOVNA IMUNIZACIJE DJECE T.J. IMUNIZACIJA PREMA KALENDARU IMUNIZACIJE?

Imunizacija je jedno od najvećih dostignuća u javnom zdravstvu, koja sprečava desetine hiljada smrtnih slučajeva i milione slučajeva bolesti širom svijeta. To je siguran i efikasan način zaštite djece od bolesti, uključujući neke vrste raka, kao i od hospitalizacije, invaliditeta i smrti. Posebno je važno održavati rutinske imunizacije kako bismo spriječili izbijanje bolesti, vanredne situacije u javnom zdravstvu ili pandemije. Imunizacijom nastojimo postići tzv. kolektivni ili grupni imunitet.

Procenat populacije koji mora biti vakcinisan da bi se postigao ovaj efekat varira od bolesti do bolesti, ali mora biti visok. Kod morbila (koje su izuzetno zarazna virusna bolest) procenat obuhvata imunizacijom mora biti oko 95% da bi došlo do efekta kolektivnog imuniteta. Kod manje zaraznih bolesti ovaj procenat treba biti manji, ali i dalje visok. Naši roditelji su radili odličan posao tako da sadašnje generacije mladih roditelja ne poznaju bolesti poput poliomijelitisa (dječja paraliza). Nisam sigurna da će naši potomci biti pošteđeni ove, ali i drugih devastirajućih bolesti.

SVJEDOCI SMO DA PROCENT CIJEPLJENE DJECE U NEKOLIKO ZADNJIH GODINA JE U PADU. KOJI SU NAJČEŠĆI RAZLOZI ZAŠTO RODITELJI NE IMUNIZIRAJU SVOJU DJECU?

Smatram da postoji izuzetno visok nivo nepovjerenja u zdravstvene radnike, pa nažalost i po pitanju naučno dokazanih činjenica i to dokazanih na svjetskom nivou i prihvaćenih generalno. **Široka dostupnost neprovjerenih informacija, povjerenje u "žutu štampu" i osobe sa velikim uticajem na javnost, ali sumnjivog obrazovanja, dovode do toga da se kod pojedinih roditelja formiraju neprimjereni stavovi.**

Ne pomaže ni ponegdje prisutna pasivnost zdravstvenih radnika, kao i strah od greške i tužbe koji utiče na to da pedijatri ponekad odlažu ili čak obustavljaju vakcinacije. Po mom mišljenju to bi bili neki od razloga, ali iz perspektive pedijatra i roditelja niti jedan od njih ne opravdam.

O ČEMU TREBAJU RAZMIŠLJATI RODITELJI PRIJE NEGO SE ODLUČE DA LI ĆE DA CIJEPE ILI NE DIJETE?

Roditelji najprije trebaju razmišljati o zdravlju vlastite djece, ali naših bližih, komšija, sugrađana, osoba koje imaju vlastita oboljenja i koje su osjetljivije i na infektivna stanja. Nema tu puno pameti. **Pitajte pedijatra, porodičnog ljekara, uposlenike iz javnog zdravstva. Ako još uvijek imate sumnje pročitajte relevantne članke.**

Neke od web stranica koje su provjerene su: medline, pubmed, cochrain baza podataka, CDC, stranica Svjetske zdravstvene organizacije i sl. Svakako, to su profesionalni članci, pa za neke od

njih treba imati medicinsko predznanje.

PRIJE SVAKOG CIJEPLJENJA OBAVEZAN JE PEDIJATRIJSKI PREGLED. KOJA DJECA MOGU DA IZOSTANU OD CIJEPLJENJA?

U principu vakcine su sigurne, ali postoje rijetka stanja kada ih treba izbjegavati, ili privremeno odgoditi. Sve vakcine su kontraindicirane kod osoba koje su imale potvrđenu anafilaktičku reakciju na prethodnu dozu vakcine koja sadrži iste antigene, ili potvrđenu anafilaktičku reakciju na drugu komponentu vakcine.

Nadalje, trebalo bi proći 12 sedmica nakon doze humanog imunoglobulina prije nego što se primijeni živa vakcina. **Vakcinaciju privremeno odgoditi tokom akutnih febrilnih bolesti. BCG ne treba davati pacijentima s ekcemom, iako inače ekcem, polenska groznica, astma i lokalni steroidi nisu kontraindikacije za imunizaciju.** Nedonoščad i djecu koja boluju od srčanih i plućnih bolesti treba vakcinisati prema uobičajenom rasporedu. Prijevremeno rođenu djecu treba imunizirati u vrijeme koje je preporučeno za donošenu bebu, bez korekcije za gestacijsku dob.

Osobe koje imaju bilo koje oboljenje narušenog imuniteta, ali žive u bliskom kontaktu sa imunosuprimiranom osobom trebaju posebnu konsultaciju imunologa. **Kod nas još nije dio obaveznog programa imunizacije vakcina protiv rotavirusa, koja je pak rizična za djecu sa urođenim malformacijama gastrointestinalnog trakta, ili sa prethodnom intususcepcijom crijeva.** Oprez i posebna konsultacija potreba je za djecu na terapiji sistemskim kortikosteroidima, malignim oboljenjima, na hemo- ili radioterapiji, te nakon transplantacije koštane srži. Sve ovo vaši pedijatri koja rade na vakcinaciji znaju.

KADA JE U PITANJU REVAKINACIJA KOJE VAKCIJENE JE POTREBNO „OBNOVITI“?

Prema aktuelnom kalendaru imunizacije koji se može naći na stranici Zavoda za javno zdravstvo Federacije BiH, vakcine koje se moraju „obnoviti“, odnosno daju se u više doza su vakcine protiv hepatitisa B, DtaP-IPV-HiB (difterija, tetanus, veliki kašalj, dječja paraliza, hemofilus influence tip B), MRP (morbili, rubeola, zaušnjaci). Našoj djeci želim da se što prije u kalendar vakcinacije uvede i vakcina protiv pneumokoka, koju također treba dati u više doza.

KOLIKO SU KVALITETNE I POUZDANJE VAKCINE NA PODRUČJU BIH?

Za kvalitetu i pouzdanost vakcina na području Bosne i Hercegovine odgovorni su Zavod za javno zdravstvo Federacije Bosne i Hercegovine i Institut za javno zdravstvo Republike Srpske, naravno i sve ustanove gdje se vakcinacija obavlja. **Vakcine se u našoj zemlji ne proizvode, treba ih pouzdano transportovati, skladištiti i**

distribuirati. Veliki se napori čine da se obezbjedi kontinuitet tzv. „hladnog lanca“. Svi koji sa skepticizmom gledaju na ove procese trebaju imati ma umu da su zarazne bolesti i borba protiv njih pitanje na samo individualnog, nego i javnog zdravlja. Svima je u interesu da ono bude na što većem nivou. Ja u kvalitetu vakcina u BiH vjerujem, svoju djecu sam u potpunosti vakcinisala u pripadajućem Dom zdravlja.

NEDAVNO SMO IMALI SMRTNI SLUČAJ DVOMJESEČNE BEBE OD VELIKOG KAŠLJA U MOSTARU? DA LI STE SE VI SUSRETALE U PRAKSI SA OVIM ZARAZNIM OBOLJENJEM?

S obzirom da radim na odjelu za novorođenčad nisam lično imala slučaj velikog kašlja u praksi, ali me on ne iznenađuje. Neopisivo mi je žao bebe koja je dobi od dva mjeseca trebala tek započeti sa procesom vakcinacije, odnosno

stradala je zbog kolektivne neodgovornosti prema vakcinaciji.

DA LI JE MOGUĆE SPRIJEČITI POJAVU VELIKOG KAŠLJA?

Da, u velikom procentu, vakcinacijom kojom bi trebalo biti obuhvaćeno oko 95% djece. U ovom slučaju tri doze pružaju do 90% zaštitu.

Ova zaštita nije doživotna, ali je najefikasnija u periodu do pete godine života kad su djece i najosjetljivija.

ZA KRAJ KOJI JE VAŠ SAVJET ZA ČITATELJE?

S obzirom da živimo u dobu informacija treba naučiti kako izabrati prave. Informišite se kod profesionalaca, ili čitajte članke sa referentnih stranica. **U slučaju zaraznih bolesti nije dovoljno biti odgovoran samo prema vlastitom zdravlju, jer nas ustvari čuva kolektivni imunitet.**



Nutrino

JUNIOR

ZDRAVO I SREĆNO ODRASTANJE





KOJI OBROK MALIŠANI SMAŽU BRZO, BRŽE ILI ZA ČAS?

Igra je sastavni dio odrastanja svih mališana. Kroz igru saznaju o svetu oko sebe i zato im je svakog dana potrebno puno energije i snage da se izборе sa svim lijepim avanturama koje ih očekuju.

Nutrino Junior je linija proizvoda za djecu predškolskog i školskog uzrasta i predstavlja hranljivu i zdraviju užinu ili obrok. Nutrino Junior proizvodi bogati su neophodnim nutrijentima, provjerenog kvaliteta i pažljivo izabranih namirnica.

Družina šest zabavnih i razigranih monstura inspiriše mališane i upoznaje ih sa zdravijim voćnim užinama u praktičnom pouch pakovanju i ukusnim kašama idealnim za obrok u svako doba dana.

Zajedno sa svojim novim čudovišnim drugarima, djeca istražuju svet Nutrino Junior ukusa svim svojim čulima i u zabavnom okruženju, gdje razvijaju svoje samopouzdanje i radoznalost. Nutrino Junior monstrome klinci već prepoznaju,

obožavaju i povezuju sa omiljenim proizvodima. Mljacan, Zuboje, Njama i Ždera donose **voćne užine** u ukusnim kombinacijama sa kakaom, keksom ili žitaricama, u pakovanju koje čuva svježinu, miris i ukus i bez problema staju u svaki školski ranac, torbu, čak i džep.

Dobročudni proždrljivi monsturi, **Le Žvak i Drobrila** obradovat će vaše mališane svojim nesvakidašnjim talentima, ali tu su i da ih upoznaju sa čudovišnim **kašama** koje donose ukuse koje će djeca prosto obožavati. Sve što je potrebno jeste da umutite kašu u mlijeko i obrok je spreman.

ZGODNA ZA SVAKI DAN!

Nutrino Junior kaša sa dodatkom keksa ili kaka, postaće omiljeni dio njihovog jelovnika zbog kojih će ujutru iskočiti iz krevetića ili jedva čekati da što pre obuku svoje pidžame.

Ove kaše često služe kao brz i prikladan doručak, posebno kada nemate puno vremena za pripremu jela. Ukoliko ste u potrazi za popodnevnom užinom



ili međuobrokom za mališane između obroka, kaše su super opcija kako bi se ublažila glad i pružila potrebna energija.

Nutrino Junior kaša u zip pakovanju je savršen izbor za doručak, užinu ali i laganu večeru jer ne samo da zadovoljava dječji apetit, već pruža i važne hranljive sastojke, pravi ukusan i brz obrok.

Nutrino Junior kaše mogu poslužiti kao povremena poslastica ili kada želite da ih obradujete nečim posebnim. Zip pakovanje kaša čuva svježinu i pruža mogućnost čuvanja i planiranja više obroka.

NEODOLJIVI UKUSI DJETINJSTVA!

Smutiti ovu suhu kašu u mlijeku je brz i ukusan način pripreme obroka. Jednostavno sipajte mlijeko preko kaše (5-6 supenih kaša), promiješajte dok ne postane glatka, i već za tren oka imate hranljiv i ukusan obrok.

Jednostavne su za pripremu, a mališani ih smažu dok si rekao keks... ili kakao. Šta mame

i tate biraju za svoju djecu, a šta mališani rado jedu i uvijek traže – često ne postoji opcija za kompromisno rešenje. Zato je Nutrino Junior užina u pokretu pravi izbor koji zadovoljava zahtjeve i želje obe strane, roditelja i djece.

Pored ukusnih užina u praktičnom pouch pakovanju, klinci će uživati u dva odlična ukusa žitnih kaša, a njihov hranjivi sastav pružiće im osjećaj sitosti za sve planirane aktivnosti.

Užine i obroci Nutrino Junior brenda proizvode se u okviru Baby food factory-a sa ciljem da se mališanima pruže zdraviji izbori užina i hranljivih obroka u predškolskom i školskom uzrastu. Kroz igru i zabavu, deca uče o svetu i istražuju svoje okruženje, otkrivaju svoje talente i biraju svog omiljenog člana Nutrino Junior monstrum ekipe.

Čudovišno zgodni za svakodnevno uživanje Nutrino Junior proizvodi sadrže nezaobilazne sastojke svakog detinjstva – zato se smažu BRZO, BRŽE ili ZA ČAS!

A portrait of a woman with dark hair pulled back, wearing a light-colored tweed jacket over a white top. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a textured, light grey wall.

Maja Čorbić:

ISTRAŽIVANJA SU POTVRDILA DA JE STRES
UZROČNIK ČAK 90% NASTANKA BOLESTI

Čak jedna od tri osobe tokom svog života može doživjeti neki od anksioznih poremećaja, a jedna od pet osoba može doživjeti veliki depresivni poremećaj.

Maja Čorbić rođena je u Tuzli nakon srednje škole, studirala je Filozofski fakultet odsjek Pedagogija-Psihologija. Nakon završenog fakulteta završila je postdiplomski studij iz psihologije u Novom Sadu. Tokom 15 godina iskustva radila je s djecom i odraslim na prevenciji i prevazilaženju različitih izazova i problema. Savjetovanju i terapijskom radu sa djecom, mladim i odraslim pristupam sa posebnom pažnjom poštivanjem i profesionalnom fleksibilitetom. Radi online i uživo u „PS Centru“ Centru za psihološko savjetovanje. U nastavku vam donosimo naš intervju sa Majom.

KAKO STE SE ODLUČILI ZA POZIV PSIHOLOGA?

Sve je krenulo od gimnazije, kada smo dobili predmet psihologija. Uživala sam izučavajući je i sve mi se činilo tako jednostavno i smisleno. Kao tinejđerka volontirala sam u dosta nevladinih organizacija, jer sam imala potrebu da budem dio društveno korisnih projekata. Tada sam shvatila sam da postoji nešto čarobno u radu s ljudima. *Pri upisu na fakultet svidjela mi se kombinacija nauke, individualnog pristupa i mogućnosti rada na sebi. Nakon upisa pročitala sam i prvu pravu psihološku knjigu "Moć podsvijesti" i strašno me se svidjela.*

Promjenila je svoju dotadašnju percepciju. Odjednom sve se poklopilo i bila sam uvjerena da sam zakoračila u pravom smjeru. Trenuci koji su najviše utjecali na rast ljubavi prema psihologiji bili su trenuci koji su uključivali direktni rad sa ljudima. Tokom studija sudjelovala sam u grupnim terapijama kao i volonterski radila radionice za djecu. Volonterski rad sa djecom, mladim i odraslim probudio je u meni osjećaj smisla pa mi nije dugo trebalo da shvatim da je to moj životni poziv.

KOJI SU NAJČEŠĆI IZAZOVI SA KOJIMA SE SUSREĆETE?

Tokom svog rada susrela sam se sa različitim izazovima. *U naš centar na seansi se javljaju klijenti kojima je potrebna suporativna pomoć oko roditeljstva, rada na sebi i kao i rada sa djecom. Različite krizne situacije mogu biti povod za posjetu. Klijenti primjete da im je potrebna pomoć ukoliko imaju problem koji ne mogu sami riješiti, četo se osjećaju loše i to stanje traje duže od mjesec dana. Također, kada im je potrebna podrška, kada trebaju savjet, kako bi stekli neku konkretnu životnu vještinu...*

Reakcije na stres, problemi sa anksioznim ili depresivnim stanjima, panični ataci, reakcije žalovanja nakon gubitaka, burn out, gubitak posla, razvod, problemi u međuljudskim odnosima, problemi sa pažnjom i koncentracijom kod djece, različite vrste fobija, stanja tjeskobe, nesanice, sve su to izazovi zbog kojih se klijenti javljaju za pomoć. *Ipak za moje klijente ja bih rekla najveći izazov je prepoznati da imaju problem, priznati da im je potrebna pomoć, te učiniti taj prvi korak i potražiti stručnu pomoć.*



DA LI JE TABU POSJEĆIVATI PSIHOLOGA?

Do prije 15 godina odlazak psihologu je bio ispraćen prijevremenim pogledima. Rad na sebi, odlazak kod stručnjaka da te sasluša, dati savjet i pomogne u prevladavanju određenih izazova bio je sramota. Ljudi su to jednostavno skrivali, jer su se suočavali sa osudama okoline ukoliko bi rekao



da radiš na sebi, ili da imaš problem koji ne možeš sam da riješiš. Na svu sreću to je vrijeme iza nas. Danas na rad na sebi gleda potpuno drugačije. Svi ćemo se složiti da svakome dobro dođe razgovor sa psihologom.

Klijenti koji nemaju primjetne psihičke poteškoće, psihološko savjetovanje može pomoći prilikom prilagodbe na određene životne situacije ili da steknu određene životne vještine. Čak jedna od tri osobe tokom svog života može doživjeti neki od anksioznih poremećaja, a jedna od pet osoba može doživjeti veliki depresivni poremećaj.

NAŠ PORTAL ČITAJU MAME I TRUDNICE. NAIME, ČESTA JE POJAVA POSTPOROĐAJNE DEPRESIJE A DA JE MAME NISU NI SVJESNE. MOŽETE LI NAM NEŠTO VIŠE REĆI O OVOM? NA KOJI NAČIN ĆE SE NAJLAKŠE PREPOZNATI?

