

roditelj



KRISTINA JURIĆ:

BITI MAJKA JE ZAHTJEVNA,
ALI NAJVRIJEDNIJA ULOGA U ŽIVOTU

10 ljekovitih biljaka za bolji rad i pražnjenje crijeva

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



Poboljšava crijevni tranzit, pospješuje probavu i pogoduje eliminaciji gasova.

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



esi_bih



ESI Bosna I Hercegovina



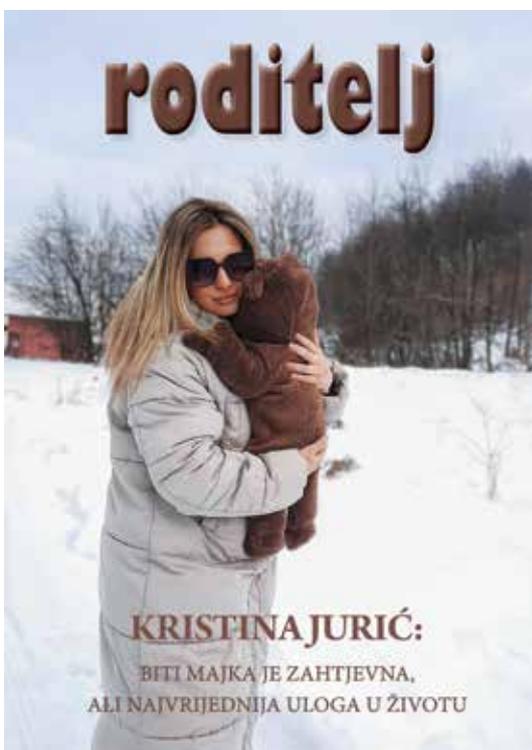
Elvira Drežnjak
mr. komunikologije

Glavna i odgovorna urednica

Dragi roditelji,

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

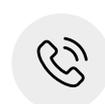
Hvala Vam na podršci.



Naslovnica:
Kristina Jurić



Čevrina 9 A
Mostar, BiH



+387 36 578 259
+387 36 557 990



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

 www.roditelj.ba

 **Roditelj**

 **Roditelj**

IMPRESSUM

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:
AZRA NAZEČIĆ
azra.nazecic@sfera.ba

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

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

STRUČNI SARADNICI

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



POLIKLINIKA VITALIS

Poliklinika Vitalis

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

www.poliklinikavitalis.com

Vukovarska bb
88 000, Mostar



SUNCOKRET

PRIVATNA PEDIJATRIJSKA ORDINACIJA SA ULTRAZVUČNOM DIJAGNOSTIKOM

VL. EVELINA ČEHAJIĆ
DR. SPECIJALISTA PEDIJATAR

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

SADRŽAJ

**AIDA MUJEZINOVIĆ,
MBA ICI COACH,
TRENER MINDFULNESS-A, YOGA UČITELJ**

**Mindfulness -
nova supermoć današnjice**



26



**DIJANA MASLIĆ,
SAVJETNICA ZA NOŠENJE**

**Najkvalitetnija autosjedalica je ona koja
odgovara razvojnoj fazi vašeg djeteta,
vašem automobilu i vašim navikama**

34

SUZANA TOPLIĆ BERBEROVIĆ

**Najzahtijevniji dio dječjeg odrastanja je
do 7 godine, iza toga slijedi nadogradnja**



42

Zott **PROTEIN**

**uvijek
win-win**

I okusom hit...

...i način da budeš fit!

20G PROTEINA U ČAŠI • BEZ DODANOG ŠEĆERA
BEZ GLUTENA I SA MANJIM UDJELOM MASTI



www.zott-dairy.com

BioGaia®

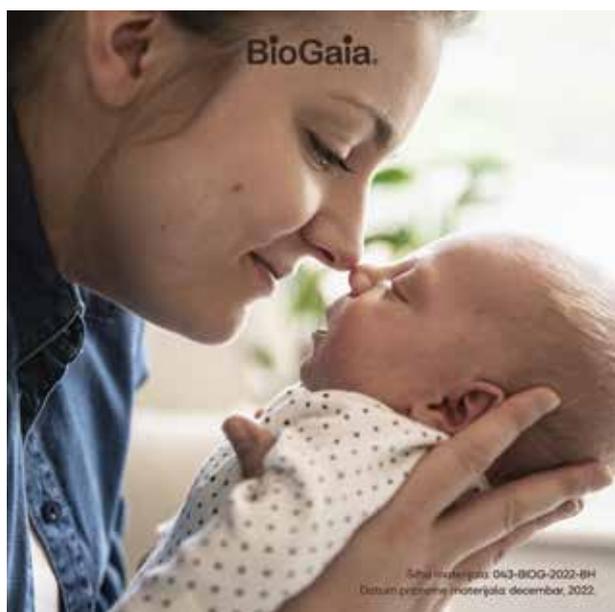


Šifra materijala: 044-BIOG-2022-BH
Datum pripreme materijala: decembar, 2022.

Infantilne kolike

Infantilne kolike (grčevi) je nešto sa čim se susretne većina roditelja. Roditelji često imaju pitanja na ovu temu, posebno ako su roditelji po prvi put.

Piše: Sanita Škaljo, patronažna sestra, DZ Zenica



8

Infantilne kolike (grčevi) je nešto sa čim se susretne većina roditelja. Roditelji često imaju pitanja na ovu temu, posebno ako su roditelji po prvi put. Pa evo da pojasnimo šta su to infantilne kolike, šta je najbitnije znati u vezi njih i koje su mogućnosti za ublažavanje istih.

Infantilne kolike su čest simptom u prva tri mjeseca života djeteta. Ipak 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 sedmice²

Najčešći razlog posjete pedijatru u prva tri mjeseca života djeteta su kolike i u 26% dojenčadi postavi se dijagnoza infantilnih kolika.³

Kao što smo već rekli, a i u svim dosadašnjim istraživanjima uzrok dojenačkih kolika nije dokazan,

nema pojedinačnog uzroka i nema uzročne (pojedinačne) terapije.

Međutim, najnovija istraživanja pokazuju 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}

Važno je naglasiti da je vaše dijete kod kog su se pojavile infantilne kolike zdravo i da su kolike prolazni simptom. Osnov zdravog početka života djeteta je svakako prirodna ishrana (dojenje). Oko 25% dojenčadi na ishrani dječijim mliječnim formulama mogu da imaju kolike zbog prolazne intolerancije na proteine kravljeg mlijeka, te uvođenjem hipoalergenih mliječnih formula simptomi se poboljšavaju.⁶

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

roditelj

Da li postoji terapija?

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

Najnovija naučna i klinička ispitivanja su pokazala da primjena probiotika u prvim mjesecima života djeteta može da smanji intenzitet i 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?

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 placebom.⁹

Limosilactobacillus reuteri Protectis - gdje se nalazi?

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 su dostupne i BioGaia® kapi sa vitaminom D3, koji u jednom proizvodu kombinuje klinički dokazani probiotički soj *L. reuteri* Protectis i preporučenu dnevnu dozu vitamina D3. I ovaj oblik probiotičkih kapi se može također primjenjivati od 1. dana rođenja po 5 kapi dnevno.¹¹ Za stariju djecu i odrasle BioGaia® probiotičke tablete za žvakanje su prijatnog osvježavajućeg okusa limuna, i roditeljima olakšavaju saradnju sa djetetom pri

uzimanju probiotičkog proizvoda. Dovoljna je jedna tableta za žvakanje u toku dana.¹² Savjet majkama je svakako 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



Mučnina u trudnoći i postporođajna mučnina

Trudnoća, često zvana i “drugo stanje”, je često praćena raznim promjenama i simptomima u organizmu trudnice.

Piše: Kristina Opančar, patronažna sestra, DZ Mostar



Slika maloprodajna: 030-TILM-2020-BH
Datum pripreme materijala: decembar, 2022.