Dolazak bebe na svijet jedno je od najsretnijih, ali i najstresnijih trenutaka u životu. Prilikom dolaska prinove mlade mame, pored toga što su uplašene, iscrpljene i umorne, doživljavaju i niz tjelesnih promjena. Jedna od najznačajnijih je i nagla hormonska promjena, koja za posljedicu često ima i nagle promjene raspoloženja kod majki. Bitno je razlikovati postporođajnu tugu (baby blues) od postporođajne depresije. Simptomi Baby blues-a javljaju se dva do tri dana nakon poroda i traju najviše dvije sedmice.

Simptomi koji upućuju da se radi o baby blues-u su : anksioznost, promjene raspoloženja, problemi sa spavanjem, gubitak apetita, razdražljivost,

tuga, plakanje bez razloga, tjeskoba, osjećaj usamljenosti, osjećaj preopterećenosti... Bitno je naglasiti da pored svih ovih simptoma majka ne gubi zainteresovanost za sebe ili bebu. Baby blues prolazi spontano, pri tome jako je bitna podrška porodice u brizi oko bebe i kućanstva. Pružanjem pomoći i emocionalne podrške porodica i okolina pomaže majkama da što prije prebrode ovaj izazovan period.

Ukoliko simptomi traju više od dvije sedmice onda možemo posumnjati da je riječ o postporođajnoj depresiji. Postporođajna depresija ili postpartalna depresija je poremećaj koji se javlja u 10% do 15% žena i može se javiti i par mjeseci nakon poroda.

Simptomi postporođajne depresije su: depresivno raspoloženje, velike promjene raspoloženja, poteškoće u ostvarivanju veze sa djetetom, pretjerano plakanje bez posebnog razloga, osjećaj da žena nije dobra majka, izolacija od okoline, osjećaj krivice, srama, osjećaj bezvrijednosti, nesanica ili pretjerano spavanje, gubitak apetita ili prejedanje, suicidalne misli, nemogućnost brige za sebe ili dijete, gubitak interesa za okolinu ili aktivnosti koje su ženu veselile prije bebe,

“

Čak jedna od tri osobe tokom svog života može doživjeti neki od anksioznih poremećaja, a jedna od pet osoba može doživjeti veliki depresivni poremećaj.

iracionalne misli u vezi oporavka...

Iako se jako malo govori o tome postporođajna depresija majke jako loše utiče na razvoj djeteta. Neadekvatna emocionalna vezanost za majku prozrokuje probleme sa spavanjem, hranjenjem i kognitivnim razvojem. Postporođajnu depresiju mogu doživjeti i očevi, simptomi su veoma slični kao kod majki. Ona ima jednako negativan uticaj na razvoj djeteta i partnerskih odnosa zato je bitno na vrijeme prepoznati problem i započeti sa terapijom.

KOJI SU VAŠI SAVJETI KADA JE U PITANJU POSTPOROĐAJNA DEPRESIJA U PITANJU? KADA TREBA POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ?

Ukoliko se navedeni simptomi nastave nakon mjesec dana potrebno je potražiti pomoć. Psihijatar može propisati odgovarajuću terapiju majci. Pored farmakoterapije od velike pomoći je i individualna ili grupna psihoterapija. Kod blažih oblika depresije psihoterapija je ponekad i dovoljna.



31

Uz sve nevedene metode liječenja jako je bitno posvetiti vrijeme samoj sebi i što prije vratiti se u svakodnevnicu. Oslušivati sebe i svoje potrebe, jer da bi beba bila dobro, na prvom mjestu, mama mora biti dobro. Staviti fokus na zdravu ishranu, priuštiti si stvari koje vas opuštaju (šetnja, čitanje, gledanje filmova, meditacija, druženje sa dragim osobama...). Potrebno je prihvatiti pomoć od okoline u brizi oko bebe ili kućanstva i najvažnije ne ustručavati se potražiti pomoć.

PO VAŠEM STRUČNIM MIŠLJENJU KOLIKO JE ODLAZAK KOD PSIHOLOGA ZAPRAVO BITAN I ZBOG ČEGA?

Dolazak na seansu kada imamo neke od životnih izazova jednako je važan kao i odlazak kod stomatologa ili dermatologa. Svi smo ponekad ljuti, pod stresom ili tužni, ali koliko su te emocije intenzivne i koliko se često javljaju pokazuje nam u kakvom smo psihičkom stanju. Ukoliko su te negativne emocije preplavljujuće i ukoliko značajno utiču na vaše funkcionisanje vrijeme je da zatražite pomoć.

Ukoliko primjetite da više ne radite stvari u kojima ste ranije uživali, da vas ne vesele sitnice i to primjete ljudi oko vas, vrijeme je da porazgovarate sa stručnjakom. Kada smo pod stresom ili psihički uznemireni, naše tijelo pati. Istraživanja su

potvrdila da je stres uzročnik čak 90% nastanka bolesti. *Stres se može manifestovati na niz fizičkih senzacija, od hroničnih tegoba sa probavom, preko čestih glavobolja, pada imuniteta i nedostatka libida. Bolovi u mišićima, vratu ili leđima, često su znaci dugotrajnog stresa ili emotivno neraspoloženja.*

Što prije potražimo pomoć, veća je vjerovatnoća da ćemo lakše riješiti problem. Na odlazak na seansu treba gledati kao brigu o sebi. Tokom razgovora uz pomoć psihologa otklanjamo iracionalne blokade i transformišemo ih u nešto što nam može služiti. Tokom seanse učimo da smanjimo svakodnevni stres i olakšamo svoju svakodnevnicu.

ZA KRAJ DA LI IMATE NEKU POUKU ZA NAŠE ČITATELJKE?

Koliko god da vam je ponekad teško uživajte u majčinstvu što više. Potrebno je živjeti svaki dan punim plućima, jer svaki dan donosi nove pobjede. Slušajte svoj instikt i samo sebe kada je riječ o vašem djetetu. Bitno je imati vrijeme za sebe i ne biti previše strog prema sebi.

Potrebno je pravilno poredati prioritete. Sama pomisao da smo svojoj djeci pored toga što smo roditelji i životni mentori, treba da nas motiviše na rad na sebi.

KAO KAP VODE NA DLANU



Violeta
double
care

32

WATER CARE VLAŽNE MARAMICE SA 99% VODE – KAO KAP VODE NA DLANU

Svjesna važnosti pravilne njege malih beba od prvog dana, Violeta je prva na tržištu razvila vlažne maramice potpuno sigurne za tek rođene bebe budući da im je sastojak **99% voda**. Kada kažemo voda, mislimo pet puta filtrirana i pročišćena postupkom reverzne osmoze, što garantira čistoću maramica na razini medicinske. Osmotske membrane koje se koriste u ovom postupku imaju toliko sitne otvore da kroz njih mogu proći samo molekule čiste vode te se time dobiva voda najvišeg stupnja čistoće. Bebina koža je do 5 x tanja od kože odraslih ljudi i nema razvijene samozaštitne mehanizme koji postoje kod odrasle kože. Zbog toga zahtjeva njegu najvišeg stupnja čistoće i sigurnosti i upravo takvoj koži su prilagođene sve Violeta vlažne maramice, a dodatan benefit predstavlja njihova biorazgradivost.

Preporuka pedijataru je bebinu guzu ispirati čistom blazinicom vode u jednom smjeru i ne ponavljati potez istom maramicom. No, za situacije kada vam posudica sa vodom nije pri ruci, bezbrižno možete koristiti **Water care** maramice bez straha od iritacija.

Osim vode, drugi prirodni sastojak je ekstrakt nordijske kupine koji štiti kožu te je dubinski hidratizira. Nordijska kupina ima dva puta više vitamina C od limuna, a ulje iz sjemenke bogato je OMEGA 3 i OMEGA 6 kiselinama te A i E vitaminima.

Sav ovaj trud i kvaliteta proizvoda prepoznata je od strane potrošača te je tako Violeta proglašena brojem 1 u kategoriji dječjih vlažnih maramica.

KAO KAP VODE NA DLANU



Violeta
double
care



GINEKOLOŠKI DIJAGNOSTIČKU CENTAR E GINEKOLOG - NOVA OAZA ZA ŽENSKO ZDRAVLJE

Dame, obratite pažnju! Nova era u ženskom zdravstvu je stigla, i to u obliku eGinekolog, našeg novog Ginekološkog dijagnostičkog centra posvećenog potpunom zdravlju žena. Otvaramo vrata ove nove ustanove kako bismo vam pružili vrhunsku brigu i podršku, uz najmoderniju tehnologiju i stručnost doc.dr.sci. med Emira Mahmutbegovića.

U eGinekolog centru, stručnost i posvećenost spojeni su u jednoj instituciji koja nudi širok spektar usluga za žene svih dobnih grupa. Naš cilj je osigurati da se brinemo o vašem zdravlju na najbolji mogući način, kako biste se osećale sigurno i podržano u svakom trenutku. Naša ponuda usluga obuhvata sve što vam je potrebno za potpuno zdravlje i blagostanje.

DIJAGNOSTIKA I PREVENCIJA

Jedna od ključnih komponenti naše ponude su dijagnostički testovi i prevencija. Redovni PAPA testovi, kolposkopija i brisevi vagine i cerviksa su samo neki od načina na koje se brinemo o vašem reproduktivnom zdravlju. Ove usluge nisu samo dijagnostičke, već i preventivne, omogućavajući rano otkrivanje potencijalnih problema i pravilno vođenje vašeg zdravlja. Doc. dr. Emir

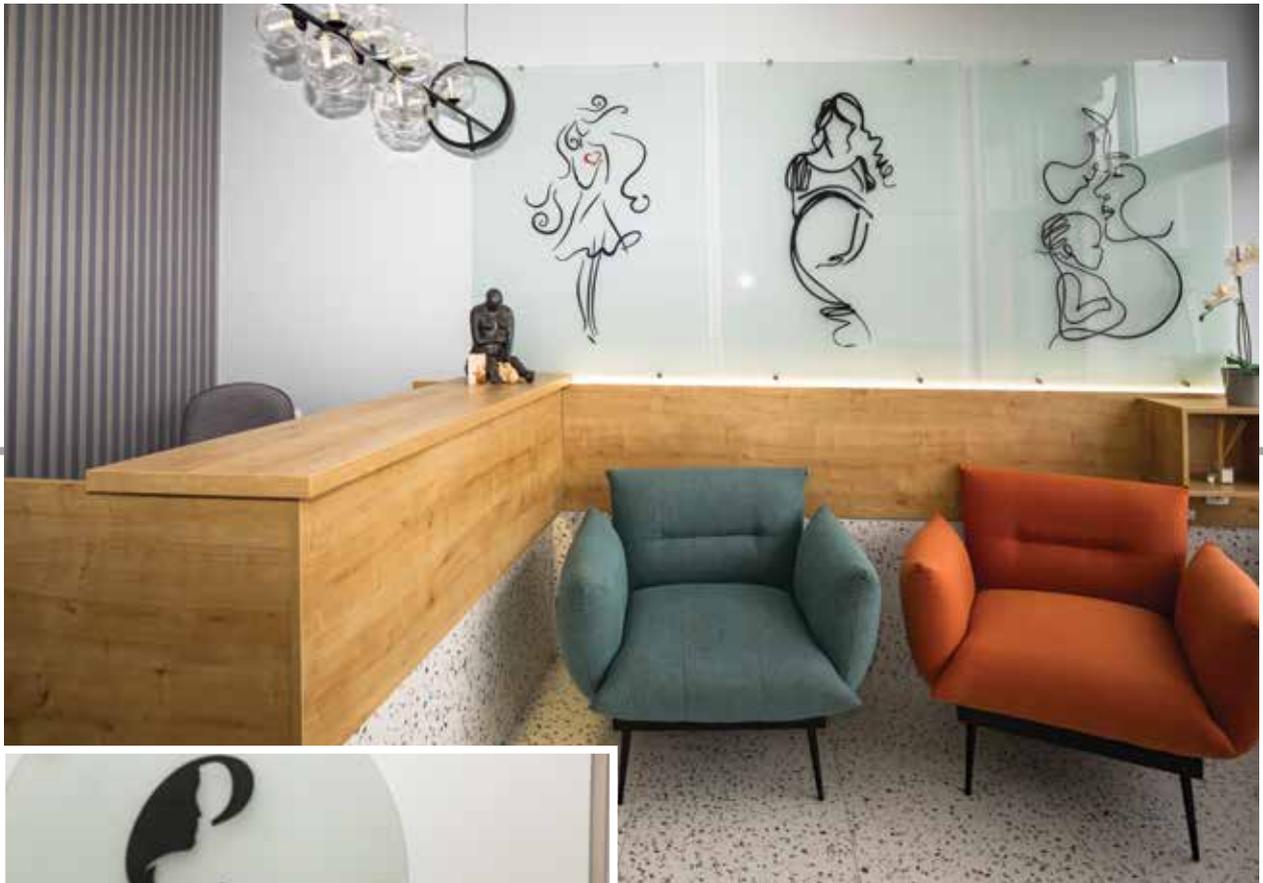
Mahmutbegović je ginekološki citolog sa posebnom i dodatnom edukacijom iz kolposkopije što ga svrstava u stručnjake iz oblasti grlića materice, za dijagnostikovanje, praćenje i liječenje promjena na grliću materice.

TRUDNOĆA BEZ BRIGA

Za trudnice, e Ginekolog centar nudi posebno prilagođene usluge, uključujući vođenje trudnoće, 4D ultrazvuk u trudnoći i anomaly scan, fetalna ehokardiografija. Doc dr Emir Mahmutbegović vodi vas kroz svaki korak trudnoće, pružajući vam neophodne informacije i podršku kako biste se osećale sigurno i pripremljeno za dolazak vaše bebe. U e Ginekolog centru, koristimo najmoderniju tehnologiju i metode kako bismo osigurali najprecizniju dijagnozu i efikasno liječenje. Naša oprema je vrhunskog kvaliteta i omogućava nam da pružimo najbolju moguću pažnju našim pacijentkinjama. Vaše zdravlje je naš prioritet, i nikada ne pravimo kompromise kad je u pitanju kvalitet i preciznost.

ZALAGANJE ZA NAPREDAK

U e Ginekolog centru, kontinuirano se zalagamo za napredak u ženskom zdravlju. Praćenje najnovijih istraživanja i tehnoloških inovacija deo je našeg pristupa kako bismo osigurali da uvijek imate



pristup najboljoj mogućoj njezi. Naša stručnost raste s vašim potrebama. *Doc. Dr. Mahmutbegović redovno učestvuje na regionalnim i svjetskim kongresima gdje aktivno prati najnovija istraživanja i inovacije u oblasti ženskog zdravlja.* Njegova strast prema kontinuiranom učenju i pridobijanju najnovijih znanja omogućava našem centru da bude u koraku s najnovijim trendovima i najboljim praksama u ginekologiji.

Najbolji način da se brinete o svom zdravlju jest da djelujete preventivno i redovito posjećujete ginekologe koji će vam pomoći da ostanete zdrave.

e Ginekolog centar je tu da vam pruži svu potrebnu podršku na vašem putu prema boljem zdravlju. Sada kada znate više o našem **Ginekološkom dijagnostičkom centru e Ginekolog**, pozivamo vas da nas posjetite i doživite razliku. Vaše zdravlje je naša misija, i mi smo ovdje kako bismo vam pružili najbolju brigu i podršku. Zajedno, gradimo zdravu budućnost za sve žene.

roditelj

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.



Sretni dani uz sretnu bebu

BioGaia
probiotičke
kapi kojim
vjeruju
generacije
roditelja

Sa samo pet kapi dnevno zadržite bebin trbuščić 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 SU, KAKO IH PREPOZNATI I MOGUĆNOSTI ZA UBLAŽAVANJE

Autor: Indira Halilović-Čančar, patronažna sestra
DZ Zenica

ŠTA SU INFANTILNE (DOJENAČKE) KOLIKE?

Veoma čest simptom u prva tri meseca života djeteta su infantilne ili dojenačke kolike (grčevi). Uzrok pojave kolika kod novorođenčeta i dojenčeta nije do kraja objašnjen.¹

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

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

sedmice.² Za infantilne kolike možemo reći da je to obično najčešći razlog posjete pedijatru u prva tri mjeseca života djeteta i kod 26% dojenčadi postavi se dijagnoza infantilnih kolika.³

ZAŠTO NASTAJU DOJENAČKE KOLIKE?

U dosadašnjim istraživanjima uzrok dojenačkih kolika nije dokazan. Može se reći da nema pojedinačnog uzroka, a također nema ni uzročne terapije.

Najnovija istraživanja ukazuju 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 DOJENAČKIH KOLIKA?

Prirodna ishrana (dojenje) je osnov zdravog početka života djeteta, važno je imati na umu da je Vaše dijete zdravo i da su kolike prolazni simptom.

Oko 25% dojenčadi na ishrani dječijim mliječnim formulama mogu imati 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.

KOJI SU PREPORUČENI MEDICINSKI TRETMANI?

Medicinski tretman infantilnih kolika lijekovima je ograničen. Najčešće korišteni lijek u terapiji infantilnih kolika je ranije bio Simetikon, ali kliničke studije objavljene u žurnalu "Pediatrics" 2007. godine su pokazale da simetikon nije efikasniji od placeba u tretmanu dojenačkih kolika.⁷

Međutim, najnovija naučna i klinička ispitivanja su pokazala da primjena probiotika u prvim mjesecima života djeteta može da smanji intenzitet i

BioGaia.





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

učestalost infantilnih kolika. Jedan od probiotika je i *Limosilactobacillus reuteri* DSM 17938 (*Limosilactobacillus reuteri* *Protectis*), probiotik koji je originalno izolovan iz majčinog mlijeka i ima dokazanu sigurnost i efikasnost.

DA LI SU SVI PROBIOTICI ISTI?

Ne. 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.

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 MOGU NABAVITI PREPARATI SA LIMOSILACTOBACILLUS REUTERI PROTECTIS?

Probiotik nove generacije koji sadrži *Limosilactobacillus reuteri* *Protectis*, jedini probiotik izolovan iz majčinog mlijeka, 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 imamo i BioGaia® kapi sa vitaminom D3, koji u jednom proizvodu kombinuje klinički dokazani probiotski soj *L. reuteri* *Protectis* i preporučenu dnevnu dozu vitamina D3. I ovaj oblik probiotskih kapi se mogu 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 roditeljima olakšavaju saradnju sa djetetom pri uzimanju probiotičkog proizvoda. Dovoljna je jedna tableta za žvakanje u toku dana.¹²

Za kraj, savjet majkama da doje svoju djecu i da kod pojave dojenačkih kolika koriste probiotike sa naučno i klinički dokazanom efikasnošću.

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 Randomized, 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*

PROBIOTICI UZ ANTIBIOTSKU TERAPIJU

Autor: Dr Mirsada Bačić, pedijatar
JZU Dom zdravlja Živinice

Antibiotska terapija se primjenjuje kada bakterije izazovu infekciju i bolest u organizmu. Upotreba antibiotika u takvim situacijama je više nego opravdana. Za antibiotike možemo reći da su jedno od najvećih otkrića moderne medicine. Zahvaljujući njima spašeni su milioni ljudskih života širom svijeta. Nažalost antibiotici imaju i neke štetne efekte. Uništavajući "loše" patogene bakterije koji su izazivači bolesti, oni uništavaju i neke "dobre" bakterije. Od dobrih bakterija naš organizam ima brojne koristi. One pomažu u probavi, značajne su za imunitet, sudjeluju u sintezi vitamina itd.

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

Ukoliko pacijenti zbog pojave stomačnih problema prerano prekinu sa antibiotskom terapijom, to može dovesti do ponovne infekcije kao i do pojave bakterija otpornih na antibiotike. Rezultati jedne švedske studije pokazuju da 20% osoba liječenih penicilinom ne dovrše svoje liječenje zbog neželjenih događaja kao što je dijareja.²

Dijareja i bol u stomaku u toku liječenja antibioticima mogu za posljedicu imati više dana bolovanja u odnosu na inicijalnu infekciju. Kod većine pacijenata ovi problemi su prolazni, ali nekada je potrebna i hospitalizacija kod ozbiljnih slučajeva. Uzrok hospitalizacije je često pretjerani rast bakterije *Clostridium difficile* (*C. difficile*) koja proizvodi toksine. Iz tog razloga se i preporučuje preventivna primjena probiotika koja je, prema rezultatima nekoliko studija, smanjila stomačne probleme koje uzrokuju antibiotici.³

Jedan od probiotika koji ima dokazano pozitivno preventivno djelovanje na pojavu dijareje i ostalih neželjenih efekata antibiotske terapije jeste *Limosilactobacillus reuteri* Protectis.

REZULTATI PRIMJENE PROBIOTIKA *LIMOSILACTOBACILLUS REUTERI* *PROTECTIS (L. REUTERI PROTECTIS)* U KOMBINACIJI SA ANTIBIOTIKOM^{4,5,6}

Tri studije u kojima su pacijenti pored antibiotske terapije primjenjivali i probiotik *Limosilactobacillus reuteri* Protectis pokazale su da se značajno

smanjuje incidenca dijareje kao i ostali simptomi poput bola u stomaku, mučnine, nadimanja, konstipacije i regurgitacije.

L. REUTERI PROTECTIS – OTPORNOST PROBIOTIKA NA ANTIBIOTIKE⁷

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



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

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

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

ŠTA JE **LIMOSILACTOBACILLUS REUTERI PROTECTIS**

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

Do danas je sprovedeno preko 200 kliničkih istraživanja sa BioGaia probioticima, u koja je bilo uključeno više od 18.000 pacijenata svih uzrasta. Rezultati istraživanja su objavljeni u brojnim naučnim i stručnim časopisima.

BioGaia® probiotik nalazi se na tržištu u Bosni i Hercegovini u obliku kapi za novorođenčad kao i kapi sa vitaminom D3, u obliku tableta za žvakanje za djecu i odrasle, te u obliku tableta za žvakanje sa vitaminom D3. BioGaia® kapi mogu se primjenjivati od 1. dana rođenja po 5 kapi dnevno i mogu smanjiti intenzitet i učestalost grčeva kod beba.⁸

Za stariju djecu i odrasle BioGaia® probiotičke tablete za žvakanje su prijatnog osvježavajućeg okusa limuna, a BioGaia® probiotičke tablete za žvakanje sa vitaminom D3 okusa narandže i roditeljima olakšavaju saradnju sa djetetom pri



uzimanju probiotičkog proizvoda. Dovoljna je jedna tableta za žvakanje u toku dana.⁹

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

41

BioGaia®

Supporting your invisible heroes

REFERENCE:

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

PROSPAN® 

NASTAO IZ LJUBAVI *roditelja prema djetetu*

Kada vaši najmlađi kašlju, želite lijek koji djeluje. Zato već više od dvadeset godina u Bosni i Hercegovini, a više od sedamdeset u cijelom svijetu,iskusni roditelji znaju da Prospan - djeluje!

Svjetski broj jedan prirodni lijek u terapiji kašlja s razlogom je postao prijatelj svake porodice i stanovnik kućnih apoteka. Dugogodišnja tradicija lijeka Prospan dokaz su njegove kvalitete, djelotvornosti i sigurnosti primjene čak i kod beba od prvog dana života!

Suhi **kašalj** je iscrpljujući i nadražajni kojeg treba smiriti dok je kod produktivnog kašlja potrebna pomoć pri iskašljavanju nakupljenog sekreta u disajnim putevima. Budući da je teško odrediti vrstu kašlja, te da se kašalj tokom bolesti često mijenja, važno je odabrati proizvod kojim možete djelovati kod obje vrste kašlja.

Prospan ima klinički dokazano četverostruko djelovanje u terapiji obje vrste kašlja. Razrjeđuje nakupljeni sekret i omogućava lakše iskašljavanje; opušta glatke mišiće bronhija čime se omogućava lakše disanje i izbacivanje sekreta, djeluje protuupalno te u konačnici smiruje kašalj.

Lijek je koji istovremeno djeluje na razrjeđivanje i iskašljavanje šljama i širi bronhije te na taj način olakšava disanje. Četverostruka snaga bršljana, njemački kvalitet u kombinaciji sa brojnim kliničkim ispitivanjima u formuli koju vole djeca i odrasli!

Kao dio posebnosti lijeka Prospan je i priča o njegovom nastanku. Jedan od potomaka osnivača kompanije Engelhard, farmaceut Karl Engelhard, noćima je slušao kašalj svoje kćerke Glorie. Gloria je bolovala od akutne infektivne bolesti koja je uzrokovala intenzivan kašalj za koji, u to vrijeme, nije postojao adekvatan lijek.

U istraživanju je saznano da djeca iz jedne pokrajine u Francuskoj koja su pila mlijeko iz zdjela napravljenih od bršljana manje pate od kašlja. To ga je potaklo da istražuje ljekovitost biljke bršljan i pripravi njegov ekstrakt kao lijek za kašalj. Ubrzo je nastao lijek koji ne samo da je umirio kašalj njegove kćerke nego postao lijek izbora i farmaceuta ali i roditelja širom svijeta. Zbog toga slobodno možemo reći:

**Prirodni lijek
u borbi protiv
kašlja**



***Prospan, dokaz da
roditeljska ljubav
liječi!***

Prije upotrebe pažljivo pročitati uputstvo o lijeku.
Za obavijesti o indikacijama, mjerama opreza i
nuspovajama upitajte svog ljekara ili farmaceuta.

Pobijedite kašalj: **PROSPAN** 

**Više radosti
tokom dana.**

**OD
PRVOG DANA
ŽIVOTA***

- Razrjeđuje sekret
- Ublažava simptome upale
- Širi disajne puteve
- Smiruje kašalj



*Kod djece do 1 godine samo uz preporuku ljekara

Prije upotrebe pažljivo pročitati uputstvo o lijeku. Za obavijesti o indikacijama, mjerama opreza i nuspojavama upitajte svog ljekara ili farmaceuta.

Milena Popević:

VAŽNO JE PRIPREMITI SE NA TO KAKO IZGLEDA
PRIRODAN POROĐAJ, ŠTA SE MOŽE U KOM
TRENUTKU OČEKIVATI

Partner je takođe veoma važan pa je moj savet da se i on
edukuje dok čekaju bebu.

Milena Popević, savjetnica za dojenje i porođajni asistent

44



Milena Popević je majka dvoje djece. Prije 19 godina desio se njen prvi susret sa dojenje tj. tri dana nakon rođenja prvog djeteta. Njeno prvo dojenje nije trajalo onoliko koliko je željela da traje jer je tada bila uvjerena da će se to desiti prirodno. Nije bilo ni mnogo mogućnosti za pripremi tj. za edukaciju tokom trudnoće. Carski rez i tri dana odvojenosti od bebe su bili početak svih problema sa kojima se susreli tokom tog kratkog perioda koliko je on sisao. . Kada je tokom druge trudnoće upoznala žene koje su imale pozitivno iskustvo sa dojenjem shvatila je kako su njeni problemi tokom prvog dojenja nastali i saznala je kako ih je moguće riješiti. To ju je podstiklo da se nakon rođenja drugog djeteta i uspješnog dojenja, odlučila da krenem na obuku za savjetnice za dojenje koju je 2010. organizovalo Udruženje Roditelj. Od 2008. godine vlontira u udruženju, a od 2011. pomaže mamama kao savjetica za dojenje. O dojenju, ali i tome šta je porođajni asistent razgovarali smo sa Milenom Popević. U nastavku vam donosimo intervju.

roditelj

VI STE SAVJETNICA ZA DOJENJE, POROĐAJNI ASISTENTI. ZA POČETAK NAŠEG RAZGOVARA MOŽETE LI NAM REĆI KOJA JE ULOGA POROĐAJNOG ASISTENTA?

Personalni porođajni asistent je osoba koja je fizička i psihološka podrška ženi, ali i njenom partneru, tokom trudnoće, porođaja i u postpartumu tj. personalni porođajni asistent je obučena i dobro informisana osoba koja ima legitimitet i pravo aktivnog učešća pri porođaju u porodilištu, na nemedicinski način, priprema ženu i partnera za porođaj i nakon porođaja im je podrška tokom postpartuma.

KOJA JE RAZLIKA IZMEĐU BABICE I POROĐAJNOG ASISTENTA?

Jedna od razlika je ta što je babica medicinski radnik, dok porođajni asistent to ne mora da bude. Babica je tu da svojim babičkim veštinama asistira porođaju i tada je odgovorna za dva života, mamin i bebin, dok je personalni porođajni asistent osoba koja asistira mami na nemedicinski način (masažom, toplim oblogama, podrškom).

KOLIKO JE VAŽNA PRIPREMA TRUDNICE ZA POROD?

Smatram da je veoma važna jer kada žena i njen partner znaju šta mogu da očekuju tokom porođaja onda se manje plaše istog.

Mislim da je važno pripremiti se na to kako izgleda prirodan porođaj, šta se može u kom trenutku očekivati, kad otići u porodilište jer previše ran odlazak može značiti i mnogo nepotrebnih intervencija koje onda poremete prirodan tok porođaja.

A način porođaja i ono što se dešava nakon porođaja kao i sve intervencije koje se mogu desiti tokom i nakon porođaja veoma utiču i na to kako će početi i teći dojenje.

NA POČETKU SMO VAS PREDSTAVILI KAO SAVJETNICU ZA DOJENJE. MOŽETE LI NAM REĆI DA LI SVE MAME MOGU DA DOJE?

Podaci nam govore da nekih 3 do 5 posto majki ne može uopšte da doji, dok određen procenat žena može imati problem sa proizvodnjom dovoljne količine mleka.

Međutim, ono što je važno da znaju je da čak i ako ne mogu da proizvedu svu količinu koja je njihovoj bebi potrebna to ne znači da ne mogu da doje. Svaka kap majčinog mleka bebi znači.

KAKO SE TRUDNICE MOGU PRIPREMITI ZA DOJENJE?

Smatram da je najbolji način pripreme za postpartum i dojenje edukacija tokom trudnoće i nalaženje podrške. Uvek savetujem trudnice da slušaju radionice o dojenju, da čitaju o dojenju i postpartumu i da oko sebe nađu osobe koje će ih podržati tokom perioda dojenja.

Najbolja podrška dojilji uglavnom bude žena koja je imala uspešno dojenje. Partner je takođe veoma važan pa je moj savet da se i on edukuje dok čekaju bebu.

Ako mama u svojoj okolini nemaju ženu koja je uspešno dojila predlažem im da se priključe onlajn grupi za podršku „Šoljica razgovora“ koju držim jednom do dva puta mesečno preko zuma.





nakon porođaja. Jedan od naziva koji ga opisuje je i prva vakcina, upravo zbog njegove zaštitne uloge.

ZA KRAJ KOJA JE VAŠA PORUKA ZA TRUDNICE, ALI I MAME KOJE SU SE TEK PORODILE?

Dojenje ne sme da boli. Ako vas boli znači da beba ne hvata pravilno dojku. Potražite pomoć i rešite problem što pre jer kasnije bude teže. Kad god ste u prilici odmorite. Ako imate osobu koja bi mogla da vam skuva i prinese obrok, iskoristite tu mogućnost. *Ako ste trudne i imate malo slobodnog vremena pripremite nekoliko obroka unapred i zamrznite ih, značiće vam u danima kad je beba zahtevnija.* Nemojte upoređivati svoju bebu sa drugim bebama, pa čak ni sa svojom starijom decom ukoliko ih imate. Znajte da dojenje nije samo hranjenje i da će biti perioda kad će beba želeti da bude u vašem naručju i na dojci po ceo dan i to je sasvim normalno, nećete je navići na ruke. I tražite pomoć kad vam je potrebna.



Ako ste trudne i imate malo slobodnog vremena pripremite nekoliko obroka unapred i zamrznite ih, značiće vam u danima kad je beba zahtevnija. Nemojte upoređivati svoju bebu sa drugim bebama, pa čak ni sa svojom starijom decom ukoliko ih imate.

TOKOM DOJENJA MAJČINO MLIJEKO MIJENJA BOJU? KOLIKO JE VAŽAN KOLOSTRUM U POČETNOJ FAZI DOJENJA?

Da, majčino mleko menja boju. Nekad na njegovu boju utiče hrana koju mama jede, nekad utiče to da li su mama i beba bolesni ili zdravi, dok žuta boja kolostruma, koji se luči u prvim danima nakon porođaja, potiče od visokog sadržaja beta-karotena. Kolostrum, iako ga ima veoma malo, je vrlo važan za bebino zdravlje jer je pun nutrijenata i sadrži veliki broj antitela pa na taj način štiti bebu od infekcija u prvim danima



MÖLLER'S



Naše ulje jetre bakalara osvojilo je nagradu za vrhunski okus međunarodnog instituta za okus, s jednom ili dvije zvjezdice, jer ima izvrstan okus

Dodatak ishrani



OMEGA-3 ZA VAŠ IMUNOLOŠKI SISTEM

Ulje jetre bakalara jedan je od najboljih izvora Omega-3 masnih kiselina, s dodatnom dobrobiti jer prirodno sadrži vitamine A i D. Oba vitamina podržavaju održavanje normalnog funkcionisanja imunološkog sistema.



OMEGA-3 ZA NORMALNU FUNKCIJU MOZGA

Studije pokazuju da unos Omega-3 masne kiseline i DHA doprinosi normalnoj funkciji mozga*. Möllerovo ulje jetre bakalara (CLO) ima posebno visok prirodni sadržaj DHA koji dolazi iz Sjeveroistočnog arktičkog bakalara.



OMEGA-3 ZA NORMALAN RAD SRCA

Studije pokazuju da Omega-3 masne kiseline EPA i DHA doprinose normalnoj funkciji srca**.



OMEGA-3 ZA NORMALNU FUNKCIJU OČIJU

DHA doprinosi održavanju normalnog vida*. Poboľšava zdravlje retine i oštrinu vida. Da bi funkcija bila normalna potrebna je dovoljna količina DHA, stoga Omega-3 pospješuje funkciju očiju.

* Optimalan učinak postiže se dnevnim unosom od 250 mg DHA.

** Optimalan učinak postiže se dnevnim unosom od 250 mg DHA i EPA



Branka Mrzić Jagatić:

KAKO DO USPJEŠNOG DOJENJA?

48

Jedan od koraka je priprema za dojenje kroz edukaciju tijekom trudnoće.