10

Mučnina u trudnoći

Trudnoća, često zvana i “drugo stanje”, je često praćena raznim promjenama i simptomima u organizmu trudnice. Između ostalog, mogu se javiti simptomi kao što su nelagoda u želucu, intenzivne reakcije na mirise, mučnina i povraćanje. Mučnina i povraćanje su uobičajeni simptomi koje 50-90% trudnica najčešće ima početkom trudnoće. (1,2) Ovi simptomi su sasvim prirodni i bezopasni, a mogu biti prisutni tokom cijelog dana, naročito poslije jela ili izlaganja intenzivnim mirisima. Mučnine se u ranom stadiju trudnoće najčešće javljaju oko 5. sedmice trudnoće, a vrhunac dosežu između 10. i 14. sedmice, nakon čega se obično smanjuju ili sasvim nestanu. Ali nekad se desi da se vrate u posljednjem tromjesečju i to u jednakom intenzitetu. Iako postoje neki lijekovi za tretman mučnine i povraćanja, većina žena se ne usuđuju koristiti te lijekove iz straha da će naškoditi fetusu. Neke trudnice u toku trudnoće primjenjuju dimenhidrat (antiemetik koji se najčešće koristi kod mučnine tokom

putovanja), ali on najčešće ima neželjena djelovanja kao npr. grčevi mišića.

Srećom, postoji i prirodno rješenje za ublažavanje mučnina u trudnoći, bez neželjenih djelovanja, a to je đumbir.

Rađene su mnoge randomizirane i kontrolisane kliničke studije koje su ispitivale efikasnost đumbira u ublažavanju mučnina u trudnoći. Rezultati studija su pokazali da je đumbir efikasniji od placeba. Studije autora Smith C. i Sripramote M. (3,4) su pokazale da je đumbir podjednako efikasan kao i vitamin B6 u tretmanu mučnine i povraćanja u toku trudnoće.

Đumbir (*Zingiber officinale*) se koristi kao antiemetik i njegova farmakološka aktivnost potiče od oporih sastojaka (gingerola i shoagola) i hlapljivih ulja.(5) Zahvaljujući antiholinergičkoj i antiserotoninskoj aktivnosti, đumbir povećava tonus i peristaltiku u probavnom sistemu. To objašnjava način kako đumbir djeluje na ublažavanje ovih simptoma. Neželjena dejstva usljed primjene đumbira su rijetka. Ne postoje izvještaji o toksičnosti kada se primjenjuje kod ljudi u normalnim količinama. Mnoge studije o primjeni đumbira u trudnoći su pokazale da ne postoje neželjena dejstva đumbira na plod (fetus) i ishod trudnoće.

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

U periodu od januara do decembra 2005. godine u studiji je učestvovalo 170 trudnica koje su imale simptome mučnine i povraćanja. Slučajnim odabirom učesnice studije su podijeljene na dvije grupe po 85 učesnica. Jedna grupa učesnica je

primjenjivala đumbir u prahu dva puta dnevno u dozi od 0,5 grama dnevno, a druga grupa je primjenjivala 50 mg dimenhidrata također dva puta dnevno. Vizuelni analogni nauzea skor (Visual analogue nausea scores – VANS) je korišten u toku 7 dana tretmana kako bi se procijenio osjećaj mučnine i povraćanja kod trudnica. Rezultati su pokazali da nije bilo značajne razlike u vizuelnom analognom nauzea skoru (VANS) između grupa u toku 1-7 dana tretmana. Epizode povraćanja u grupi koja je primjenjivala đumbir je bila veća u toku prvog

i drugog dana tretmana, ali je ta razlika izjednačena od trećeg do sedmog dana tretmana. Što se tiče neželjenih dejstava, postojala je značajna razlika u grupi koja je primjenjivala dimenhidrat (77,64%) nego u grupi koja je primjenjivala đumbir (5,88%) ($p < 0.01$). Zaključak studije je da je đumbir podjednako efikasan kao dimenhidrat u tretmanu mučnine i povraćanja u toku trudnoće, uz manju pojavu neželjenih efekata. Upotrebu đumbira za smanjenje mučnine u trudnoći preporučuju i međunarodno priznatih udruženja i institucije: Svjetska



Sifra materijala: 030-TILM-2022-BH
Datum pripreme materijala: decembar, 2022.

zdravstvena organizacija (WHO), Američko udruženje ginekologa i akušera (ACOG), Američko udruženje porodičnih ljekara (AAFP), Nacionalni zdravstveni institut Velike Britanije (NHS), Institut za kliničku izuzetnost Velike Britanije (NICE). (7-11)

Postporodajna mučnina

Osim u trudnoći, mučnina može da se javi i poslije porođaja i to je postporodajna mučnina. (12)

Uzroci postporodajne mučnine su:

Oksitocin

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

Dehidriranost

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

Hormonalne promjene

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

Antidepresivi

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

Nedostatak željeza ili anemija

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

Infekcije mokraćnog sistema

Pad imuniteta u zadnjem trimestru trudnoće i nakon porođaja čini organizam sklonijim infekcijama: u prvom redu infekcijama mokraćnog sistema, što kao posljedicu može imati i osjećaj mučnine. U slučaju bilo kakvih postporodajnih infekcija, potrebno je odmah potražiti savjet ljekara.

S obzirom da okus đumbira može biti neugodan, preporučuje se oralno uzimanje ekstrakta korijena đumbira u formi obloženih tableta.

Na tržištu Bosne i Hercegovine postoji farmaceutski oblik đumbira pod nazivom Antimetil, 36 obloženih tableta, poznatog belgijskog proizvođača biljnih preparata Tilman. (13) Antimetil tablete su sitne i lagane za gutanje: Svaka tableta sadrži 50 mg standardizovanog suhog ekstrakta đumbira, što je jednako količini od 500 mg đumbira u prahu.

Ovaj preparat je registrovan kao dodatak prehrani te ga u apotekama možete kupiti bez recepta.

Doziranje Antimetil-a:

Djeca 3-5 godina 1 tableta 1-2 puta dnevno (najviše 2 tablete)
Djeca 6-11 godina 1 tableta 1-4 puta dnevno (najviše 4 tablete)
Odrasli i djeca starija od 12 godina 2 tablete 1-4 puta dnevno
Trudnice tableta ujutro i u podne (najviše 2 tablete) tokom najduže 3-5 uzastopnih dana

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

Reference:

1. Steinlauf AF, Chang PK, Traube M. Gastrointestinal complications. In: Burrow GN, Diffy TP, editors. Medical complication during pregnancy. 6th ed. Philadelphia: Saunders; 2006: 259-78.ed.
2. Lacroix R, Eason E, Melzack R. Nausea and vomiting during pregnancy: a prospective study of its frequency,

- intensity, and patterns of change. Am J Obstet Gynecol 2000; 182: 931-7.
3. Smith C, Crowther C, Willson K, Hotham N, McMillian V. A randomized controlled trial of ginger to treat nausea and vomiting in pregnancy. Obstet Gynecol 2004; 103: 639-45.
4. Sripramote M, Lekhyananda N. A randomized comparison of ginger and vitamin B6 in the treatment of nausea and vomiting in pregnancy. J Med Assoc Thai 2004; 86: 846-52.
5. Bryer E. A literature review of the effectiveness of ginger in alleviating mild-to-moderate nausea and vomiting of pregnancy. J Midwifery Womens Health 2005; 50: e1-e3.
6. Densak Pongrojpraw et al, A Randomized Comparison of Ginger and Dimenhydrinate in the Treatment of Nausea and Vomiting in Pregnancy; J Med Assoc Thai 2007; 90 (9): 1703-9
7. WHO Regional Office for Europe's Health Evidence Network. What is the effectiveness of Antenatal care? December 2005.
8. The American College of Obstetricians and Gynecologists. ACOG Practice Bulletin. Clinical Management Guidelines for Obstetricians-Gynecologists; No. 52, April 2004.
9. American Academy of Family Physicians. Ginger: An Overview.2007; 75: 1689 – 1691. www.aafp.org/afp.
10. NHS. Nausea and morning sickness. 2015. <http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/morning-sickness-nausea.aspx>
11. NICE.Antenatal care. NICE guidelines CG 62. Marec 2008. <http://www.nice.org.uk/guidance/cg62/chapter/1-guidance#management-of-common-symptoms-ofpregnancy>
12. Ines Schwetz, Lin Chang, in Encyclopedia of Gastroenterology, 2004
13. Odobrena deklaracija Antimetil, Federalno ministarstvo zdravstva, juni 2020.



ADVANCIS
extra
**COUGH
RELIEF KIDS**



**PRIRODNO RJEŠENJE
DJEČIJEG KAŠLJA**



OKTAL PHARMA
Vaš najbolji izbor

KAŠALJ– uzroci, vrste kašlja i terapija

Kašalj je jedan od najčešćih simptoma zbog kojeg pacijenti dolaze kod ljekara. On je jedan od najčešćih simptoma bolesti respiratornog sistema.



**Piše: dr. Maja Šunjić Karač –
specijalista pedijatar**

Kašalj je jedan od najčešćih simptoma zbog kojeg pacijenti dolaze kod ljekara. On je jedan od najčešćih simptoma bolesti respiratornog sistema, međutim može izostati u nekim stanjima i uzrastima, npr. kod novorođenčadi i mlade dojenčadi, kod djece i osoba sa usporenim mentalnim razvojem, kod bolesti centralnog nervnog sistema, paralize disajne muskulature i pri uzimanju lijekova koji smiruju kašalj. Najčešći uzrok kašlja su virusne upale disajnih puteva.

Kašalj prema trajanju može biti akutni (traje nekoliko dana), hronični (traje duže od 20 dana), tvrdokorni („dan i noć“), recidivirajući (smjenjuju se mirni i periodi sa kašljem), ravnomjerni ili u napadima (salvama), samo tokom uzimanja hrane. Prema karakteru može biti suh i produktivan (sa iskašljajem) ili praćen povećanjem.

Prema nekim posebnim obilježjima kašlja, često se može zaključiti o lokalizaciji, a nekad i o bolesti koja ga izaziva. Tako razlikujemo tzv. faringealni kašalj (porijeklom iz ždrijela) koji je suh, ne naročito jak, više kao suho kašljucanje. Salve grčevitog suhog kašlja u napadima, odnosno, svakodneвно nazvano „hripanje“ obilježje je kašlja hripavca koji je danas sve rjeđi radi vancinacije protiv hripavca u ranoj dojenačkoj dobi. Laringealni

kašalj je obilježen promuklošću jer su zahvaćene inflamacijom glasne žice. Suzdržani kašalj nastaje u teškoj dispneji (otežanom disanju zbog upale donjih disajnih puteva) ili uz pleuralnu bol, a prepoznaje se po izrazitom naporu da potisne refleks kašlja. Iskašljavanje (ekspektoracija) je izbacivanje nagomilanog sekreta i produkata upale iz bronhalnog stabla u ždrijelo. Dijete počinje iskašljavati tek iza pete godine, a do tada guta sekret.

Terapija kašlja ovisi o uzroku i mora biti uzročno usmjerena. Treba uvijek imati na umu da je kašalj zaštitni mehanizam i da ga treba suzbijati tek kada postane nepotreban ili kad postoji rizik od razvoja komplikacija.

Kašalj se liječi uklanjanjem uzroka, liječenjem infekcije ili izbjegavanjem iritansa. Ukoliko kašalj traje manje od sedam dana te je praćen uobičajenim simptomima prehlade ili gripe, uz dobro opće stanje, odlazak ljekaru nije nužan te se mogu primijeniti prirodni lijekovi i metode borbe protiv kašlja. Međutim, slučajevi upornog kašlja (u trajanju dužem od 7 dana), praćeni pogoršavanjem općeg stanja ili iskašljavanjem krvi ili gustog zelenog/smeđeg sekreta, te praćenog visokom temperaturom svakako zahtijevaju ljekarski pregled.

Prilikom liječenja kašlja, ne treba zaboraviti ni banalne postupke kao što su ovlaživanje zraka, posebno u prostorijama grijanim centralnim grijanjem, te provjetravanje prostora. Kad je prisutan iskašljaj kod tzv. vlažnog kašlja, suzbijanje i smirivanje kašlja je nerazumno. Treba olakšati izbacivanje razrjeđujući i omekšavajući sluz i potičući refleks kašlja. Tu pomažu preparati označeni kao ekspektoransi (sekretolitici, mukolitici i sekretomotorici) jer potiču iskašljavanje bilo razrjeđivanjem, bilo mobiliziranjem sluzi. Prirodni preparati koji u svom sastavu imaju biljku anđeliku (*Angelica archangelica*) imaju ekspektoransno dejstvo. Osim što djeluje antibakterijski i protivupalno, ova biljka sadrži eterična ulja koja suzbijaju infekciju te stimuliraju iskašljavanje. Suh kašalj nerijetko dovodi do iscrpljivanja bolesnika i tipičan je za virusne infekcije poput prehlade i gripe. Često je praćen osjećajem peckanja ili škakljanja u ždrijelu. Medicinski



preparati u svom sastvu mogu biti opioidni i neopioidni antitusici, a zbog mnogih neželjenih dejstava izbor ovih preparata treba prepustiti ljekaru. Vrijednost prirodnih antitusika je velika posebno u kratkotrajnoj primjeni kod isto tako kratkotrajnih respiratornih infekcija i posebno kod djece. Prirodni sirupi koji u sastavu imaju biljku sladić (*Glycyrriza glabra*) se koriste kao demulcenti za liječenje upale grla. Sladić ima antitusivna, ekspektoransna i demulcentna svojstva. Slatki korijen sprječava razmnožavanje virusa i širenje u organizmu, pa se može koristiti kod brojnih virusnih infekcija.

Prirodni dodatak prehrani u formi sirupa Advancis extra Cough Relief Kids u svom sastavu ima kombinaciju tri ljekovite biljke. Ehinacea smanjuje učestalost i trajanje prehlade zbog svog imunostimulativnog efekta.

Ekspektoransno djelovanje anđelike pomaže u ublažavanju bronhijalnih bolesti, kašlja i prehlade, dok sladić ima blagotvorno i ekspektoransno djelovanje. Vitamin C u sastavu sirupa Advancis extra Cough Relief Kids neophodan je kako bi imunološki sistem pružio adekvatan odgovor na patogene. Preporučuje se kod iritacija disajnih puteva kod djece, kao i za suhi i produktivni kašalj. Advancis extra Cough Relief Kids uklanja sekret iz disajnih puteva, smiruje kašalj i jača imunološki sistem.

Kašalj prema trajanju može biti akutni (traje nekoliko dana), hronični (traje duže od 20 dana), tvrdokorni („dan i noć“), recidivirajući (smjenjuju se mirni i periodi sa kašljem), ravnomjerni ili u napadima (salvama), samo tokom uzimanja hrane. Prema karakteru može biti suh i produktivan (sa iskašljajem) ili praćen povećanjem.

Kristina Jurić:

BITI MAJKA JE ZAHTJEVNA, ALI NAJVRIJEDNIJA ULOGA U ŽIVOTU

Svaka majka je borac i heroj.

16



Kristina Jurić, intervju

Kristina Juriće rođena je u Novoj Biloj. Po zanimanju ekonomistica. Živi u Kiseljaku. Njen prvi posao bio je rad u cvjećari, jer je uvijek bila kreativna osoba, a danas se bavi se influensinom. Kristina je supruga i majka jednog dječaka.

Kristina Jurić je ekonomistica koja je na društvenim mrežama prepoznatljiva kao neko ko ima mnogo potencijala i koja nesebično dijeli savjete drugim ženama. Kristina živi u Kiseljaku i majka je preslatkog dječaka. Sa Kristinom smo razgovarali o čarima koje joj je donijelo majčinstvo i poslovnim planovima.

Kristina je majka jednog dječaka. Možete li nam reći kako provodite vrijeme?

Obzirom da još uvijek ne radim, sa Masijem provodim cijeli dan. I želim da uživamo skupa u svakom danu jer nikad više neće biti mali, što je veći samo nas vrijeme odaljava. Zato nam je svaki dan ispunjen igrom i zabavom dok tata ne dođe s posla, onda ja ne postojim jer tatu više voli.

Nakon trudnoće ste se brzo vratili u formu. Kako ste to uspjeli?

Što se tiče moje linije poslije poroda mislim da je genetski jer baš nisam tip niti od treninga niti od neke posebne ishrane.

Šta Masi voli da jede? Da li je izbirljiv kada je u pitanju hrana?

Masi je u početku kad smo počeli uvoditi krutu hranu bio jako izbirljiv bilo je slatkih muka ali je prošlo i to vrijeme. Sad stvarno jede sve što se ponudi ali gledam da je to zdravo i domaće. Nemamo sad problema sa hranom što napravim sebi i suprugu i on jede.

Šta ga najviše interesuje?

Masi kao i svako dijete prije svega obožava tuđe igračke zanimljivije su uvijek nego njegove. Iako je još mali obožava da lista slikovnice, voli kad mu ja čitam prije spavanja, voli da se igra autima.