Piše: Branka Mrzić Jagatić, savjetnica za dojenje

Novorodenče se rađa s refleksima koji mu trebaju za sisanje, a to su prvenstveno refleks traženja dojke i refleks sisanja. Gotovo svaka žena može da doji. Međutim, u procesu uspostavljanja dojenja važna je priprema za dojenje. U nastavku ovog teksta donosimo vam upute savjetnice za dojenje Branke Mrzić.

MNOGE TRUDNICE U TOKU TRUDNOĆE BRINU O TOME DA LI ĆE MOĆI DOJITI. KAKO SE JOŠ TOKOM TRUDNOĆE MOGU PRIPREMATI ZA DOJENJE?

Gotova svaka žena može dojiti zato što je proizvodnja mlijeka prirodan, fiziološki proces koji se pokrene odmah poslije poroda. Ali, trudnice su s pravom zabrinute.

Kroz ljudsku povijest žene su učile dojiti tako što su cijeli život, od ranog djetinjstva, bile okružene ženama koje su dojile. Jednom, kada je došlo vrijeme da i one podoje svoje dijete, znale su već što trebaju raditi. Samo su trebale kopirati ono što su vidjele bezbroj puta. Osim toga, imale su podršku zajednice.

U našem suvremenom društvu žene postaju majku, a da nisu nikada prije imale prilike vidjeti druge žene kako doje, a podrška majkama koje žele dojiti vrlo je slaba, nedostupna i ne odgovara na njihove potrebe. *Ta podrška posebno izostaje u prvim danima za vrijeme boravka u rodilištu koji su ključni za uspostavu dojenja. Osoblje u bolnici nerijetko nije dovoljno educirano, nema savjetnica za dojenje, a kad ih i ima, one ne stignu biti podrška majci jer moraju raditi svoj primarni posao kao npr. primalja ili medicinska sestra.*

Jednom kada dođu kući iz rodilišta često je dojenje već krenulo krivim putem jer su savjeti koje su majke dobile u rodilištu bili netočni i nisu vodili ka uspješnom dojenju. Srećom, problemi u dojenju su rješivi. Ali, da bi majke to znale, dobro je da već u trudnoći pohađaju edukacije koje će ih pripremiti na izazove dojenja.

Važno je da kroz te edukacije doznaju o procesu proizvodnje mlijeka, o tome kako pravilno postaviti dijete na dojku, kako prevenirati probleme i kako ih riješiti ako se pojave. Kao dio pripreme za dojenje bilo bi dobro da trudnice imaju priliku vježbati različite položaje u kojima mogu dojiti dijete. Možda najvažnije od svega je da kroz edukaciju nauče



da su problemi u dojenju rješivi. Osim edukacije, dobro je da trudnice oko sebe ispletu mrežu podrške u kojoj će biti svi oni koje je podržavaju u njezinoj namjeri da doji. Za kraj, važno je da znaju gdje mogu potražiti podršku ako im ipak zatreba.

KOJI JE PRVI KORAK DO USPJEŠNOG DOJENJA?

Do uspješnog dojenja više je koraka. Jedan od njih je dobra priprema za dojenje kroz edukaciju tijekom trudnoće. Sljedeći korak je izgradnja mreže podrške koja počinje već u trudnoći. To je

podrška koja će u babinju biti uz majku i dijete dok se dojenje uspostavlja. *Podrška mogu biti partner, prijateljica, doula, sestra, savjetnica za dojenje. U tom krugu podrške mogu biti sve osobe koje će na neki način biti saveznici majci na putu prema dojenju.*

49

Dojenje je vještina koju majka i dijete uče i dok traje taj proces učenja, obično prvih 6 do 8 tjedana, važno je da majka zna da može računati na svoj krug podrške i da je uvijek dostupan netko tko će joj uljepšati to razdoblje prilagodbe na dojenje, ali i na majčinstvo.

Tranzicija žene, odnosno trudnice u majku je emocionalno izrazito snažan proces i značajno će obilježiti ostatak majčina života, a dojenje je vrlo važan dio te tranzicije.

KOLIKO JE VAŽNA UPORNOST I EDUKACIJA U USPOSTAVLJANJU DOJENJA?

Edukacija je izrazito važna jer kroz nju se buduća majka osnažuje, gradi povjerenje u svoje tijelo, u svoje i djetetove supermoći za dojenje kao što su hormoni, refleksi, anatomija i fiziologija. *Znanje koje dobiju tijekom edukacija budućim majkama daje osjećaj sigurnosti i one su spremnije nositi se s izazovima kada se pojave.*

Osim toga, tijekom edukacije nauče da su problemi rješivi. Ponekad je zaista važno da su majke uporne jer će tako prije doći do rješenja problema na koji su naišle. Ponekad im se možda čini da su iscrpile sve mogućnosti, ali ako su uporne u



50

svojoj namjeri da doje, tražit će novu mogućnost, novo rješenje dok ga ne nađu. Upornost je važna u mnogočemu, a može biti ključna za uspostavu dojenja.

Događa se da dolazim na savjetovanje majci u njezin dom nakon što je već više puta zatražila nečiju pomoć, ali potpuno rješenje još nije postignuto. Kada majka ne bi u takvim situacijama bila uporna i tražila podršku dalje, vjerojatno bi odustala od dojenja.

NEKE BEBE UPORNO ODBIJAJU DOJKU. KAKO POMOĆI BEBAMA I MAMA KADA SE TO DESI?

Novorođenče se rađa s refleksima koji mu trebaju za sisanje, a to su prvenstveno refleks traženja dojke i refleks sisanja. Ovi refleksi su, među ostalima, kroz povijest osigurali opstanak ljudske vrste. Odbijanje dojke nije bilo opcija jer nije bilo zamjene za majčino mlijeko.

Bebe odbijaju dojk u najčešće zato što signaliziraju da se pojavio problem, a problem se najčešće pojavio zbog ljudskog faktora, odnosno neke intervencije koja je dovela do problema. Ako je porod bio s puno intervencija i medikamenata, dijete je uspavano, ne sisa dovoljno.

Za to vrijeme dojke se prepune i kad je dijete konačno spremno za sisanje, ne može uhvatiti dojk u jer je prepunjena. Da nije bilo intervencije u porodu, dijete ne bi odbijalo dojk u. Ili, na primjer,

dijete dobiva dohranu u rodilištu što je prečest slučaj. Zbog toga je uspavano nakon hranjenja i ne doji, polako se smanjuje količina proizvedenog mlijeka i kad dijete konačno dođe na dojk u, ljuti ga spori dotok i nedovoljna količina mlijeka zbog čega odbija dojk u.

Da nije bilo intervencije u vidu dohrane na bočicu, dijete ne bi odbijalo dojk u. *Puno je takvih primjera. Dijete nije lijeno, tvrdoglavo ili razmaženo, ono je suradljivo i komunicira s nama da nije zadovoljno zbog nečega.*

Puno je razloga zbog kojih dijete može odbijati dojk u: prepunjena dojk u, štrajk, začepljeni kanalići, prejaki ili preslabi refleks otpuštanja mlijeka, mliječac, bolest i sl. Na nama je da otkrijemo uzrok i otklonimo ga.

MNOGE MAME, KOJE DOJE BEBE, NE ZNAJU DA LI JE NJIHOVA BEBA SITA. NA KOJI NAČIN MOGU DA PROVJERE DA LI JE BEBA SITA?

Majke koje doje mogu biti nesigurne jer ne znaju koliko dijete pojede. Međutim, mogu vrlo jednostavno pratiti znakove djetetova napretka i po njima znati napreduje li dijete dovoljno ili ne.

Znakovi napretka koji se promatraju u okviru 24 sata su broj aktivnih podoja koji nikako ne bi smio biti manji od osam, a poželjno je da je između 10 i 12. Također, jedan od znakova napretka je broj mokrenja kojih bi trebalo biti najmanje pet do

šest te broj stolica kojih bi do djetetovih 6 tjedana starosti trebalo biti najmanje tri do četiri. Jedan od znakova napretka je i prirast na težini koji se promatra na tjednoj, odnosno mjesečnoj bazi. Važno je promatrati i kako se dijete ponaša između podoja, je li aktivno, zainteresirano za okolinu ili je pak jako nezadovoljno. Kada se gledaju znakovi napretka treba ih gledati kao dijelove cjeline, a ne ih promatrati odvojeno.

Na primjer, dijete može imati zadovoljavajuće sve znakove napretka, osim broja stolica u 24 sata. Ako je tako, to ne mora biti problem. Međutim, ako je manji broj stolica i npr. broj aktivnih podoja je manji od osam, a uz to majka ima oštećene bradavice, onda je potrebno napraviti određene korekcije kako bi dijete iskoristilo taj zamah koji dobije u prvim mjesecima kad im je prirast na težini najveći.

Tada je potrebno korigirati hvat, provjeriti položaj u kojem majka doji, povećati broj podoja, raditi kompresije da se dijete potakne na aktivno sisanje i možda preporučiti izdajanje i dohranu majčinim izdojenim mlijekom nekim alternativnim načinom hranjenja kao što je šprica, silikonska cjevčica i dr. U svakom slučaju, svaku majku koja strahuje da dijete nije sito, treba shvatiti ozbiljno i pružiti joj podršku koja joj treba.

Dok god majka nije sigurna u to kako dijete napreduje, znači da se dojenje vjerojatno nije uspostavilo do kraja i da je još uvijek potreban oprez, a majci podrška.

TOKOM DOJENJE MAJKA MORA DA JEDE RAZNOVRSKU HRANU. KOJA JE VAŠA PREPORUKA KADA JE U PITANJU ISHRANA?

Prehrana dojilja je iznimno važna jer je dojenje vrlo dinamična aktivnost tijekom koje se troši puno kalorija. Majčino mlijeko proizvodi se od hranjivih tvari iz majčine krvi, od istih onih sastojaka koji su gradili djetetov organizam tijekom 9 mjeseci trudnoće. Kao što je trudnica pazila na svoju ishranu tijekom trudnoće, treba nastaviti paziti i dalje.

“

Puno je razloga zbog kojih dijete može odbijati dojk: prepunjena dojka, štrajk, začepjeni kanalići, prejaki ili preslabi refleksi otpuštanja mlijeka, mliječac, bolest i sl. Na nama je da otkrijemo uzrok i otklonimo ga.

Preporuke su da se jedu svježe, raznovrsne i sezonske namirnice koje se konzumiraju u više manjih obroka. Dojilje mogu jesti doslovno sve namirnice koje odgovaraju ovom opisu pa tako i grah, kupus, kelj koji se u narodu nisu preporučali. Majke koje doje trebaju unositi dovoljno nutrijenata kako bi okrijepile svoj organizam od napora kao što su porod i dojenje.

Trebale bi izbjegavati kofein, tein, gazirana pića, sokove, brzu hranu, nikotin i alkohol. Također, ne bi bilo dobro da se hrane samo nemasnim pilećim juhicama i rižom jer tako neće zadovoljiti potrebe za nutrijentima i kalorijama. To neće umanjiti kvalitetu mlijeka, ali će oslabiti organizam majke koja doji.

DO KADA JE NAJBOLJE DA MAJKE DOJE SVOJU DJECU? DO KOJEG MJESECA JE MINIMALNA GRANICA?

Preporuke Svjetske zdravstvene organizacije i UNICEF-a su vrlo jasne i univerzalne za svu djecu svijeta. *Dijete bi trebalo biti isključivo dojeno do 6. mjeseca života nakon čega se dojenje nastavlja uz dohranu do 2. godine djetetova života, ali i dulje ako to majka i dijete žele. Mlijeko svojim sastavom prati djetetov rast i njegove potrebe za nutrijentima tako da majčino mlijeko nije isto ako dijete ima mjesec dana ili godinu dana. Osim toga, ono je puno zaštitnih tvari koje štite dijete od bolesti i zato je važno da majka nastavi dojit dijete dok god to njih dvoje žele.*

ZA KRAJ KOJA JE VAŠA PORUKA ZA TRUDNICE, ALI I MAME KOJE SU SE TEK PORODILE?

Tranzicija u majčinstvo je promjena koja vas može iznenaditi jer je tektonska promjena puna emotivnog naboja, očekivanja koja imate prema sebi i koja drugi imaju od vas. Vi više niste ona ista žena koja ste bili prije trudnoće i poroda. *Polako postajete nova osoba koju tek trebate upoznati, prihvatiti i prigrliti. Budite nježne prema sebi, dajte si vremena za te promjene, budite sebične u potrazi za podrškom koja vam je potrebna.*



Mustela®

Šta ako moje dijete ima atopičnu kožu?



Naše rješenje?

Organski destilat ulja suncokreta, proizveden u Francuskoj, za atopičnu kožu.

96% prirodnih sastojaka

Veoma dobra podnošljivost od samog rođenja¹

95% potvrđeno umiruje svrab²

PM-BA-2021-2-196

Uz vas od 1950

*Laboratoires
Expanscience
je član UEBT



1. (M) svrab, uključujući prurigo atopična i atopična ekzema. 2. Korištenje od rođenja je primarna prevencija i terapija ekzema. Ključna uloga sastojaka za podnošljivost od rođenja dermatolozi su u Francuskoj i 1300 u istraživanjima u periodu od 2010 do 2018.

SiderAL[®] Folic



Sucrosomial[®] Iron

Originalno sukrozomalno željezo (Sucrosomial[®] Iron)

*Rastvara se
u ustima!*

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

Dijetetski proizvod, hrana za posebne medicinske namjene.

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

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

●●● PharmaNutra

AMICUS 
a Swiss BioPharma company

SiderAL Folic - Rješenje o stavljanju u promet od Federalnog ministarstva zdravstva 04-33-3621/20-DP
SiderAL Folic - Rješenje o stavljanju u promet od Ministarstva zdravlja i socijalne zaštite Republike Srpske 11/08-500.4-104/20

PM-BA-2022-5-1823

Belma Hajdarević:

RODITELJI TREBA DA POTRAŽE POMOĆ PSIHOLOGA
KADA PRIMIJETE I NAJMANJI ZNAK U PONAŠANJU SVOG
DJETETA KOJI ODSUPA OD UOBIČAJENOG

**Anksioznost, problemi u školi, poremećaji prehrane, problemi u porodici,
ponašajni problemi i vršnjačko nasilje jedni od vodećih problema.**

Belma Hajdarević, psihologinja i Geštalt psihoterapeutkinja u edukaciji



54

neformalnom obrazovanju. A trenutno je na master studiju iz psihologije na Filozofskom fakultetu Univerziteta u Sarajevu, te će se njeno daljnje obrazovanje razvijati u smjeru kliničke psihologije i psihoterapije.

Za sebe kaže da je proaktivna, kooperativna, empatična u radu sa klijentima, temeljita, te nastoji pružiti pozitivan doprinos pri radu. Sa Belmom smo razgovarali o pozivu psihologa

KAKO STE SE ODLUČILI ZA POZIV PSIHOLOGA?

Volim reći da je psihologija pronašla mene, jer u periodu kada sam trebala odlučiti koji Fakultet upisati psihologija nije bila niti u razmatranju. Moji bližnji to mogu i potvrditi, htjela sam mnogo toga, ali ne psihologiju.

I tokom perioda istraživanja iz znatiželje pogledam program psihologije na Filozofskom fakultetu Univerziteta u Sarajevu i od tog trenutka kreće magija. Odlučujem upisati psihologiju, te tokom studija shvatim da je klinička psihologija oblast psihologije koja mene zanima.

I tako se rađa moja ljubav prema psihologiji i tom zanimanju. *Pa i sam S. Freud je rekao da ništa nije slučajno, pa očito moj izbor za poziv psihologa nije bio slučajan.*

KOLIKO JE ZAHTJEVAN POSAO PSIHOLOGA?

Smatram da je svaki posao koji se radi svjesno i sa ljubavlju zahtjevan. Posao psihologa je lijep, ali nosi sa sobom određene rizike i odgovornosti. Psiholozi koji rade u zdravstvenim ustanovama ili u privatnoj praksi svakodnevno se suočavaju s različitim emocionalnim, mentalnim i psihološkim izazovima.

Kako bi se što bolje nosili sa zahtjevima koje ovo zanimanje pred nas postavlja izuzetno je važno konstantno učiti i raditi na sebi, kako bi usluge koje pružamo bile što kvalitetnije. Također, ovaj posao zahtijeva empatiju, strpljenje i sposobnost

Belma Hajdarević je psihologinja i Geštalt psihoterapeutkinja u edukaciji. Nakon završetka osnovnih studija na Filozofskom fakultetu Univerziteta u Sarajevu, upisuje edukaciju Geštalt psihoterapije u Geštalt centru "Um i tijelo". Posjeduje višegodišnje iskustvo u radu sa djecom i mladima koje sam stekla volontirajući i radeći u nevladinim sektorima. Kroz dosadašnje radno iskustvo stekla je vještine i znanja u radu sa grupama djece i mladih.

Trenutno je dio tima Udruženja Menssana u kojem vodi grupe podrške, individualno i grupno savjetovanje djece, adolescenata, ali i odraslih. Kako bih bila što bolji i kompetentniji stručnjak svakodnevno radi na svom formalnom i



55

komunikacije. Posao psihologa može biti emocionalno iscrpljujući, ali i izuzetno nagrađujući kada na kraju dana vi pomognete ljudima da prevladaju njihove izazove i poboljšaju svoje mentalno zdravlje.

BAVITE SE DJECOM I ADOLESCENTIMA. KOJI SU NAJČEŠĆI PROBLEMI SA KOJIMA SE JAVLJA OVA POPULACIJA?