Koliko je Masi povezan sa ocem? Ili je više mamina maza?

Masi iako provodi više vremena sa mnom dok je muž na poslu jako je puno vezan za njega. Iznenadena sam time, jer uvijek kažu da su dječaci vezani za mamu a djevojčice za tatu. Ali valjda ga poželi pa želi da do spavanja iskoristi vrijeme i s njim u igri i zabavi. A muž uvijek ima vremena za njega. Na mene je jedino to što voli da se slika, a na tatu je sve ostalo. Mala kopija Bojana.

Kako uspijevate privatne obaveze uskladiti sa poslovnim?

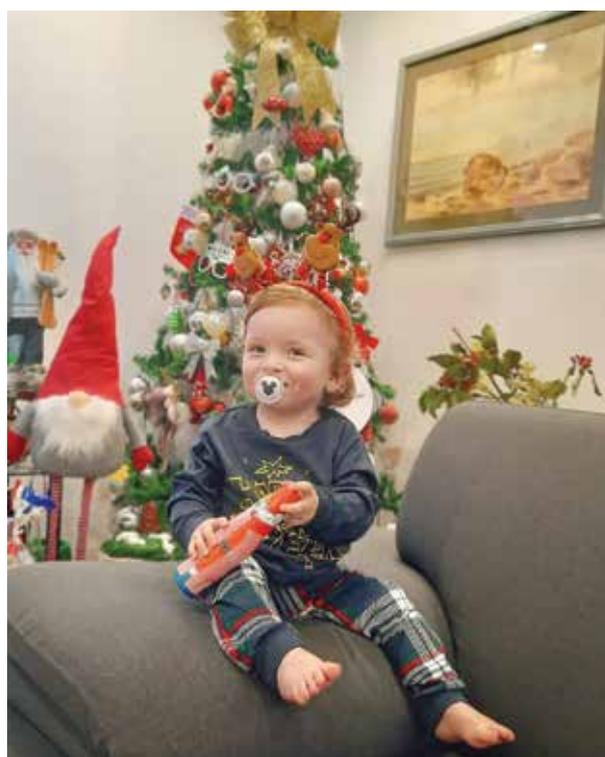
Što se tiče poslova u kući sad je već malo teže jer je prohodao sve ga više zanima.



Tako da ga uvijek proslijedim bakama kako bi počistila. Kad je bio manji bio je super beba samo spavao i jeo. Pa je bilo puno lakše. Nestašan je kao i svako dijete rastu sve ih zanima i upoznaju sve oko sebe, pa je razumljivo. Muž i ja se dogovorimo da odemo nekad i s prijateljima jer bude potreban malo odmor i izlazak iz kuće ali opet pitamo, zovemo što radi i gledamo njegove slike. Mislim da je to kod svakoga isto. Djeca su naše blago.

Za kraj da li imate neku poruku za mame?

Uloga majke nije baš ni lagana, mislim da svaka majka bar je nekad se zapitala da li ja radim sve dovoljno za svoje dijete. Nekad se i izgubimo ali to je valjda s prvim djetetom tako dok sve upoznamo. Nije lako kad su mali ali i to prođe vrijeme brzo leti. Ali niti jedna majka nije sama, sve smo mi jedna uz drugu i trebamo se savjetovati i pričati. Sve kroz isto prolazimo. I ne trebamo se podcjenjivati manje vrijednom jer društvene mreže su jedno a realan život drugo. Svaka majka je borac i heroj. Biti majka je jedna jako zahtjevna uloga ali i vrijedna uloga u životu.



roditelj

Mahira Jahić:

BETA HCG – POKAZATELJ TRUDNOĆE

Beta HCG se u krvi može naći oko 8 do 10 dana nakon ovulacije.



18

Piše: prof.dr.med.sc. Mahira Jahić

Prof.dr.med.sc. Mahira Jahić je specijalista ginekologije i akušerstva. 1995. godine diplomira na Medicinskom fakultetu Univerziteta u Tuzli. Specijalistički ispit iz ginekologije i akušerstva polaže na UKC Tuzla, Ginekološko-akušerska klinika 2002. godine. Od 2014. godine je stiče zvanje Vanrednog Profesora na predmetu Ginekologija i akušerstvo Medicinskog fakulteta Univerziteta u Tuzli. Autor je i recenzent brojnih stručnih i naučnih radova, knjiga i medicinskih časopisa.

Beta HCG, hormon kojim se dokazuje rana trudnoća se kod nekih žena počinje lučiti rano, već dan nakon implantacije. Vađenjem krvi na beta HCG rana trudnoća se u 5% žena može dokazati već negdje oko 22-og dana ciklusa, a u svih žena oko 28-og dana ciklusa. Vrijednosti beta HCG-a nam ne mogu reći da li je trudnoća uredna ili patološka, u maternici ili van nje. O ovoj temi detaljnije donosimo u tekstu prof.dr.med.sc. Mehire Jahić.

Beta HCG – humani horionski gonadotropin je protein kojeg luči tkivo posteljice, a naziva se i hormonom trudnoće. Najvažnija mu je funkcija

podrška žutom tijelu u jajniku koje u prvih sedam do devet nedelja trudnoće luči hormon progesteron (tzv. čuvar trudnoće).

Progesteron je hormon kojeg smatramo zaštitnikom trudnoće i veoma je bitan u ranoj trudnoći jer održava miometriju (mišić maternice) u stanju relaksacije, onemogućavajući tako pojavu kontrakcija maternice koje bi mogle dovesti do spontanog pobačaja. Zbog toga prilikom pojave simptoma prijetjećeg pobačaja kao što su krvarenje, iscjedak, bolovi pri dnu trbuha ili prisutnost određenih anomalija maternice koje bi mogle dovesti do prijevremenih kontrakcija savjetuje se nadomjesna terapija progesteronom.

roditelj



Beta HCG se u krvi može naći oko 8 do 10 dana nakon ovulacije (što može varirati), te dan nakon začeća.

Određivanje beta HCG

Vađenjem krvi na beta HCG rana trudnoća se u 5% žena može dokazati već negdje oko 22-og dana ciklusa, a u svih žena oko 28-og dana ciklusa. Vrijednosti beta HCG-a nam ne mogu reći da li je trudnoća uredna ili patološka. Testovi na trudnoću iz urina imaju osjetljivost od 10-50 IU HCG-a i pozitivni su 14 dana nakon inseminacije ili aspiracije, ukoliko je nastupila trudnoća. U normalnoj trudnoći svakih 1-2 dana razina beta HCG-a u krvi se okvirno udvostručuje. Porast beta HCG-a i razine progesterona s visokom sigurnošću upućuju na urednu kliničku trudnoću. Ona se dokazuje kad se ultrazvukom prikaže gestacijska vrećica u maternici, najranije 31-og dana ciklusa. Tada je razina HCG-a viša od 1000-1500 IU/L. Na kraju 6. sedmice trudnoće (u drugoj sedmici izostanka menstruacije), razina β HCG je iznad 6000 IU/L, na UZV se vidi par mm veliki embrij i mogu se vidjeti otkucaji srca.

Ukoliko se ne vidi gestacijska vrećica uz beta-HCG veći od 2,000 mIU/L, čak 19 puta je veća vjerovatnost izvanmaternične trudnoće, a iznad 3000 mIU/L vjerovatnost izvanmaternične trudnoće raste 70 puta.

Negativan beta HCG varira od laboratorija do laboratorija, ali obično je to vrijednost od 0 do 5 IU/L. Prosječna vrijednost Beta HCG-a po sedmicama trudnoće:

Treća sedmica: 5-50

Četvrta sedmica: 3 – 426

Peta sedmica: 19 – 7.340

Šesta sedmica: 1.080 – 56.500

Sedma i osma sedmica: 7.650 – 229.000

Deveta do dvanaeste sedmice: 25.700 – 288.000

Trinaesta do šesnaeste sedmice: 13.300 – 254.000

Sedamnaesta do dvadesetčetvrte sedmice: 4.060 – 165.400

Dvadesetpeta do četrdesete sedmice: 3.640 – 117.000

Vrijednost beta HCG-a veća od očekivane može upućivati na višeploidnu trudnoću ili da je žena u većoj nedjelji trudnoće od izračunatog.



Porast beta HCG-a i nivoa progesterona s visokom sigurnošću upućuju na urednu kliničku trudnoću.