Danas se djeca i adolescenti suočavaju s različitim emocionalnim i mentalnim izazovima. Rekla bih da su anksioznost, problemi u školi, poremećaji prehrane, problemi u porodici, ponašajni problemi i vršnjačko nasilje jedni od vodećih problema.

U posljednje vrijeme pored navedenih problema sve se više adolescenata susreće i sa problemima identiteta i seksualnosti. *Svi ovi problemi su složeni i zahtijevaju podršku psihologa, ali i podršku porodice kako bi se pomoglo djeci i adolescentima da ih prevladaju.*

“

U posljednje vrijeme pored navedenih problema sve se više adolescenata susreće i sa problemima identiteta i seksualnosti. Svi ovi problemi su složeni i zahtijevaju podršku psihologa, ali i podršku porodice kako bi se pomoglo djeci i adolescentima da ih prevladaju.

DA LI JE DANAS TABU POSJEĆIVATI PSIHOLOGA?

U odnosu na prije par godina napravili smo određeni progres kada je mentalno zdravlje u pitanju i posjeta psihologu, ali je to daleko od idealnog. I dalje postoji stigma koja stvara nelagodu onima koji traže psihološku pomoć. Važno je napomenuti da je potreba za

pomoći psihologa znak snage i brige o svom mentalnom zdravlju.

KADA RODITELJI TREBA DA POTRAŽE POMOĆ PSIHOLOGA KADA JE U PITANJU NJIHOVO DIJETE?

Roditelji treba da potraže pomoć psihologa kada primijete i najmanji znak u ponašanju

svog djeteta koji odstupa od uobičajenog, čak i ako pomislite da je to samo prolazna faza i da nije važno, važno je. Netko sam tko zagovara prevenciju, i puno je lakše prevenirati određena ponašanja kada se psihologu obratite na vrijeme.

Da ne govorim o tome koliko je adolescentni period stresan i zahtjevan sam po sebi, i da u tom slučaju roditelji ne bi trebali čekati neki problem da se dogodi kako bi posjetili psihologa. Ako ste zabrinuti za mentalno zdravlje svog djeteta, odlazak psihologu može biti korak u pravom smjeru.

DANAS SU DJECA SVE ČEŠĆE ŽRTVE NASILJA KAKO PORODIČNOG TAKO I VRŠNJAČKOG. KOLIKO JE VAŽNA ULOGA PSIHOLOGA U PODRŠCI DJECI KOJA SU PRETRPJELA NASILJE?

Uloga psihologa u podršci djeci koja su pretrpjela nasilje, bilo da je riječ o porodičnom ili vršnjačkom nasilju, izuzetno je važna. *Psiholozi igraju ključnu ulogu u ovakvim situacija, jer pomažu djeci koja su žrtve nasilja da prevladaju traumu, pružaju im emocionalnu podršku, te rade na očuvanju mentalnog zdravlja djeteta.*

ZA KRAJ, KOJA JE VAŠA PORUKA RODITELJIMA KADA JE U PITANJU PODRŠKA DJECI I ADOLESCENTIMA?

Dragi roditelji, djeca uče po modelu, te shodno s tim obratite pažnju na svoja ponašanja i navike, jer su to, između ostalog, ponašanja i navike koje će vaše dijete usvojiti. Nadalje, aktivno slušajte svoju djecu i potencirajte otvorene razgovore.

Budite im podrška i uzor, ali i autoritet. Ako vaše dijete koristi internet i društvene medije, budite svjesni njihove online prisutnosti. I za kraj, nemojte se ustručavati potražiti pomoć kad god je to potrebno i zajedno radite na stvaranju sigurnog i poticajnog okruženja za vašu djecu.



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

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

Snažna pomoć - nježna za bebe!

U SVIM APOTEKAMA BEZ LIJEKARSKOG RECEPTA!

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



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

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

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 preporučé 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

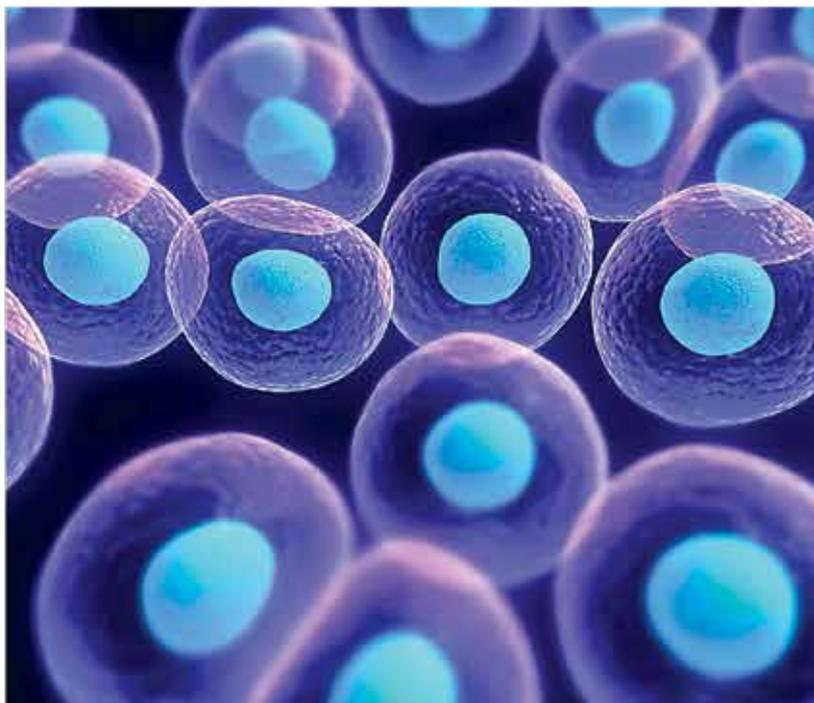


MLIJEČNI PUT
priprema trudnica
za porođaj i
roditeljstvo

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.



 nutriGenom
powered by MetaDiet



„KNOW YOURSELF TO IMPROVE YOURSELF.“

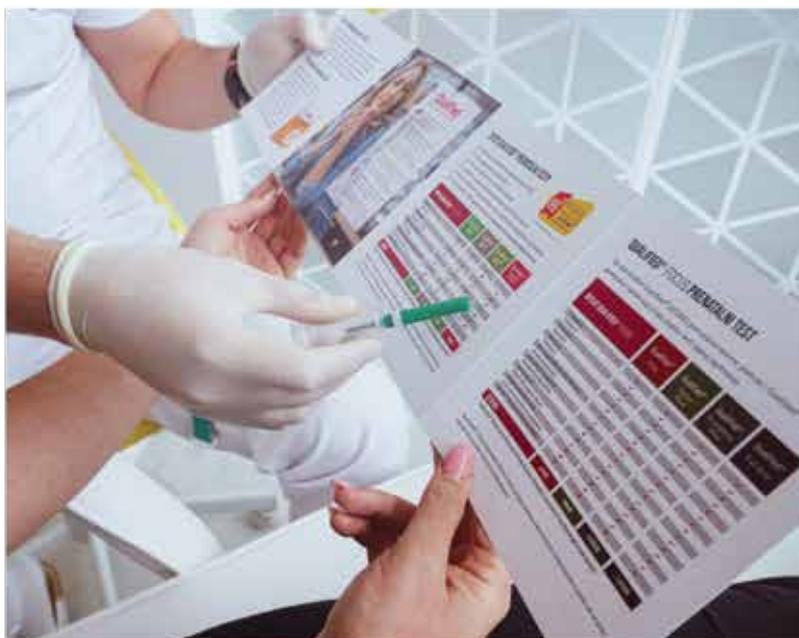


After
Pregnancy
Nutrigen Test®

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.



Proces

POROĐAJ

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



UZIMANJE UZORKA

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

OBRADA UZORKA

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



ČUVANJE

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



POKLON ZA ŽIVOT

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



FeRAL KID®

Za prevenciju nedostatka željeza



PRIJATNOG
OKUSA

BEZ
ALKOHOLA

BEZ
GLUTENA

PUNI ŠNAGE, PUNI ŽIVOTA.

Sprečava pojavu umora,
daje energiju,
lagan za organizam.



 **BOSNALIJEK**
Prvo zdravlje!

UTICAJ AEROZAGAĐENJA NA TOK I ISHOD TRUDNOĆE

Spontani pobačaj je gubitak trudnoće do dvadesete nedjelje gestacije. Njegov nastanak se povezuje sa zagađenjem zraka i djelovanjem štetnih činilaca iz životne sredine.

NA ŠTA SE MISLI KADA GOVORIMO O ZAGAĐENJU ZRAKA I ZAGADENJU OKOLINE?

Zagađenjem zraka se naziva prisutvo veće količine prirodnih i od strane čovjeka proizvedenih materija u zraku koji udišemo. Zagađivači zraka potiču od različitih izvora, a dijelimo ih u vanjske i unutrašnje zagađivače. Vanjski zagađivači zraka se nalaze u našoj okolini.

To su npr. čestice koje nastaju sagorijevanjem fosilnog goriva (ugalj i petrolej) koje svakodnevno koristimo kao izvore energije. U tom procesu nastaju i štetni gasovi kao što su sumpor-dioksid, nitrogenoksid, ugljenmonoksid. Pored njih tu su i hemijski isparivači, duhanski dim i prizemni ozon koji osnovna komponenta smoga. Unutrašnji zagađivače srećemo u zatvorenim prostorima u kojima boravimo a to su: gasovi (ugljenmonoksid

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

Piše: Prof. dr. sci. Devleta Balić,
spec. ginekologije i akušerstva





nekih oboljenja kao što su zloćudni tumori pluća i hronične bolesti respiratornog sistema što je prisutno i u Tuzli i okolini.

ZAŠTO SU TRUDNICE OSJETLJIVIJA POPULACIJA?

U toku trudnoće dolazi do promjene funkcije respiratornog sistema trudnice koja se očituje u povećanju broja respiracija i hiperventilaciji te povećanje količine udahnutog i izdahnutog zraka za 40%. Te fiziološke promjene imaju za cilj da fetusu obezbijede dovoljne količine kiseonika koje majka udiše iz spoljne sredine.

U situacijama kada se u zraku koji trudnica udiše nalaze zagađivači, trudnica može da udahne više zagađivača nego žena koja nije trudna. Mehanizmi kojima zagađivači štetno utiču na plod nisu u potpunosti razjašnjeni. Od sedamdesetih godina na ovamo se objavljeno je više studija koje su proučavale uticaj zagađivača na tok trudnoće i novorođenče.

Problem svih epidemioloških studija jeste u tome što se u mješavini zagađivača ne možemo tačno odrediti koji od njih je štetniji i kakav je u stvari mehanizam djelovanja. *Pored samog zagađivača veoma je bitan period trudnoće kada zagađivač „djeluje“. Prvo tromjesečje trudnoće je najosjetljiviji period u kojem se formiraju fetalni organi.*

U tom periodu djelovanje štetnih faktora može prouzrokovati abnormalnosti u formiranju organa ploda, teže oštećenja ploda koja će se završiti spontanim pobačajem, ali i oštećenja posteljice koja će u kasnijoj trudnoći uticati na rast i razvoj ploda u materici.

63

i radon), hemijska sredstva u domaćinstvu, sredstva koja se koriste u građevinarstvu (azbest, formaldehid), duhanski dim, plijesan i polen. Zagađivače ne možemo jasno podijeliti jer se svakodnevno miješaju, a i mi provodimo vrijeme i u vani i u prostorijama radne sredini ili doma.

Zahvaljujući povećanju broja motornih vozila, velikoj koncentraciji stanovništva po većim gradovima, blizini industrijskih zona i zagađivača kao što su termoelektre, hemijska industrija u blizini stambenih naselja došlo je do značajnog povećanja zagađenja zraka posebno u zimskim mjesecima.

Ta pojava postaje i uzrok zdravstvenih problema posebno osjetljivih populacija kao što su djeca, trudnice, stariji i oboljeli od drugih hroničnih bolesti. Tome doprinose i na žalost društveno prihvaćene loše navike kao što je pušenje.

U javnim prostorima još uvijek na žalost nema odvojenih prostorija za pušače. Više decenija se proučavaju efekti zagađivača na zdravlje čovjeka i poznato je da utiču na nastanak različitih bolesti kao što su bolesti sistema za disanje, alergije i sl. *Dokazano je da su različiti zagađivači u okolini i radnoj sredini bili uzrokom povećane učestalosti*

Ukoliko štetni faktori djeluju kasnije veća je vjerovatnoća da će uticati na porođajnu težinu i dužinu ploda, povećati rizik od prijevremenog porođaja, te uticati na razvoj bolesti kod majke kao što su povišeni krvni pritisak u trudnoći, što će ugroziti ne samo plod nego i majku.

Biološki mehanizmi koji se „optužuju“ su hronična inflamacija i oksidativni stres, hematološki poremećaji, hipoksija, kao i uticaj na sintezu proteina u samoj ćeliji zbog djelovanja na DNA.

KAKO ZAGAĐIVAČI MOGU UTICATI NA ZAČEĆE, TOK TRUDNOĆE I STANJE NOVOROĐENČETA?

Spontani pobačaj je gubitak trudnoće do dvadesete nedjelje gestacije. Njegov nastanak se povezuje sa zagađenjem zraka i djelovanjem štetnih čimnaca iz životne sredine.

Posebno se to odnosi na „missed abortion“ ili zadržani pobačaj koji predstavlja stanje u kome se trudnoća ne razvija ali majka nema posebnih simptoma. Za to se odgovornim smatra infiltriranje sitnih partikula veličine oko 2,5 mikrometara u tkivo trofoblasta, kao i oštećenje DNA koja utiče na sintezu proteina što onemogućava dalji razvoj ploda.



Prijevremeni porođaj je porođaj prije 37. nedjelje trudnoće. Rezultira rađanjem djeteta nedovoljno razvijenih organa koje nije spremno prilagoditi se uslovima života izvan maternice što rezultira većom stopom umiranja i obolijevanja takve djece.

Zagađenje zrak se smatra posebno odgovornim za tu pojavu, pogotovo u sredinama u kojima se nalazi dosta dima koji nastaje sagorjevanjem goriva. *Pored toga u novije vrijeme se kao uzrok u naučnim publikacijama pominju i izduvni gasovi iz automobila kao mogući uzrok, a saobraćajna buka u okuženju se pominje kao potencirajući faktor. Povišeni pritisak u trudnoći je stanje koje ugrožava ne samo plod nego i majku.*

Kao pojava češći u industrijskim zonama. Umanjena funkcija posteljice koja nastaje zbog povišenog pritiska, kao i taloženje sitnih djelića u posteljici koji nastaju sagorjevanjem različitih goriva uzrokom su rađanja djece niže porođajne težine i dužine. Djeca niže porođajne težine su podložnija obolijevanju i u djetinjstvu a i u kasnijem životu. Rizici koji se spominju, a vezani su na zagađenje sredine u toku trudnoće su autizam, razvojne greške, alergije, metabolički sindrom i kardiovaskularne bolesti.

KAKO SE ZAŠTITITI?

Prije svega trebamo biti dobro informisana o stepenu zagađenja zraka. Ukoliko taj stepen

prelazi dozvoljene granice izbjegavajte boraviti napolju pogotovo ukoliko imate pored trudnoće i druge zdravstvene probleme kao što su alergije i astma npr. Zabranite pušenje u svom domu i izbjegavajte boraviti u prostorima u kojima se puši jer tako postajete pasivni pušač.

Provedite više vremena na svježem zraku i u prirodi uz umjerenu fizičku aktivnost prilagođenu dobi trudnoće. Pored globalnih zagađivača u svakodnevnom životu nas vrebaju i oni mali koji su dio svakodnevnog života.

Česta su pitanja o štetnosti bojenja kose, lakiranja noktiju, izbjeljivanju zuba, upotrebi solarijuma i sl. Svakako da trudnica treba da bude njegovana i lijepa kao i prije trudnoće i može da boji kosu, gelove za nokte treba izbjegavati, sredstva za izbjeljivanje zuba nadražuju zubno meso koje je ionako sklono krvarenju u trudnoći, solarijum pogoršava nastanak pjega u trudnoći.

Ne možemo reći da su svi štetni ali uzrokuju neke za nas neprihvatljive efekte. *Ne možemo promijeniti mjesto boravka, uticati na globalne klimatske promjene, zagađivače koji nas okružuju, ali svojim aktivnim pristupom, poznavanjem rizika njihovo djelovanje možemo smanjiti na najmanju moguću mjeru i na taj način uticati da tok trudnoće i rađanje zdravog novorođenčeta.*



4U pharma
SWISS COMPANY

Pregñatol for you!
DHA



Suplementacija
DHA – Omega 3 tokom
cijele trudnoće **smanjuje**
rizik od pojave
prijevremenog
porođaja i male
porođajne mase¹

1. Middleton P, et al. Cochrane Database of Systematic Reviews 2018.

www.4upharma.com



4Upharma



@4upharma

PRIMJENA PROBIOTIKA KOD BEBA I DJECE

Piše: Mr ph. Magdalina Janković



66

Magdalina Janković (1993.) je po zanimanju je magistar farmacije i zaposlena u apoteci. Osnivač je i autor sadržaja na Instagram stranici @babypharm_ koja se bavi prevencijom i očuvanjem zdravlja prije svega trudnica, djece i roditelja. Autor je priručnika za roditelje Kako spriječiti ili liječiti 10 najčešćih zdravstvenih problema kod djece. Supruga i majka dva sina.

Probiotici prema definiciji SZO predstavljaju žive mikroorganizme, dobre bakterije, koje kada se primjenjuju u pravoj količini imaju povoljne efekte na zdravlje. Pored pravilne doze, neophodno je izabrati probiotik sa odgovarajućim sojevima kako bi se mogao ispoljiti njegov puni potencijal.

Mikrobiom predstavlja skup mikroorganizama i njihovih gena koji se nalaze u našim crijevima. On se formira još tokom trudnoće, a kako raste beba tako raste i njen mikrobiom. Mikrobiom je za svakoga jedinstven, baš poput otiska prstiju.

Neke od ključnih uloga razvijenog mikrobioma su:

1. varenje majčinog mlijeka,
2. varenje vlakana,
3. učestvovanje u imunom odgovoru organizma kao i
4. učestvovanje u normalnoj funkciji mozga.

Međutim nerijetko se dešava da dolazi do narušavanja prirodnog mikrobioma kod novorođenčadi i djece, tada nastaje stanje koje se zove disbioza.

Disbioza predstavlja neravnotežu u crijevnom mikrobiomu, kada dolazi do gubljenja ili promijenjenog broja mikroba, što posljedično može da dovede do pojave bolesti kod djece poput:

1. dijabetesa,
2. upalne bolesti crijeva,
3. psihičkih i neuroloških poremećaja,
4. tumora itd....

Do disbioze kod beba može da dovede porod putem carskog reza, prijevremeno rođenje kao i antibiotska terapija neposredno nakon poroda. Sada kada smo se upoznali sa osnovnim

pojmovima i uvidjeli moguće posljedice po zdravlje koje nastaju usljed neravnoteže crijevnih bakterija, možemo reći više o sojevima probiotika i za šta nam oni koriste.

KAKO PROBIOTICI DJELUJU?

Probiotici se takmiče za prostor i hranu sa toksičnim supstancama i lošim bakterijama, na taj način suprimiraju njihov rast i razvoj. Dosadašnja istraživanja o probioticima nam govore da oni ne mogu da zamijene nrašen prirodni mikrobiom, međutim mogu privremeno da zamijene prirodni mikrobiom i obavljaju istu funkciju dok se prirodna mikroflora ne obnovi.

Postoji na desetine različitih sojeva probiotiskih bakterija. Svaki izolovani soj ima uski spektar djelovanja i tačno znamo koji soj preporučujemo za koju indikaciju. Najbolju efikasnost, kod djece koja su rođena carskim rezom i samim tim im je onemogućena prirodna kolonizacija dobrih bakterija, ima kombinacija *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* sojeva.

Ovu kombinaciju sojeva možete da pronađete u Babytol Neonate preparatu, koji može da se koristi od rođenja. Primjenjuje se i za preveniranje dijareje usljed primjene antibiotika zbog *Lactobacillus*

soja koji se koristi baš za tu svrhu. Infantilne kolike ili grčevi su nešto sa čim se većina roditelja sretno tokom prvih nedjelja bebinog života, za tu specifičnu svrhu udruženje pedijatara preporučuje probiotike koji sadrže soj *Lactobacillus reuteri*.

Ovom stanju, za koji tačan uzrok još uvijek ne znamo, potrebno je pristupiti iz više uglova. Babytol colli nudi dobro rješenje, te se u jednom pakovanju nalazi probiotik sa upravo ovim sojem dobrih bakterija ali i kapi laktaze koji pomažu razgradnju mliječnog šećera i na taj način olakšavaju varenje.

Kako bebe rastu, tako se i njihove potrebe mijenjaju, pa u fazi pripreme za boravak u kolektivima dobro je primjenjivati višekomponentne probiotike, čija je osnovna uloga u jačanju imuniteta. Primjenom ovakve vrste probiotika broj respiratornih infekcija možemo da smanjimo i do 50%.

I na kraju, pored adekvatnog izbora vrste probiotika i adekvatne doze, za optimalne rezultate bitna je dužina primjene ovih preparata. Uvijek se posavjetujte sa svojim ljekarom ili farmaceutom, koji će vas uputiti koliko je minimalno neophodno da se u kontinuitetu sprovodi terapija izabranim probiotikom.





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

www.4upharma.com



4Upharma



@4upharma

Glavni simptomi prehlade, najčešće bolesti respiratornog sistema kod djece, su začepljen nos i sekrecija iz nosa koji otežavaju hranjenje i miran san djeteta. Zbog toga je glavno pitanje kako u tim situacijama osigurati prohodnost nosa, omogućiti neometano hranjenje i san, te spriječiti nastanak komplikacija. Nakupljeni sekret u nosu pored problema sa hranjenjem i spavanjem, može uzrokovati i vrlo česte komplikacije poput upale srednjeg uha, sinusa, donjih dišnih puteva^[1]

KOJA SU MOGUĆA RJEŠENJA ZA ZAČEPLJENI NOSIĆ?

Prva i najjednostavnija skupina preparata koji potpomažu čišćenje i vlaženje nosa su fiziološka otopina i izotonična morska voda. Korisno ih je obilno ukapati ili ušpricati u nos, nakon toga malo pričekati i potom starijoj djeci ispuhati nos, a dojenčadi i malo djeci pomoću pumpice ili nosnog aspiratora izvući natopljeni sekret iz nosa^[2].

Fiziološka otopina se može primijeniti i u električnim inhalatorima koji rade na principu hladne pare^[3]. Inhaliranje čisti i smiruje sluznicu nosa te olakšava izbacivanje sluzi.

U posljednje vrijeme sve češće su u upotrebi flasteri za olakšavanje disanja i ublažavanje nelagode koja nastaje začepljenjem nosa.

Salvit Respiranto flaster ima sve karakteristike koje želimo: Jednostavna primjena, dugotrajan učinak, prirodni sastojci, mogućnost korištenja tokom noći, i ono najvažnije za svakog roditelja, da takvu upotrebu dijete gotovo pa i neće primijetiti. Naime, radi se o flasteru manjih dimenzija koji se direktno lijepi na odjeću u području prsa. Ne odljepljuje se sam od sebe, niti će ostaviti ljepljiv trag. Provjereno! Udisanje prirodnih para odabranih eteričnih ulja u flasteru pomoći će pročistiti nos i olakšati disanje. Ulje eukaliptusa razrjeđuje sluz i olakšava iskašljavanje. S druge strane, ulje lavande pročišćava začepljene nosne prolaze i djeluje antiseptički. Dementolizirano ulje metvice ublažava bol i hladu.

Djelovanje je dugotrajno, traje šest do osam sati pa je preporuka da se flaster zalijepi prije spavanja. Time se znatno olakšava disanje tokom noći, a i poboljšava se kvalitet sna djeteta, a i roditelja. **Salvit Respiranto** prikladan je za djecu stariju od 30 mjeseci (2,5 godine). **Salvit Respiranto** flaster nije rezerviran samo za djecu, naprotiv, mogu ga koristiti i odrasli. Nosna kongestija u odrasloj dobi često se „rješava“ nepotrebno prekomjernom upotrebom nazalnih dekongestiva što dugoročno vodi u začarani krug njihove svakodnevne upotrebe. Ovakav drugačiji pristup svakako zaslužuje priliku jer neće agresivno djelovati na sluznicu nosa^[4].

Za djecu mlađu od 2,5 godine za olakšavanje disanja svakako od pomoći može biti **Trudi mirisni balzam u gelu**.

Trudi mirisni balzam sadrži prirodne ekstrakte i eterična ulja niaulija, mente, smreke i kamilice, izraženih antiseptičkih i protuupalnih svojstava, čijim se udisanjem efikasno pročišćavaju disajni putevi, te se na prirodan način olakšava disanje. Koristi se inhalacijom iz vodene pare, direktnom inhalacijom ili utrljavanjem u prsa i prikladan je za upotrebu kod djece od 3. mjeseca starosti^[5].



EKI PEKI PLAY ZABAVA ZA CIJELU PORODICU

Nastojali smo napraviti sadržaj naših proizvoda tako da u isto vrijeme dijete uči, ali i da se igra.

U prethodnim izdanjima ovoga časopisa mogli ste pročitati nešto više o nama i upoznati se kroz ono što nudi brend Eki Peki Play. Za vas koji to još ne znate, mi smo brend Eki Peki Play koji u svojoj ponudi nudi plastificirane didaktičke i interaktivne knjige za djecu, koje su namijenjene za dječake i djevojčice od 12 mjeseci do 10 godina. Svaki od naših proizvoda iz ponude je plastificiran, kako bi imao duži rok trajanja a time su i sigurnije za dječju igru, ne mogu se razderati, nije ih lako otkinuti, progutati...

Posebno volimo naglasiti da je svaki od proizvoda urađen ručno sa puno ljubavi za naše najmlađe. Uvijek volimo i istaknuti kako je bitno potaknuti ranu stimulaciju mozga i kognitivne sposobnosti kod djece. Tako je jako bitan i sadržaj knjiga koji će pomoći djetetu kroz ovaj razvoj, te da na najbolji i najlakši način upoznaju svijet oko sebe. Nastojali smo napraviti sadržaj naših proizvoda tako da u isto vrijeme dijete uči, ali i da se igra.

U našoj ponudi možete pronaći plastificirane ploče koje u djetetu bude osjećaj odgovornosti, potiču mu način na koji dijete treba organizirati svoj dan, razne knjige sa oblicima, brojevima, slovima, također imamo i plastificirane kartice za razvoj govora, ploču za odvikavanje od pelena, te poticanje odlaska samostalno na toalet. Također

imamo i plastificirane kartice za oblikovanje stvari rukama kako bi dijete moglo na još neki način vježbati svoju motoriku, stvarati svojim rukama, oblikovati i praviti.

U ovom izdanju časopisa Roditelj predstavila bih vam i izdvojila naša dva nova proizvoda koji su privukli mnogo pažnje, kako kod djece tako i kod roditelja.

Početak ove školske godine mislili smo i na naše školarce, te tako osmislili i napravili nešto i za njih. Riječ je o školskom planeru za sve naše školarce, kako za one najmlađe tako i za one nešto starije. Riječ je o plastificiranom školskom planeru sa 150 stranica kroz koje školarac bilježi svoje svakodnevne školske i vanškolske aktivnosti, događaje, upisuje svoje ocjene, predmete, sve ono što je urađeno i planiranje onoga što se treba uraditi.

Kroz ovaj dnevnik željeli smo napraviti da svako dijete ima sve na jednom mjestu, te da bude praktičan, odnosno jednostavan djetetu za korištenje a s druge strane jako koristan i poučan. Svrha našeg školskog planera je da dijete uspostavi dobre navike, planiranje i upravljanje svojim vremenom još od najranije dobi. Vodili smo računa i o tome da bude jako lagan i da dodatno ne opterećuje školsku torbu.

70





SADRŽAJ ŠKOLSKOG PLANERA:

- Nešto o meni
- Kalendar
- Raspored treninga, sekcija
- Domaća zadaća
- Moje ocjene
- Obaveze
- Pročitane knjige
- Školske obaveze i događaji
- Moj dnevni izvještaj
- Informacije za roditelje
- Napomene
- Bilješke
- Mjesečna štednja
- Imenik za hitne slučajeve
- Raspored sati

Pisanjem planera, dijete će kroz vrijeme postati organizirano i samostalno i više nećete morati brinuti da li je dijete sve pripremljeno za školu, da li je zaboravilo na trening ili neku drugu aktivnost. Vi kao roditelj uvijek možete imati uvid u ocjene djeteta, obaveze, planove, te pratiti kako napreduje razvoj djetetovih organizacijskih sposobnosti i vještina. *Djetetu će stečene vještine odlično poslužiti kako se razvijalo i raslo, ali svi znamo da je organizacija pola puta do uspjeha!*

Drugi proizvod koji je jako brzo dobio samo pozitivne reakcije od roditelja je „Ploča za odvikavanje od pelena“! Svaki roditelj zna kako je odvikavanje djeteta od pelena dugotrajan i složen proces. Razmišljali smo dugo o tome kako napraviti nešto što bi u tome procesu moglo olakšati kako djetetu tako i roditelju. Tako smo došli na ideju o „ ploči za odvikavanje“! Ploča je kao i svi naši proizvodi plastificirana, set se sastoji od 1 ploče sa slikovitim prikazom održavanja higijene i 24 kartice kroz koje dijete razvija vještinu koju treba naučiti prakticirati, a pomoću slikovnih prikaza dobiva motivaciju da odlazak na toalet postaje dio njegove svakodnevnice.



Ovim karticama dijete svaki put nakon odlaska na toalet označava da li je obavio veliku ili malu nuždu, da li je oprao ruke, koristio toaletni papir, a Vi kroz taj način zapravo pratite šta dijete radi na toaletu, te da li usvaja pravilne navike odlaska na toalet i da li ispravno radi higijenu nakon obavljanja nužde. *Nastojali smo da dijete kroz slikovit način odlaska na toalet ili wc šolju zapravo oslobodi se navike nosanja pelena, te da se motivira da odlazak na toalet zapravo nije ništa strašno. Kroz stavljanje kartica na ploču, dijete će svjesno sudjelovati u procesu odvikavanja od pelena, te razviti svijest šta je sve obavio na toaletu.*



Korištenjem naše ploče za odvikavanje od pelena, od roditelja smo dobili povratnu informaciju koliko je zapravo dijete počelo pokazivati interes za samostalno korištenje WC-a, a na taj pokazuju interes da sudjeluju u odvikavanju od pelena. Sve o nama kao i o našim proizvodima možete pogledati na našoj instagram stranici ekipekiplay, a tu je također i naša ponuda proizvoda za nadolazeće blagdane u novogodišnjem ruhu!

Humana AntiColic
300 g



Humana HN
300 g



Humana AR
400 g



Humana O
400 g



Humana SL
500 g



Humana

za mamu i mene

Humana Bosna i Hercegovina
humanabih

MED OPTIC

MED OPTIC d.o.o. Sarajevo
adresa: Marija Tola 10, 71000 Sarajevo, Bosna i Hercegovina
telefon: +387 (0)33 855 014 - mobil: +387 (0)61 101 193
mail: medoptic@medoptic.ba



Co-Lactase®



0+



Kapi koje paze stomačić materine mame!

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

Kapi sa enzimom laktaze smanjuju sadržaj laktoze u mlijeku

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

* Kearney PJ, Malone AJ, Hayes T, Cole M, Hyland M.
A trial of lactase in the management of infant colic. J Hum Nutr Dietet 1998;11(4):281-285.

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

MED OPTIC

MEDOPTIC d.o.o. Sarajevo
adresa: Maršala Tita 50, 71000 Sarajevo, Bosna i Hercegovina
telefon/fax: +387 (0)33 604 016 - mobil: +387 (0)61 161 282
e-mail: medoptic@medoptic.ba

Marijana Šehovac:

INFANTILNE KOLIKE

Kolike se javljaju podjednako kod muške i kod ženske novorođenčadi.

Piše: mr.ph Marijana Šehovac



Kolike kod novorođenčadi predstavljaju izazov koji može iznenaditi i iscrpiti roditelje. Ove periodične epizode izraženog plača i nelagodnosti kod beba često ostavljaju novopečene roditelje u potrazi za odgovorima i podrškom. Infantilne kolike, kako ih često nazivamo, predstavljaju kompleksan fenomen i često su predmet mnogih pitanja. Upravo o ovoj temi smo razgovarali sa mladom magistrom farmacije Marijanom Šehovac koja nam donosi detaljnije informacije o prepoznavanju kolika i njihovom ublažavanju i sprečavanju.

ŠTA SU INFANTILNE KOLIKE I KAKO SE RAZLIKUJU OD DRUGIH VRSTA PLAČA KOD NOVOROĐENČADI?

Infantilne (dojenačke) kolike predstavljaju kliničko stanje koje karakteriše nekontrolisan plač, uznemirenost i nervoza a koje traju više od tri sata dnevno, javljaju se više od tri puta nedjeljno, najmanje tri nedjelje.

Glavni simptom je konstantan plač bez vidljivog razloga u dužem periodu, prodorniji od normalnog, a naročito izražen u poslijepodnevnom satima. Kolike se javljaju podjednako kod muške i kod ženske novorođenčadi te su jedan od najčešćih razloga posjete pedijatri u ranoj životnoj dobi.

KAKO RODITELJI MOGU PREPOZNATI ZNAKOVE KOLIKA KOD SVOJIH BEBA?

Beba plače bez očiglednog

razloga i veoma je teško utješiti je. Bebe sa kolikama podižu glavu, savijaju koljena prema trbuhu, stomačić im je naduven i napet, zacrvene se u licu i lice dobije bolan izgled, prave grimase i ispuštaju gasove. Kolike se pogoršavaju nakon hranjenja. Povraćanje svakako nije simptom stomaćnih grčeva. *Sumnju da se ne radi o grčevima, već o drugom poremećaju, pobuđuje i nadimanje trbuha, proliv, krv u stolici, povišena tjelesna temperatura... Ako beba ima samo stomačne grčeve, nikada neće značajnije da poremeti ritam hranjenja ili da odbija obrok.*

KOJI FAKTORI MOGU IZAZVATI INFANTILNE KOLIKE I POSTOJE LI NAČINI DA SE TE SITUACIJE UBLAŽE ILI ZAOBIĐU?