Izet Hočko

RAST I RAZVOJ NOVOROĐENČETA

Po opšte prihvaćenim zdravstveno-statističkim stavovima novorođenče je termin za dijete staro 29 dana, 23 h, 59 min, 59 sek.



Piše: prim.dr. Izet Hočko,
specijalista pedijatrije

Prim.dr. Izet Hočko diplomirao je na Medicinskom fakultetu u Prištini 1983. godine. Specijalistički ispit iz Pedijatrije položio na Univerzitetskom kliničkom centru Srbije u Beogradu 1993. godine.

U periodu od 1983. do 1999. godine radio u Domu Zdravlja Tutin u Srbiji. U periodu od 1999. do 2004. godine radio u Domu Zdravlja u Velikoj Kladuši, a od 2004. do 2021. godine radio u JU Dom zdravlja Hadžići u Sarajevu. Zvanje Primarijus stekao je 2009. godine. Član je Udruženja pedijataru u Federaciji Bosni i Hercegovini. Član je Sindikata doktora medicine i stomatologije Kantona Sarajevo od 2014. godine. Od 2022. godine je dio medicinskog tima u Poliklinici Epion u Zenici.

Svako je dijete jedinstveno i posebno. Tempo njegovog rasta i razvoja individualan je i zbog toga djecu ne treba uspoređivati. Ali svakako roditelji treba da vode računa i prate razvoj djeteta. U nastavku vam donosim tekst o rastu i razvoju novorođenčeta koji je za naš časopis pripremio prim.dr. Izet Hočko, specijalista pedijatrije.

Po opšte prihvaćenim zdravstveno-statističkim stavovima novorođenče je termin za dijete staro 29 dana, 23 h, 59 min, 59 sek.

Perinatalno doba je definisano manje precizno i smatra se razdobljem od 20-28 sedmica nakon poroda djeteta. Ova varijacijska širina početka i kraja perinatalnog doba jasno upozorava da nije postignuta saglasnost u stavovima. Novorođenačko doba je doba prilagođavanja na ekstrauterini život. To je i doba početka psihosocijalnog razvoja budućeg čovjeka kojem je osnovni cilj samoodržavanje.

FIZIČKE I FIZIOLOŠKE OSOBINE NOVOROĐENČETA

Prosječna težina novorođenčeta je 3.2 kg, dječaci su obično teži. Oko 95 % novorođene djece ima težinu između 2500 i 4500 grama, dužinu između 45 i 50 cm i obima glave 32,5 do 36,5 cm. Tjelesne proporcije novorođenčeta su drugačije nego u doba intrauterinog, ali i postpartalnog razvoja. Glava je velika, lice okruglo, donja vilica mala, grudni koš okrugao, trbuh izbočen, ekstremiteti srazmjerno kratki. Kod novorođenčeta središnja tačka je u visini pupka, dok je kod odrasloga u visini simfize. Mongolska pjega i hemangiomi srednje linije se mogu održavati duže vrijeme.

Vanjski zvukovod u novorođenčeta je kratak, srednje uho sadrži mukoid, Eustahijeva cijev je široka i kratka. Kostii glave pokazuju određene osobitosti. Jetra i slezena su jedva palpabilne uz ivicu rebara, a bubrezi se mogu palpirati pritiskom na trbušni zid.

Disanje novorođenčeta je označeno plitkim pokretima mišića grudnog koša i frekvencijom 35-50/min.

Srčana akcija ima 120-160 otkucaja/min.

U poređenju sa odraslom osobom srce novorođenčeta zauzima veću zapreminu grudne šupljine.

Probavni sistem novorođenčeta funkcioniše od prvog trenutka tako da ono ima prvu stolicu u prvih 24h. Uvođenjem mlijeka u ishranu, stolice postaju prelazne (zelenosmeđe), a mogu sadržavati i uočljive bijele tragove mlijeka. U četvrtom danu postaju tipične mliječne, žute stolice. Njihov broj je različit, ima novorođenčadi koja imaju stolicu uz svaki obrok, ima onih s jednom do dvije stolice dnevno, a ima i onih, obično na ishrani majčinim mlijekom koji imaju stolicu na drugi ili treći dan.

Zdravo novorođenče je gladno u nepravilnim razmacima, no već u drugoj sedmici ono nameće ritam svoje ishrane, koji može biti različit. Novorođenče je prisiljeno da se nakon poroda metabolički osamostali. Nakon prve sedmice, potreba za vodom je 120-150ml/kg/24h. Polovina unijete vode se gubi urinom, manje stolicom, a ostatak je neprimjetni gubitak preko kože i disanja. Metabolizam novorođenčeta je u početku anaerobni ili glikolitični, što znači da ono bolje podnosi hipoksiju nego stariji.

Bubrezi, stepen glomerularne filtracije i količina urina rastu u prve dvije sedmice života. Ako dijete ne mokri prva 24h mora se odmah naći uzrok tome.

Hematološki- retikulocitoza i normoblastemija se primjećuju u prvim danima. Vrijednost hemoglobina je 170-190g/L. Broj leukocita je oko 10000 nakon poroda, a odmah poraste čak na 25000 u prvoj sedmici i opet padne ispod 14000.

Endokrinološki- novorođenčad su još uvijek pod utjecajem majčinih hormona što može dovesti do promjena na nekim tkivima novorođenčeta.

Imunološki sistem- novorođenče ima majčino nasljeđe koje se gotovo isključivo sastoji od IgG, nivo koji je viši nego u majke, što mu daje zaštitu od mnogih bakterijskih i virusnih infekcija.

Neurološki razvoj- novorođenče se rađa sa mnogo vitalnih refleksa i reakcija. Za donošeno

novorođenče karakteristična je potpuna fleksija koja je prisutna u leđnom i trbušnom položaju. Novorođenče u položaju na trbuhu radi pokrete savijanja i ispružanja udova odupirući se od podlogu nožnim prstima. Tako se može pomicati (primitivno puzanje). Prilikom promjene položaja tijela javljaju se refleksi koji zavise o stepenu razvoja lokomotornog aparata. Ako novorođenče postavimo u sjedeći položaj uz povlačenje za ručice ono pruža blagi otpor. U uspravni položaj novorođenče se postavlja pridržavanjem ispod pazuha. U tom položaju glavica i udovi su savijeni. Ako pridržavamo dijete u stojećem položaju okrenuto leđima nama, prenosimo težište tijela prema naprijed, javlja se automatski hod.

Vid- oko novorođenčeta reaguje na svjetlost zatvaranjem kapaka i okretanjem glave od svjetla. Mehanizmi fiksacije predmeta, pokretanja očiju ili promjene veličine zjenice uz različitu jačinu svjetlosti, vrlo su složeni.

Sluh- još nerođeno dijete pokazuje intersenzornu koordinaciju. Prije nego prođe porođajni kanal počinje se okretati prema izvoru zvuka. Ako dlanovima pljesnemo iza njegova uha, ono će zatvoriti kapke. Ovaj refleks nedostaje u djece oštećena sluha. U novorođenačkom razdoblju, posmatramo još niz refleksa. Njihovo ispitivanje omogućuje nam uvid u stepen neurološkog razvoja djeteta, kao i eventualno otkrivanje poremećaja.

- Glabelarni refleks- lagani udarac ili pritisak u sredni čela dovodi do zatvaranja kapaka. Ovaj refleks se gubi nakon dva mjeseca.
- Refleks sisanja- izaziva se dodiranjem obraza ili usnog ugla prstom ili bočicom i ono počne sisati. Ovaj refleks je prisutan do četvrtog mjeseca nakon rođenja.
- Refleks traženja- izazivamo dodirivanjem obraza dijete otvara usta i okreće glavu u pravcu podražaja. Refleks se gubi iza šestog mjeseca.
- Refleks gutanja- procjenjuje se posmatranjem djeteta pri uzimanju obroka.
- Refleks hvatanja
- refleks šake
- refleks stopala
- Ukršteni refleks ispružanja- izaziva se podraživanjem stopala pasivno ispružene noge. Reakcija se sastoji u fleksiji kuka i koljena druge





noge, na šta se nastavlja ekstenzija, adukcija i rotacija prema mjestu podražaja.

- Moroov refleks- izaziva se tako da se djetetov trup i glava pridržavaju dlanom i podlakticom, a drugom rukom obuhvaćamo gluteuse. Refleks može biti izazvan i udarcem o podlogu ili podvlačenjem podloge.