Patogeneza infantilnih kolika ostaje nejasna i smatra se da je multifaktorska. Kolike mogu nastati kao posljedica prebrzog, halapljivog sisanja, gastroezofagealnog refluksa, alergije ili preosjetljivosti dojenčeta na neki sastojak hrane ili na sastojak hrane koji je pojela mama, intolerancije na laktozu, poremećaja pokretljivosti crijeva, disbalansa crijevne mikroflore...

Dobra anamneza će ukazati na najvažniji etiološki faktor. Novorođenčad i bebe na početku svog života još nemaju dovoljno razvijen sistem za varenje i to dovodi do prolazne laktozne intolerancije.

Stanje intolerancije na laktozu dovodi do pojave nesvarene

roditelj

Marijana Šehovac je 2015.g. upisala Farmaceutski fakultet Univerziteta u Sarajevu a 2020.g. stekla zvanje magistra farmacije. Od 2021. godine zaposlena je u firmi Medoptic kao medicinski predstavnik (Medical Sales Representative), a od 2022. kao Key Account Manager (Menadžer za ključne kupce). Marijana je profesionalna sportistkinja, košarkašica, osvajač velikog broja individualnih i timskih nagrada.

laktoze u debelom crijevu, gdje se ona vari pod uticajem enzima bakterija prisutnih u kolonu, što izaziva niz neželjenih stanja, kao što je stvaranje gasova, nadutost, bol u stomaku, pojavu grčeva, dijareja.

KAKO SE FARMACEUTI MOGU UKLJUČITI U PODRŠKU RODITELJIMA S BEBAMA KOJE PATE OD KOLIKA? POSTOJE LI NEKI FARMAKOLOŠKI TRETMANI KOJI SE KORISTE?

Prema stavu savremene medicine, nije opravdana primjena lijekova u suzbijanju grčeva. Preporučuju se čajevi koji sadrže ekstrakte kima, komorača i anisa. Najbolje je dati čaj originalno proizveden i upakovan. Blago ljuljuškanje može da bude od koristi za bebe koje je pedijatar pregledao i konstatovao da se radi o grčevima.

Masiranje stomaka kao mjera je prije bila više primjenjivana. Istraživanja su pokazala da je od koristi samo lagano glađenje stomaka, ali ne i intenzivnija masaža. *Uslijed nedovoljno enzima laktaze novorođenčad ima otežano varenje složenog šećera laktoze iz majčinog mlijeka/ mliječne formule, što često kod njih dovodi do crijevnih grčeva i refluksa. Zbog ovoga se novorođenoj djeci do 4. mjeseca starosti, laktaza dodaje ili u mlijeko, ili mliječnu formulu prije obroka/podoja, čime se smanjuje sadržaj laktoze u mlijeku i olakšava varenje mlijeka. Na ovaj način se sprečava nastanak nadutosti i crevnih kolika (grčeva) kod beba. Nakon 4 mjeseca se prestaje sa dodavanjem laktaze, jer se smatra da se nakon 3-4 mjeseca uspostavlja normalan režim sinteze ovog enzima kod novorođenčadi.*

KOJE SAVJETE MOŽETE DATI RODITELJIMA KAKO BI SE NOSILI S INFANTILNIM KOLIKAMA I ŠTO SE MOŽE OČEKIVATI U SMISLU TRAJANJA I NESTANKA OVOG PROBLEMA?

Važno je znati da infantilne (dojenačke) kolike nisu bolest, već samo prolazni simptom, kao i da nisu obavezna faza u odrastanju djeteta. Ima djece koja gotovo da nisu osjetila bol stomačnih grčeva, kao što ima i one koja su bila na pedijatrijskom pregledu čak nekoliko puta zbog ove fiziološke pojave.

Najčešće se javljaju 2-3 sedmice nakon rođenja, svoj vrhunac dostižu sa šest navršenih nedjelja. Grčevi mogu naglo prestati ali kod većine beba taj proces je postepen, pa one mogu trajati i do 4.

mjeseca. Danas na tržištu postoje preparati koji mogu pomoći kod pomenutih stanja i značajno smanjiti vrijeme plakanja. Co-lactase oralne enzimske kapi su efikasno rješenje za problem prolazne intolerancije laktoze, pogodan za primjenu od rođenja.

Co-Lactase, oralne kapi je dodatak ishrani na bazi enzima laktaze koja se dodaje u majčino mlijeko ili mliječne formule u cilju razgradnje složenog šećera (laktoze) iz mlijeka na proste šećere, čime se olakšava varenje i smanjuje pojava grčeva u stomaku kod novorođenčadi i odojčadi do navršenih 4 mjeseca. *Ne sadrži šećer, vještačke zasladjivače, ni konzervanse, jednostavno se dozira i primenjuje bez odlaganja početka hranjenja, 4 kapi se dodaju u mlijeko prije hranjenja.*



IMUNITET DJECE - TEMELJ ZDRAVOG ODRASTANJA

Imunitet djece igra ključnu ulogu u njihovom zdravom odrastanju. Ovaj nevidljivi štit odbrane predstavlja prvu liniju obrane protiv različitih mikroorganizama i bolesti koje mogu ugroziti djetetovo blagostanje. Evo zašto je jačanje imunološkog sistema vašeg mališana od suštinske važnosti:

Prevenција Bolesti: Djeca koja imaju snažan imunološki sistem često su manje podložna infekcijama, prehladama i drugim bolestima. Ojačan imunitet pomaže u stvaranju otpornosti prema različitim patogenima, čime se smanjuje broj oboljenja.

Brži Fizički Razvoj: Zdravi imunološki sistem podržava opći fizički razvoj djeteta. Esencijalne hranjive tvari koje pruža imunitet pomažu u izgradnji jakih kostiju i mišića, te podržavaju pravilan rast i razvoj svih tjelesnih funkcija.

Kognitivni Razvoj: Pored fizičkog, imunitet ima važnu ulogu i u kognitivnom razvoju djece. Zdrav imunološki sistem pomaže u zaštiti mozga od infekcija i upala koje bi mogle utjecati na kognitivne sposobnosti, pa čak i emocionalno blagostanje.

Očuvanje Energije: Djeca s jačim imunološkim sistemom često imaju više energije. Ovo je važno za svakodnevne aktivnosti, igru i učenje. Smanjenje učestalosti bolesti doprinosi stabilnijem energetskom nivou djece.

Omiljeni proizvod roditelja iz Medex Junior linije su svakako Gelee Royale Junior fiole, proizvod koji nije samo dopuna prehrani već i pravi saveznik u jačanju obrambenog sistema vašeg mališana. Gelee Royale Junior je posebno formuliran kako bi



pružio snažnu potporu imunološkom sistemu djece. Redovno uzimanje ovog proizvoda može pomoći u smanjenju osjetljivosti na sezonske bolesti, čineći vašeg mališana manje podložnim prehladama i virusima.

Roditelji imaju ključnu ulogu u podršci razvoju imunološkog sistema svoje djece. Pravilna prehrana, redovita tjelesna aktivnost, dovoljno sna i odgovarajuće higijenske navike samo su neki od načina na koje se može pridonijeti jačanju imuniteta kod djece.

Snažan imunološki sistem nije samo zaštita od bolesti, već i temelj za sretno, aktivno i zdravo odrastanje vašeg djeteta.

ZDRAVLJE RODITELJA JE VEOMA BITNO!

U dinamičnom ritmu suvremenog života, očuvanje zdravlja cijele porodice postaje izazov koji zahtijeva pažnju prema svakom članu. Kada je riječ o imunitetu, važno je shvatiti da snaga imunološkog sistema roditelja direktno utječe na dobrobit djece i opću harmoniju porodičnog života.

Očuvanje zdravlja imunološkog sistema nije samo lična briga, već i odgovornost prema svojoj porodici. Kroz zajedničke napore roditelja, stvarate prostor za sretno, zdravo i trajno porodično iskustvo. Sjetite se da je jači imunološki sistem roditelja ključ za snažnu, otpornu i sretnu porodicu.

Medex Gelee Royale Super Vitamin D, je proizvod koji ne samo da pruža esencijalni vitamin D, već kombinuje moć matične mliječi za cjelovitu podršku vašem imunološkom sistemu.





medex

od 1954



Za vaše male
ŠAMPIONE!





BOL U GRLU, KAŠALJ I ZAČEPLJENI SINUSI

Bol u grlu, osjećaj grebanja, golicanja, promuklost ili otežano gutanje su česti simptomi tokom cijele godine a najčešće se javljaju zimi. Kad govorimo o grlobolji, prvenstveno mislimo na upalu ždrijela (faringitis), krajnika (tonzilitis) te na upalu grkljana i glasnih žica (laringitis).

Kliničke slike ove tri vrste grlobolje često se razlikuju po simptomima. Za faringitis je obično karakteristično grebanje u grlu, dok je prvi znak laringitisa promuklost. Tonzilitis je obično praćen vrlo jakim bolovima u grlu koji se mogu širiti sve do uha.

Upale grla spadaju među najčešće razloge posjeta specijalistima porodične medicine.

• **Infekcija izaziva upalu sluznice grla** te ona postaje crvena i otečena. Grlobolja je obično prvi znak početka prehlade te se često pojavljuje zajedno sa hunjavicom. Grlobolja je zapravo simptom a ne oboljenje samo po sebi. One su

vrlo česte jer uzročnici ulaze u tijelo kroz nos i usta/grlo. Sluznica pokrivena sa sluzi je jedan od mehanizama za uklanjanje patogena. U zimskim mjesecima, u tom se području sužavaju krvni sudovi zbog hladnog vremena. Uz to se sluznica češće isuši. Lošija cirkulacija i time izazvana smanjena proizvodnja sluzi olakšavaju virusima da napadnu grlo i tamo se nastane.

• **Virusne infekcije** (> 90 %), su najčešće uzrokovane respiratornim virusima (rinovirus, adenovirus, influenza, coronavirus, respiratorni sincicijalni virus), ponekad se radi o infekciji Epstein Barrovim virusom (uzročnikom infektivne mononukleoze), herpes simplexom, citomegalovirusom.

Simptomatologija infekcije

- postepen početak
- temperature često nema ili je niska
- opšti simptomi su slabije izraženi
- izraženi su respiratorni simptomi: hunjavica praćena sinusitisom, konjuktivitis, promuklost, kašalj.

U zavisnosti od simptomatologije rješenje nam dolazi iz prirode iz kompanije Oskar pharma, koji su zastupnici renomiranog francuskog branda 3C PHARMA.



KAŠALJ



BOL U GRLU



BOLNI SINUSI

Sédatuxil®

KAŠALJ - IRITACIJA



**UMIRUJE GRLO I
RESPIRATORNI TRAKT**



**DOSTUPNO
U SVIM
APOTEKAMA**



3CPHARMA | OSKAR PHARMA D.O.O.

SEDATUXIL® SIRUP - ZA SVE VRSTE KAŠLJA OKUS MINT ILI COLA

kombinuje biljke poput majčine dušice, sljube i lanterne s umirujućim učincima, dodajući češnjak, biber, klinčiće, za pojačan učinak. Sirup je namijenjen svima u dobi od 36 mjeseci. Koristi se kod umirivanja, za suhi kao i za produktivni kašalj, te pomaže očuvanju zdravlja disajnih puteva.



roditelj

Sinuxin



UPALA I ZAČEPLJENJE DIŠNIH PUTEVA

Sinuxin:

BRZO OSLOBAĐA

Začepljenost / glavobolju / osjećaj težine

TRETIRA UPALU SINUSA

Široko djelujući antiseptik

TRETIRA ALERGIJSKI SINUZITIS

Anti-histaminik

PREVENTIVNO DJELOVANJE



SEDATUXIL® PASTILE OKUS COLA

Zahvaljujući svojoj formuli sastavljenoj od prirodnih i sinergistički aktivnih sastojaka, SEDATUXIL® pastile će pružiti adekvatan odgovor za sve osobe koje pate od grlobolje, iritacije ili upale grla, ždrijela i glasnih žica. U sastavu ima visokokvalitetne biljke: žalfiju, đumbir, erizim (šeboj), bijeli sljez, papain (enzim papaje) i alfa amilazu.

DJELOVANJE:

Anestetsko
Antiinflamatorno
Antiseptičko
Protektivno

- BRZO OLAKŠAVA TEGOBE
- OD 6. GODINE STAROSTI



SINUXIN -PRIRODNO RJEŠENJE ZA BOLNE SINUSE TABLETE ILI VREĆICE

Tablete u sastavu imaju: Ekstrakt trputca, ružmarina, eukaliptusa, N acetil cistein, ekstrakt đumbira, ekstrakt đumbira, kurkume, kvercetin, sjeme grejpa, ekstrakt bijelog bora, ekstrakt crnog bibera. Vrećice u sastavu posjeduju još: bromelain, andrografis, ekstrakt bijele vrbe, timijan, ekstrakt crne rotkve i magnezijum.

Jedinstvena formula bez neželjenih dejstava
Liječi sve vrste sinusitisa
Olakšava, liječi i štiti disajne puteve

„Zdravlje nije sve, ali bez zdravlja sve je ništa“ -
Shopenhauer

roditelj

Spremni za sljedeći korak



Sadrži kompleks
više od 20 vitamina
i minerala*

*Sadrži vitamine C i D, cink, kalcijum i željezo.

VAŽNA OBAVIJEST: Majčino mlijeko je najbolje za Vašu bebu.
Prije upotrebe se savjetujte sa vašim zdravstveni stručnjakom.



LINDEX: OTKRIJTE NOVU PARTY KOLEKCIJU ZA DJECU I FIX ODJEĆU ZA ZIMU

82

Lindex, s ponosom predstavlja svoju novu Party kolekciju za djecu kao i FIX liniju odjeće. Ove kolekcije donose svježinu i inovaciju u svijet dječje mode, nudeći odjeću koja je jednako funkcionalna koliko je i modna.

Party kolekcija za djecu donosi sve od najslađih haljina do elegantnih kombinacija, pripremajući dječju zabavu u trenu. Kolekcija uključuje svečane haljine i suknje, od elegantnih crnih i srebrnih do veselih crvenih i zelenih sa detaljima kao što su blistave šljokice, til i svjetlucavi detalji za taj ekstra praznični osjećaj; udobne i šarmantne gornje dijelove za dječake i djevojčice, od pamučnih majica s printom do bluza sa volanom; klasične i otmjenе komade za dječake; kao i modne dodatke sa kojim možete zaokružiti izgled svojih mališana, birajući između neutralnih ili živahnih boja, ovisno o stilu i raspoloženju.

FIX linija odjeće je dizajnirana da izdrži sve vremenske prilike, bez obzira na vrijeme ili godišnje doba, a posebno smo ponosni na naše FIX podstavljene kombinezone vrhunskog kvaliteta. Ova gornja odjeća puna supermoći omogućava djeci da istražuju svijet bez ograničenja. Napravljeni su od jače i izdržljivije tkanine koja je idealna za jaku igru i otpornost na razne elemente sa kojima odjeća dolazi u dodir tokom igre. Bez obzira na vrijeme, ovi novi i poboljšani kombinezoni održavat će ih toplim i suhim dok istražuju na otvorenom.

Otkrijte svijet Lindex-a i doživite radost odijevanja svoje djece u odjeću koja je dizajnirana s pažnjom, izrađena od kvalitetnih materijala, udobna za nošenje, a istovremeno moderna i stilski osvježavajuća. Bez obzira da li se radi o posebnom događaju ili avanturi na otvorenom, LINDEX ima pravu odjeću za svaku priliku.

Posjetite naš online shop lindex.ba ili najbližu prodavnicu da biste otkrili cijelu kolekciju. Ne propustite priliku da vaše dijete zablista s Lindexom, naročito u predstojećim prazničnim danima!





LINDEX

www.lindex.ba

GLORIA

PRIRODNA KOZMETIKA

GLORIA je sinonim za klinički dokazanu prirodnu kozmetiku koja čuvajući prirodu zadovoljava potrebe svakog pojedinca te je kao takva lider u regiji.

Gloria = brand sa potpisom prirode



Vlastite recepture



ISO 9001:2015, GMP



Razvojni laboratorij



Halal certifikat



Vlastita proizvodnja



Klinička i dermatološka testiranja



www.prirodna.com



www.prirodna.com



+387 36 35 25 92



Put za Aluminij bb, Mostar, BiH

2

ULJE PROTIV TJEMENICE

2u1 tekstura

Hladno prešana ulja

Preventivno djeluje

3

ŠAMPON I KUPKA ZA BEBE

Praktična ambalaža

Prirodna pjenila

Sinergija sastojaka

1

KREMA ZA LICE I TIJELO

Praktična ambalaža

Lagana tekstura



ACTIKID

ActiKid
Nourishing the next generation

SUITABLE FOR VEGETARIANS

Multi-Vitamin Drops

Including vitamins **A, B, C, D** and **E** to support healthy growth

NO additives
NO peanut oil

Natural Orange Flavour

Vitamin A i C

Vitamin E

Vitamin D

Vitamini B6 i B12

86

ACTIKID JEDINI NUDI VITAMINSKE KAPI
KOJE VAŠA DJECA MOGU KORISTITI VEĆ OD
PRVOG DANA ŽIVOTA

Farmaduks d.o.o
Stjepana Radića 38, 88240 Posušje
Telefon: +387 39 682 092
Fax: +387 39 681 438
farmaduks@gmail.com

Coral pharma d.o.o.
Stjepana Radića bb, Posušje
039 682-092
prodaja@coralpharm.ba

FARMADUKS
roditelj

MAM DVOSTRUKA PRSNA IZDAJALICA 2u 1

MAM

40 years
expertise

2in1:
Electric &
manual use



NOVO



The best solutions for a very special relationship.