- Asimetrični tonični vratni refleks- ispituje se u leđnom položaju tako da se glava pasivno rotira u stranu i zadrži 15 sek. Udovi prema kojima je lice okrenuto se ispružaju, a na suprotnoj flektiraju.

Ponašanje novorođenčeta

Položaj, pokreti, refleksi i dr. izraz su funkcije nervnog sastava. Ponašanje novorođenčadi koja su rođena bez anestetika i drugih lijekova govori da su od trenutka rođenja sposobna fiksirati predmete i pratiti ih pogledom i da među raznim objektima posmatranja daju prednost onima koji podsjećaju na ljudsko lice. Postoje stavovi da novorođenče

odmah prepoznaje glas majke i da ga u dobi od dvije sedmice povezuje s njenim licem. Ako im to ne uspijeva plaču i pokazuju uznemirenost. Ako majka odgovori na signale djeteta glasom, smiješkom stvoren je temelj socijalne interakcije. Dijete sa smiješkom odgovara oko šeste sedmice života, mada se smiješak može vidjeti i ranije. Nekad se smatralo da je ljudsko novorođenče nezrelije od mladunčadi drugih primata, ali danas postoje saznanja o njegovom ranom sazrijevanju zbog sposobnosti brzog učenja i prilagođavanja okolini.

Dijete rođenjem dolazi u društvenu strukturu porodice u kojoj ga očekuju, i u kojoj je već postalo važan dio kroz čekanje tokom trudnoće i porođaja. Sva ta iskustva na poseban način vezuju članove porodice uz dijete. Tako se stvara složen međusobni odnos koji mijenja, ali obogaćuje svaku porodicu.

Zdravo novorođenče je gladno u nepravilnim razmacima, no već u drugoj sedmici ono nameće ritam svoje ishrane, koji može biti različit. Novorođenče je prisiljeno da se nakon poroda metabolički osamostali.

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.

6 MITOVA o alergijama kod dojenčadi i djece

TAČNO ili
NETAČNO?
MITOVI O ALERGIJAMA

Svaki osip kod djeteta je posljedica alergije... Mit ili istina? To je samo jedna od čestih zabluda koje kruže među ljudima, a obično nisu istinite. Pitanja i nedoumice se javljaju naročito kod roditelja u vrijeme odrastanja djece, a također i u trudnoći. U nastavku specijalistkinja pedijatrije, alergologinja Anja Koren Jeverica, dr. med., predstavlja i rješava šest čestih mitova o alergijama kod dojenčadi i djece.



1. mit: Dijeta tokom trudnoće i dojenja smanjit će mogućnost razvoja alergije na hranu

Taj mit nije tačan! Trenutno nemamo nikakvih dokaza da bi to moglo biti istinito, zato se tokom trudnoće i dojenja u preventivne svrhe ne preporučuju dijete bez alergena poput jaja, mlijeka i kikirikija. Trudnice bi trebale jesti što raznovrsniju i zdraviju hranu, a dojljama se savjetuje dijeta samo kada se dokaže da je dijete alergično.



2. mit: Svaki osip je posljedica alergije

Taj mit nije tačan! Kod osipa je najčešće prisutna infekcija, odnosno zarazna bolest ili je riječ o nekoj drugoj vrsti osipa po koži koji obično nisu povezani s alergijom na hranu ili bilo koju drugu supstancu.

3. mit: Svaka probavna tegoba je alergija na hranu

Taj mit nije tačan! Probavne tegobe poput zatvora, kolika i bljućkanja ima čak 80% dojenčadi. Većinom to nije alergija na hranu, međutim, nekim bebama kod tih tegoba pomaže dijeta bez mliječnih bjelančevina, odnosno konzumacija tzv. hipoalergenih mliječnih formula ili hidrolizata, a najbolji su ekstenzivni hidrolizati.



4. mit: Dijeta će izliječiti atopijski dermatitis

Taj mit nije tačan! Drugi faktori su češći uzročnici atopijskog dermatitisa od hrane, poput infekcija, suhog zraka, znojenja i psihičkog stresa. Većina djece s atopijskim dermatitisom, pogotovo kod blagih oblika, uopće nema alergiju na hranu pa dijeta neće imati veći efekat.



5. mit: Dijete s alergijom na kikiriki može jesti orašasto voće koje raste na drveću

Taj mit je tačan! To su dva različita alergena. Kikiriki je mahunarka i raste ispod zemlje, a orašasti plodovi rastu na drveću. Primjeri orašastih plodova (koji rastu na drveću): lješnjaci, bademi, orasi, indijski orasi, brazilski orasi, pistacija, makadamija i američki orasi ili pekani.



6. mit: Dijete s alergijom na kravlje mlijeko može konzumirati kozje ili ovčije mlijeko i mlijeko bez laktoze

Taj mit nije tačan! Čak 90% djece koja su alergična na kravlje mlijeko također će imati reakciju na kozje ili ovčije mlijeko. Drugim riječima: dijete koje bez poteškoća uzima kozje mlijeko najvjerovatnije nije alergično na kravlje mlijeko. Mlijeko bez laktoze također nije prikladno kod alergija na bjelančevine kravljeg mlijeka. Dakle, ako dijete bez problema konzumira mliječne proizvode bez laktoze, sigurno nije alergično na mlijeko.



Novalac

Rastem s ljubavlju.
I s kvalitetnim mlijekom.

Dostupno u apotekama.

www.novalac.ba

Važna obavijest: Majčino mlijeko najbolja je hrana za dojenčad. Mliječne formule primjenjuju se samo po preporuci stručnjaka s područja medicine, farmacije ili prehrane, odnosno druge stručne osobe koja je odgovorna za brigu o majci i djetetu. Dodatak prehrani nije zamjena za uravnoteženu prehranu.

MEDIS Consumer Health | UP Medi-Europa SA

Mindfulness - nova supermoć današnjice

Zašto je mindfulness posebno koristan u trudnoći i postporođajnom periodu?



26



PIŠE:
AIDA MUJEZINOVIĆ,
MBA ICI COACH, TRENER
MINDFULNESS-A, YOGA UČITELJ

Aida Mujezinović ima 44 godine i majka je dvoje djece, Azura i Ume. Magistra ekonomije, profesor engleskog jezika sa preko 20 godina radnog iskustva kao simultani prevoditelj i direktorica vlastitog poduzeća. Uživa raditi različite stvari i poslove i upoznati nove ljude. U Centru Transformacija radi kao trener mindfulnessa i učitelj joge. Na dodatne edukacije iz oblasti neurolingvističkog programiranja (NLP), coachinga (International Coaching Institute Berlin), mindfulnessa (Institute for Mindfulness Evolving, In-Me Berlin) i joge (Rishikesh Yoga Association, Yoga Alliance USA) krenula da unaprijeđuje svoje kapacitete i vještine, a zahvaljujući njenim mentorima i učiteljima to je postala njena strast i stil života.

roditelj

Život danas je jako užurban, stalno negdje žurimo i imamo puno stvari da obavimo i završimo. Uvijek nam se čini da je malo vremena na raspolaganju za sve ono što trebamo uraditi. Također, tehnologija je sastavni dio naše svakodnevnice, preplavljeni smo informacijama i nekako nemamo priliku da se isključimo i umirimo svoj um. Svakodnevno smo izloženi stresu i nosimo se sa različitim izazovima u privatnom i profesionalnom životu što može značajno utjecati na kvalitetu života i naše zdravlje.

Tokom trudnoće i postporođajnog perioda posebno do izražaja dolazi naša želja i nastojanje da uvijek budemo u optimalnom raspoloženju i da svom djetetu od prvog dana, od začeca, osiguramo zdrav, lijep i ugodan život. Tokom trudnoće sve što se nama događa, događa se i bebi, ona osjeti naše zadovoljstvo, sreću, mirnoću, ali i napetost, tjeskobu, strah i ljutnju. Upravo u tim fazama života često se javljaju različita pitanja i dileme... hoću li naštetiti svojoj bebi ako osjećam napetost, ako se živciram, ako sam izložena stresnim događajima? Kako će proći porod? Kako ću se nositi sa obavezama brige o djetetu? Kako će izgledati moj odnos sa partnerom i porodicom? Jesam li dobra majka, radim li sve kako treba?

To su samo neka od pitanja sa kojima se suočavaju trudnice, mlade majke i njihovi partneri. Život ne može uvijek biti jednostavan, ali mi možemo sebe pripremiti i prilagoditi da živimo što sretniji i zadovoljniji u svim okolnostima. Mnogo je dostupnih načina i tehnika koje možemo koristiti da učimo i promijenimo svoje ponašanje, ono što radimo i osjećamo, te budemo sretniji. Naše misli, emocije i fiziologija (tijelo) čine jednu cjelinu. Ako promijenimo jedan dio, na primjer naše misli, mijenjaju se i emocije i fiziologija. Jedna od novijih praksi koja nam nudi različite alate i tehnike je mindfulness (usredotočena svjesnost, prisutnost).

ŠTA JE ZAPRAVO MINDFULNESS?

Mindfulness je koncept i praksa vježbanja svjesnog obraćanja pažnje u sadašnjem trenutku, bez osuđivanja, iz trenutka u trenutak (Kabat-Zinn, 2003). U središtu koncepta mindfulnessa je naša sposobnost da budemo istinski prisutni, da primjećujemo, promatramo i pratimo ono što se dešava upravo sada. U isto vrijeme ova usredotočenost, fokus, mora biti usklađen sa osjećajem prihvaćanja svega onog što je u nama i oko nas.

U posljednjih trideset godina brojna naučna, empirijska istraživanja iz oblasti psihologije, neurologije i medicine su potvrdila dobrobiti redovne primjene vježbanja naše svjesne pažnje. Naučnici i psiholozi predvođeni prof. Jon Kabat-Zinnom su radili na ovom konceptu kako bi ga koristili u terapijske svrhe, proveli niz istraživanja te ga učinili naučno dokazanom tehnikom koja pomaže većini ljudi u razvijanju boljeg, svjesnijeg i mirnijeg sebe.

NEKE OD DOBROBITI ZA ODRASLE OSOBE I DJECU SU:

- povećana sposobnost pamćenja i pažnje,
- povećana sposobnost „samoumirivanja“ (self-calming), prihvaćanje emocija
- razvoj socijalnih vještina,
- povećanje samopoštovanja,
- razvoj suosjećanja i brige za druge,
- povećan osjećaj smirenosti i relaksacije
- smanjenje hiperaktivnog i impulsivnog ponašanja
- smanjenje anksioznosti i depresije
- poboljšanje kvalitete sna.

Osnovne vježbe mindfulnessa su vrlo jednostavne. Mogu se raditi sjedeći na stolici ili na podu, ležeći, stojeći ili u pokretu. Neke od njih su vrlo aktivne, a neke mirnije. Ono što je važno jeste da usmjerimo pažnju na jednu stvar, npr. disanje, pokret, posmatranje okoline i pokušati zadržati pažnju na tome. Tokom vježbanja nam se može dogoditi da nam pažnja odluta sa onog što nam je u fokusu. Kada se to desi, to ne znači da smo nešto pogriješili ili da je prestala vježba. Trebamo samo primijetiti da je pažnja odlutala i vraćati pažnju ponovo i ponovo na ono što nam je fokus. Vježbe mindfulnessa se mogu primjenjivati u svim svakodnevnim aktivnostima, bilo gdje i bilo kada.



Kao i svaka druga aktivnost ili vještina, mindfulness zahtjeva vježbu. Redovnom primjenom i vježbanjem tehnika mindfulness nam pomaže da budemo potpuno svjesni sadašnjeg trenutka i svakog iskustva, da budemo kreativniji i učinkovitiji, te da donesemo bolje odluke za sebe i druge, da se usmjerimo na ono što nam je stvarno važno. Mindfulness nas čini sretnijima.

ZAŠTO JE MINDFULNESS POSEBNO KORISTAN U TRUDNOĆI I POSTPOROĐAJNOM PERIODU?

- Upoznavanje s nadolazećim nepoznatim životnim situacijama uz istovremeno učenje kako se prilagoditi i prebroditi moguću neizvjesnost i stres
- Praktičnija primjena i upotreba znanja i informacija o pripremi za porod, samom porodu i postporođajnom periodu
- Smanjuje strahove od poroda, smanjuje strahove o trudnoći i roditeljstvu
- Povećava samopouzdanje u porodu i roditeljstvu
- Žene koje su prakticirale mindfulness imale su manje prijevremenih poroda, djeca su bila bolje porođajne težine, osim toga procjenjuju majčinstvo ugodnijim iskustvom
- Bolje nošenje s hroničnom boli
- Lakše uspostavljanje dojenja
- Veći osjećaj smirenosti i kompetentnosti za brigu o djetetu

Šta uključuje program Mindfulness i joga za trudnice i porodilje u Centru Transformacija? Program Pre/Post Natal Mindfulness & Yoga u Centru Transformacija (Trg Heroja 30, Sarajevo) i online (npr. putem Zoom aplikacije) uključuje tehnike i vještine prema sadržaju prof. Jon Kabat Zinn (MBSR - smanjenje stresa zasnovano na mindfulnessu), jogu prilagođenu trudnicama (prema trimestrima trudnoće), vježbe disanja, vođene meditacije, tehnike i alate zasnovane na neurolingvističkom programiranju (NLP) i grupni i individualni coaching.

Voditeljice programa su Amra Kubat Okić, učiteljica joga i meditacije (650 sati), predstavnica Europske joga federacije za Bosnu i Hercegovinu i Yoga Alliance India/SAD i Aida Mujezinović, trenerica mindfulnessa, instruktorka joga, NLP Practitioner i ICI Coach. Za više informacija o programu posjetite www.transformacija.ba

“

Mnogo je dostupnih načina i tehnika koje možemo koristiti da učimo i promijenimo svoje ponašanje, ono što radimo i osjećamo, te budemo sretniji. Naše misli, emocije i fiziologija (tijelo) čine jednu cjelinu. Ako promijenimo jedan dio, na primjer naše misli, mijenjaju se i emocije i fiziologija. Jedna od novijih praksi koja nam nudi različite alate i tehnike je mindfulness (usredotočena svjesnost, prisutnost).



Mindfulness by Aida



ČUVAR VAŠEG ZDRAVLJA



www.prolomvoda.com

Alma Džihanović:

PEČAT SVOG ODGOJA U VEĆINI SLUČAJEVA RODITELJI PRESLIKAVAJU I NA SVOJU DJECU

Danas su roditelji mnogo više uključeni u sve sfere života djece nego što su to bili naši roditelji.



INTERVJU: ALMA DŽIHANOVIĆ, DIPLOMIRANI EKONOMISTA

Alma Džihanović, rođena je 1986 godine u Tuzli gdje i živi. Po struci je diplomirani ekonomista. Usmjeren je na marketing, menadžment i poduzetništvo. Udata je i mama jedne djevojčice od 8 godina, a u proljeće njena porodica postaje bogatija za još jednu djevojčicu. Prije rođenja prve djevojčice radila je u firmi koja je po franšizi poslovanja proizvodila dječji program za poznati lider u svijetu Ikea, kao referent za finansije i računovodstvo. Nakon poroda 3 godine nije bila u radnom odnosu, a nakon toga radila je u firmi koja se bavi crnom i obojenom metalurgijom, također kao referent. Nažalost, početkom pandemije Covid 19 ostala je posla i već 3 godine ne radi. Trenutno uživa u još jednoj predivnoj ulozi trudnice.

Alma Džihanović je diplomirana ekonomistica iz Tuzle. Pored toga što je majka djevojčice Amajre, Alma trenutno uživa u ulozi trudnice. Sa Almom smo razgovarali o odgoju i trudnoći u kojoj uživa.

Majka ste predivne djevojčice, možete li nam predstaviti Amajru?

Amajra ima 8 godina i pohađa 3. razred osnovne škole. Bavi se modelingom i aktivno je uključena u marketing na mom Instagram profilu kao najmlađa Ambasadorica za domaće proizvođače. Trenirala je plivanje ali nažalost tokom korone morala je prekinuti treninge. Njenim rođenjem moj život se u potpunosti promijenio i dobio je smisao. Obojila je naš svijet u ružičasto. Od samog rođenja imala je neku neopisivu posebnost i svoj karakter. Mnogo je bila aktivna i živahna kao beba. Moram priznati da taj period i nije bio tako lagan, jer u fazi istraživanja veoma malo je spavala.