MAM breastfeeding products: support for mothers and babies.

Converts to a manual
Breast Pump in just 2
steps



Stjepana Radića 38, 88240 Posušje
Bosna i Hercegovina

+387 39 682 092
+387 39 681 438

farmaduks@gmail.com

FARMADUKS

U ZENICI ODRŽANA KONFERENCIJA „NAŠE PUTOVANJE POČINJE“



U organizaciji kompanije *Sfera d.o.o. Mostar* i portala i časopisa *Roditelj* u Zenici je uspješno održana edukativna konferencija za trudnice "Naše putovanje počinje". Konferencija je realizirana u saradnji sa jednom od najistaknutijih ginekologinja u Zeničko-dobojskom kantonu, dr. Bedrane Muračević Begović.

Ovo dragocjeno okupljanje pružilo je budućim majkama jedinstvenu priliku za slušanje predavanja iz oblasti ginekologije, s posebnim naglaskom na razlike između poroda prirodnim putem i poroda carskim rezom. Dr. Bedrana Muračević Begović, čija stručnost i posvećenost brizi o zdravlju žena su neosporni, podijelila je svoje bogato znanje i iskustvo sa trudnicama prisutnima na događaju. Tema predavanja bila je pažljivo odabrana kako bi trudnicama pružila sveobuhvatno razumijevanje opcija koje imaju tokom porođaja. Edukativno druženje se fokusiralo na informacije o prednostima i izazovima poroda prirodnim putem u usporedbi s porodom carskim rezom. Trudnice su imale priliku

postavljati pitanja i dobivati stručne odgovore od dr. Bedrane Muračević Begović, što je doprinijelo stvaranju otvorenog i podržavajućeg okruženja. Osim toga, trudnice su imale priliku da se upoznaju s važnim aspektima njege novorođenčeta nakon poroda o kojima je govorila patronažna sestra Indira Halilović Čančar. Posebna pažnja posvećena je temama pohanjivanja matičnih ćelija, gdje je genetičarka Dijana Sejdinović predstavila ulogu matičnih ćelija u liječenju. Magistra farmacije Bernardina Jukić trudnicama je prezentovala značaj izdajanja mlijeka, pohanjivanja kao i odabira flašica za mališane.

Do kraja programa trudnice su slušale predavanje o značaju pravilne ishrane tokom trudnoće i suplementacije tokom ovog perioda. Predavanje je pripremila Amina Šehović. Medina Čajo, magistra farmacije je za prisutne trudnice pripremila predavanje o izuzetno važnoj temi dojenja bebe. Stručnjaci su dijelili svoje znanje, odgovarali na pitanja te pružili praktične savjete kako bi podržali trudnice u ovom ključnom razdoblju.

88



Svaka beba svoj Nosić treba!



Nosi[®] set

Jednostavan

Siguran

Djelotvoran



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

HIGIJENA NOSA JE VAŽNA!

Smetnje disanja na nos znatno remete život djeteta, mogu ugroziti njihov rast i razvoj i s pravom zabrinjavaju njihove roditelje. Nakupljeni sekret u nosu može uzrokovati probleme s hranjenjem i dovesti do zdravstvenih komplikacija (upala sinusa, upala srednjeg uha, upala donjih dišnih puteva).

Navedeni problemi su prisutniji kod dojenčadi i male djece, jer u toj dobi djeca ne znaju samostalno ispuhati nos. Redovna higijena nosa i prohodni dječiji nosići doprinose zdravlju djece.

ULOGA NOSA

Nos je čuvar pluća. Zaustavlja štetne čestice koje se unose udisanjem, odstranjuje ih ili uništava.

PROČISTAČ VAZDUHA

Nos djeluje kao mehanički i hemijski pročistač vazduha. Prekriven je sluznicom na kojoj su trepetljike. Sluznica stvara sluz koja neprestano klizi po sluznici zahvaljujući trepetljikama.

Udahnute štetne čestice hvataju se u sluzi i odstranjuju iz disajnog sistema bilo da se ispušu iz nosa ili da se slijevaju u ždrijelo i progutaju se. To je mehanički filter. Pored toga u sluzi nosa postoje imunološki aktivne supstance koje su sposobne

uništiti razne mikroorganizme koji udisanjem ulaze u organizam. Na taj je način nos i hemijski filter.

KLIMA UREĐAJ

Klimatska uloga nosa ogleda se u kondicioniranju udahnutog vazduha u smislu da hladni vazduh zagrijava, pretopli hladi, suhi vazduh vlaži, a vlažni suši.

To je toliko djelotvorno da se na primjer udahnuti vazduh na južnom polu od -40°C na prolazu kroz nos zagrije gotovo do tjelesne temperature, a suhi vazduh se ovlaži do potrebne vlage. Ta uloga je neopisivo važna u čuvanju donjih disajnih puteva, odnosno pluća.

ZAŠTO JE VAŽNA REDOVNA HIGIJENA NOSA?

Disanje na nos je nešto prirodno i refleksno, za razliku od disanja na usta. Dijete ne može disati na usta do 6. mjeseca života i zato disanje na usta dijete treba naučiti. Svako otežano disanje na nos uzrokuje snažnu nelagodu te narušava kvalitetu života djeteta, ali i njegovih roditelja.

Začepljen nos negativno se odražava na djetetov rast i razvoj i dovodi u opasnost zdravlje. Iz anatomskih razloga sekret iz nosa lakše se slijeva natrag, prema ždrijelu, nego prema nosnicama.

90





Sekret koji se slijeva u ždrijelo uzrokuje kašalj kod djeteta. Također, što je dijete mlađe to je djetetova Eustahijeva tuba (komunikacija između srednjeg uha i gornjeg dijela ždrijela) kraća i ravnija pa tekući sekret iz nosa može doprijeti do srednjeg uha i dovesti do upale uha.

KAKO SE BORITI PROTIV „LOŠEG VAZDUHA“?

Klimatski uticaji na otvorenom, te mikroklimatski u zatvorenom prostoru mogu uveliko narušiti kvalitetu vazduha kojeg dijete udiše. *Zato je bitno da se što je više moguće vazduh u prostorima u kojem dijete boravi prilagodi temperaturi i vlažnošću. S druge strane održavanjem higijene nosa djeteta sprječavaju se štetni uticaji „lošeg“ vazduha.*

Za to su najbolji preparati poput fiziološke ili izotonične otopine kojim se više puta dnevno treba ispirati nos. Za odstranjivanje patološkog sekreta iz nosa pomaže kućni aspirator za nos (aspirator na kućni usisivač), kojim se usisava sekret iz nosa u kojem se nalaze štetne čestice. Na taj se način održava prohodnost nosa i omogućava disanje na nos.

Da bi se djetetu pomoglo na primjeren način, potrebno je pravilno koristiti sprej za nos i aspirator za uklanjanje sekreta iz nosa. *Redovitom higijenom nosne šupljine aspiratorom sprječavaju se komplikacije i problemi uzrokovani začepljenim nosom.* Dugogodišnje iskustvo

dokazuje da svakodnevno korištenje aspiratora za nos siguran način održavanja higijene nosa kod najmlađe djece jer pomaže odstranjivanju sekreta iz nosne šupljine, pa hranjenje i spavanje prolaze bez problema.

KAKO PRAVILNO KORISTITI ASPIRATOR ZA NOS?

Širi nastavak aspiratora spojiti na cijev usisivača koji imamo u domaćinstvu. Staviti dijete u udoban položaj u kojem se ne može samovoljno izmicati te prstom ruke začeptiti jednu nosnicu, a u drugu, kad je usisivač već uključen, staviti uži nastavak aspiratora.

Prilikom usisavanja sekreta preporučuje se uski nastavak aspiratora staviti sa strane nosne šupljine, položeno prema dole jer se sekret zbog svoje težine sakuplja u dnu nosne šupljine.

Poslije upotrebe aspirator treba dobro isprati pod mlazom vrele vode.

Nosi® aspirator za nos je uređaj koji radi na svaki kućni usisivač te brzo i učinkovito uklanja nakupljeni sekret iz nosa djeteta. Nosi® aspirator za nos je siguran za upotrebu jer snaga usisavanja dozvoljenim pritiskom od 0,2 bara koji ne uzrokuje oštećenje sluznice nosa, a pritom u potpunosti uklanja nakupljeni sekret u nosu.

Strukturom je idealan za primjenu kod dojenčadi i male djece, budući da ne sadrži štetne tvari (bez BPA). Može se rastaviti tako da je vrlo jednostavan za čišćenje.

Redovitom higijenom nosne šupljine Nosi® aspiratorom sprječavaju se komplikacije i problemi uzrokovani začepljenim nosom. Pažljivo pročitati uputu.

Nosi® set

PREHLADA I GRIPA KOD DJECE

Maja Ibrahimović, mr. zdravstvene njege i terapije



Sredinom jeseni, s prvim hladnim i vlažnim danima, u dječjim vrtićima učestalije se javljaju bolesti kod djece, i to češće kod djece jasličke dobi. Tada nas počinju napadati mnogi mali i veliki, opasni i manje opasni virusi i bakterije. Naime, po praćenju obolijevanja djece predškolske dobi, jesen je godišnje doba kad se evidentira veća učestalost obolijevanja djece od viroza, sezonske gripe, dijareja različitih uzroka, prehlada i općenito bolesti respiratornog trakta.

Boravkom u dječjim kolektivima djeca su u kontaktu sa vršnjacima zbog čega postoji i veća izloženost izvorima zaraze uzročnicima na koje su djeca manje otporna i njihov je imuni sistem još u razvoju. Prodiranje patogenih mikroorganizama u ćelije ili tkiva organizma u kojima se umnožavaju i uzrokuju veću ili manju štetu, nazivamo infekcijom. Nakon infekcije slijedi razdoblje inkubacije, tj. vrijeme koje je virusu potrebno da se umnoži u stanicama. Posljedice, odnosno simptomi bolesti najčešće su vidljivi nakon razdoblja inkubacije. Za neke bolesti inkubacija može biti vrlo kratka, dok za neke može trajati godinama. Virusne infekcije češće se javljaju u zimskim mjesecima kada je otpornost respiratornih sluznica slabija, djeca više vremena provode na toplom i nedovoljno se provjetravaju prostorije.

Neke od najčešćih virusnih bolesti djece koja polaze vrtić su: rotavirus, vodene kozice, gripa, obična prehlada, akutni bronhitis, virusni konjunktivitis, bolest usta, šaka i stopala.

Čestice virusa mogu se prenositi putem zraka (kapljično), izravnim dodiranjem koji uključuje kontakt dviju osoba dodiranjem kože ili sluznice te neizravnim kontaktom sa kontaminiranim predmetima. Iako se vrlo često primjenjuju u liječenju, antibiotici ne utječu na gripu jer je gripa virusna bolest. Iako gripa i prehlada zahvataju dišni sustav te samim time dijele neke od zajedničkih simptoma, nisu iste bolesti jer imaju različite posljedice i tok bolesti. Kod virusnih bolesti je dovoljno simptomatsko liječenje.

Prehlada je najučestalija bolest u ljudi, javlja se u cijelom svijetu, u svim dobnim skupinama. Odrasla osoba prehladu dobije dva do tri puta godišnje, a dijete će u prosjeku oboljeti šest do čak dvanaest puta u jednoj godini, pa je to najčešći povod posjetu ljekarskoj ordinaciji i izostanku iz škole, odnosno s posla. Prehlada je akutna virusna upala sluznice nosa koja katkada može zahvatiti i ždrijelo. Njezini su uzročnici respiratorni virusi, najčešće rinovirus i koronavirus. Prehlada uglavnom počinje osjećajem umora i hladnoće, zatim počinje kihanje i glavobolja, a na kraju slijedi nekoliko dana curenja nosa i kašlja – što su ujedno i najčešći klinički simptomi.

Simptomi su najviše izraženi obično dva do tri dana nakon infekcije, a prehlada prolazi nakon sedam do deset dana. Kod djece se neki simptomi, poput kašlja, mogu zadržati i duže, čak do tri sedmice. Za prehladu, nažalost, ne postoji lijek ili cjepivo, već je moguće jedino simptomatsko liječenje. Karakteristično za prehladu, za razliku od gripe, je da tjelesna temperatura uglavnom nije povišena.

Gripa se smatra ozbiljnom bolešću. Neki ljudi je znaju zamijeniti sa običnom prehladom ili čak drugim respiratornim infekcijama, ali gripa je akutna infektivna bolest dišnog sistema, po toku teška i kratkotrajna infektivna bolest koju uzrokuje je virus influence A,B,C. Praćena je opštim simptomima kao što je izrazito povišena temperatura, nerijetko i iznad 40°C, glavobolja, osjećaj iscrpljenosti, gubitak apetita, kašalj te bolovi u mišićima, kostima i zglobovima. Oštećuje sluznicu dišnog trakta te time uzrokuje suhi kašalj i bol u grlu. Opšti simptomi povlače se odmah nakon 2-3 dana dok opšta slabost i kašalj znaju trajati čak do dvije sedmice.

PREVENCIJA I LIJEČENJE PREHLADE I GRIBE KOD DJECE

Najbolji načini prevencije i smanjenja učestalosti obolijevanja je pomaganjem organizmu u kontroli infekcije što možemo činiti čisteći i vlažeći sluznicu nosa, boravkom na svježem zraku, kretanjem, izbjegavanjem pregrijavanja prostorija i sl. Također je bitno primjenjivati higijenske mjere poput redovnog pranja ruku (djeteta i odgajatelja), korištenja jednokratnih papirnatih ubrusa za brisanje ruku i nosa u kolektivu, redovno mijenjanje i pranje posteljine. Kao preventivne čimbenike možemo navesti: imunizaciju, pridržavanje propisa i normativa o radu predškolskih ustanova, opšte zdravlje djece, dob djeteta prilikom ulaska u kolektiv, dužina boravka u kolektivu i primjena imuno i vitaminskih dodataka prehrani.

Infekcije uzrokovane virusima ne zahtijevaju liječenje antibiotikom već simptomatsko liječenje. To znači snižavanje povišene temperature (paracetamolom i hladnim oblozima), unos velike količine tekućine (dobra hidratacija radi sprječavanja dehidracije), vlaženje prostorija, vlaženje sluznice nosa fiziološkom otopinom ili otopinom morske soli (kod male djece koristiti blage kapi za djecu u kraćem vremenskom periodu radi izbjegavanja oštećivanja sluznice nosa), inhalacije, te korištenje biljnih preparata u vidu sirupa za ublažavanje respiratornih simptoma.

PEDIAKID

Balzam protiv prehlade

pročišćava disajne
puteve i olakšava
disanje

protiv
simptoma
prehlade

ublažava
nadražaj
na kašalj

pogodno za
osjetljivu kožu



SASTAV: standardizirani ekstrakti majčine dušice (*Thymus vulgaris*), lavande (*Lavandula angustifolia*), ruzmarina (*Rosmarinus officinalis*) i bijelog šljeza (*Althaea officinalis*).

PRIMJENA: kod simptoma prehlade. Lagana nemasna tekstura i nježni biljni doprinose poboljšanju zdravlja beba i djece.



za djecu i bebe
od 2. mjeseca (5kg)

100% prirodno



BEZ MENTOLA - BEZ KAMFORA - BEZ EUKALIPTUSA - BEZ ETANOLA

Za sve vrste kašlja



 VIENNAPHARM

 Kwizda

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



SALA *
(omega-3 masnom kiselinom)
Za potporu prirodnom
razvoju mozga
Vitamin D * podržava normalan
rast kostiju
S posebnom mješavinom
vlakana GOS / FOS
Sadrži samo laktozu

Obogaćena nukleotidima!

NOVO!!!

NOVA POBOLJŠANA RECEPTURA.
Proizvedeno u Njemačkoj!

Milumil 3 s prebioticima
(prijelazna mliječna hrana) je mliječna hrana
koja se preporučuje dojenčad u dobi od 12 to 24
mjeseca. Namijenjena je kao prijelazna hrana nakon
Milumila 2, u okviru miješane prehrane za dojenčad
sa povećanim apetitom. Pripremljena je da bi se
barem do navršene 1. godine odgodila upotreba
kravljeg mlijeka.





noa

WATER
NATURAL
TREASURE

PRIRODNA IZVORSKA VODA

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

pH
7,86

JEDINSTVENO BLAGO IZ BOSNE I HERCEGOVINE

Naš vrhunski kvalitet je:

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



ODRŽAVA HARMONIJU U ORGANIZMU

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



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.



Sinomarin®

Powered by the sea



MORSKA VODA OLAKŠAVA PROBLEME ZAČEPLJENOG NOSA.



Sinomarin® prirodan način koji bebama i djeci pomaže da lakše dišu!

Primjeren za dojenčad, djecu i odrasle
Preporučuju zdravstveni stručnjaci
u više od 40 zemalja svijeta.

Prije upotrebe pažljivo pročitati uputstvo o medicinskom sredstvu.
Za obavijesti o indikacijama, mjerama opreza i neželjenim reakcijama
na medicinsko sredstvo, obratite se svom ljekaru ili farmaceutu.

 OKTAL PHARMA