Bilo je teško pratiti njen tempo, mnogo neprespavanih noći ali vremenom sam naučila. Kako, nakon njenog rođenja, nisam 3 godine bila u radnom odnosu posvetila sam se njoj u potpunosti. Još od malih nogu je pokazivala afinitete prema modi, poziraju ispred ogledala i uživala je da je fotografišem. Mnogi su me u početku kritikovali ne znajući da ona sama to voli. Bukvalno sam kamerom zabilježila svaki njen osmijeh, korak ili trenutak njenog nestašluka. Sa 3 godine je krenula u vrtić i već tada su me odgajateljice pitale da li je radila po nekom planu i programu prethodno jer je mnogo bila samostalna i razlikovala stvari. Velika je pričalica i u njenom prisustvu je nemoguće šutiti jer uvijek ima nešto da pita. Mnogo voli da pleše i nas dvije obavezno u toku dana imamo svoje male rituale plesa. Veoma je kreativna i inovativna. Često daje ideje za nove vidoe koje snimamo za Instagram. Više puta je učestvovala kao model u promovisanju raznih bendova i modnih kreacija.

Velika želja joj je da snimi TV reklamu. Mnogo je razumna i sa njom je dogovor lahko postići. Velika joj je želja bila da ima sestru i Bog joj je uslišio molitve. Voli šetnje prirodom, piknik, mnogo voli životinje i često za nju kažemo da je umiljata maca. Ona je u svakom smislu naše sunce u tami jer nas obasipa i hrani pozitivnom energijom.

Veoma važan segment u odgoju je i obrazovanje koje treba da bude prioritet. Usadite djeci radne navike od malih nogu i kasnije nećete imati problem. Bude tu i situacija izazvanih njihovim nestašlukom ali iz takvih situacija svi učimo. Važno je da razgovaramo sa djecom i na kraju se opet volimo i grlimo. Djeca u Vama trebaju da vide najvećeg prijatelja.



Možete li nam izdvojiti neku interesantnu priču koju ste doživjeli sa Vašom djevojčicom Amajrom? Ima ih mnogo. Svaki izlazak vani sa njom je sam po sebi priča. Uvijek se raspriča sa prolaznicima.

Sjećam se da je bio 8. mart kada je imala 2 godine i da je bukvalno cijeli tržni centar okupila oko sebe kod jedne cvjećare jer je htjela buket cvijeća kupiti i djedu (mom tati). Nekako sam joj uspjela objasniti da se na taj dan ne poklanja cvijeće muškarcima da bi se u jednom trenutku okrenula prema masi i rekla: "A šta vi gledate, je li nešto smiješno? "

Recite nam, koliko Vam je važan odgoj djece?

Odgoj djece je najvažnija karika kako u njihovom tako i u životu jednog roditelja. Kako smo sestra i ja odgajanje u porodici punoj ljubavi, ali sa jasnim načelima tako sam i mnogo vremena posvetila u Amajrin odgoj. Pečat svog odgoja u većini slučajeva roditelji preslikavaju i na svoju djecu. Danas su roditelji mnogo više uključeni u sve sfere života djece nego što su to bili naši roditelji.

Da li zbog nedostatka vremena ili zbog trenutne situacije koja iziskuje mnogo više priče sa djecom. Ono što je važno je da od malih nogu djecu naučimo osnovama ponašanja. Ne moraju to biti posebna pisana načela iz knjiga ali da se zna kada je za što vrijeme. Sa djecom treba otvoreno razgovarati. Meni je mnogo važno što sam prije svega Amajru naučila da se ljudi ne dijele na bogate i siromašne nego samo na dobre i zle. Doza skromnosti je uvijek za pohvalu. Nema laži i skrivanja nego uvijek istinu reći ma kakva ona bila.





32

Koliko je u odgoj uključen Vaš suprug?

Nakon Amajrinog rođenja suprug, nažalost, nije imao ni jedan slobodan dan jer je u tom periodu radio u privatnoj firmi ali ni to mu nije predstavljalo problem da se maksimalno uključi i pomogne oko svih obaveza. Uprkos mom teškom porodu i oporavku nas dvije smo brzo uspostavile vezu kao mama i beba i dojenje je lahko išlo.

To mi je mnogo važno. Nakon posla suprug je posvećivao pažnju nama što mi je bilo od velike pomoći. Amajra i suprug imaju poseban odnos. On je mnogo popustljiv prema njoj ali ni u jednom trenutku ne narušava moj autoritet ili pravila koja sam uspostavila kod nje u toku dana. Njih dvoje imaju svoje posebne igre dok ja pripremam ručak ili pomaže oko zadaće. Kako nam na proljeće stiže novi član porodice već sad razgovaramo o svim obavezama koje ćemo imati.

Suprug je trenutno zadužen za školu, on je vodi i ide po nju jer se ja teže krećem kako trudnoća odmiče. Nekako nam svakodnevne obaveze lakše padaju jer se svi radujemo bebi koja dolazi.

“

Neka Vam uvijek bude na umu da ste nekome uzor i da Vas taj neko gleda okicama punim ljubavi. Vi ste njihova heroína, super mama koja sve stiže. Razgovarajte sa djecom bez galame i osuđivanja. Pokažite im ispravan put i budite ponosne na sebe, jer je to malo biće izabralo baš Vas za mamu.





Za kraj imate li neki savjet za naše čitateljke?

Svjesne smo da je uloga majke jedan od najvećih "poslova", ali ne trebate da se plašite te uloge. Ne postoji pisano pravilo ili univerzalni modus kako biti dobra i uspješna majka. Samo slušajte svoje srce i vjerujem da ćete uspjeti koordinirati između te uloge i vremena. U trenutku kada pomislite da ste izgubile sebe, kada vam izgleda sve kao da Vam ništa ne ide od ruke, samo pogledajte u svoje dijete i shvatit ćete kako odličan posao radite. Nema majke koja se u određenom trenutku ne preispituje da li radi sve kako treba.

To je sasvim normalno jer se brinete o jednom malom biću koje će da izraste u osobu. Ne mora sve da bude na vrijeme i na mjestu. Mnogo je važnije da posvetite vrijeme djeci i pružite im ljubav. Nemojte ni sebe u tome da zanemarite pa bilo to par minuta za kupku ili koju stranicu Vaše omiljene knjige. Ljubav usmjerena u djecu i porodicu je nešto što će se isplatiti. Uredu, razumijem da je to "neplaćeni posao" ali benefiti su neprocjenjive vrijednosti. Neka Vam uvijek bude na umu da ste nekome uzor i da Vas taj neko gleda okicama punim ljubavi. Vi ste njihova heroina, super mama koja sve stiže. Razgovarajte sa djecom bez galame i osuđivanja. Pokažite im ispravan put i budite ponosne na sebe jer je to malo biće izabralo baš Vas za mamu.

“

Svjesne smo da je uloga majke jedan od najvećih "poslova", ali ne trebate da se plašite te uloge. Ne postoji pisano pravilo ili univerzalni modus kako biti dobra i uspješna majka. Samo slušajte svoje srce i vjerujem da ćete uspjeti koordinirati između te uloge i vremena.

Dijana Maslić:

NAJKVALITETNIJA AUTOSJEDALICA JE ONA KOJA
ODGOVARA RAZVOJNOJ FAZI VAŠEG DJETETA,
VAŠEM AUTOMOBILU I VAŠIM NAVIKAMA

**Pravilna upotreba autosjedalica za dijete smanjuje vjerovatnoću smrti dojenčadi
za oko 70%, a malog djeteta za 54%.**



DIJANA MASLIĆ, SAVJETNICA ZA NOŠENJE

Dijana Maslić je diplomirana ekonomistica, savjetnica za nošenje i savjetnica za autosjedalice. Dijana je supruga i majka te je voditeljica prodaje u kompaniji Intuspharm.

Dijana je savjetnica za nošenje i za autosjedalice. Pored toga Dijana je i majka djevojčice Une koja je bila jedan od motiva da se Dijana educira za savjetnicu za nošenje i autosjedalice. Svjesni smo koliko su važne autosjedalice, ali isto znamo da mnogo roditelja ne znaju pravilno da postave u auto autosjedalicu, kao i to koja je sjedalica odgovarajuća. Tim povodom smo razgovarali sa Dijanom.

Koliko i zašto je važno imati kvalitetnu sjedalicu?

Da bismo uopšte razumjeli zašto su autosjedalice za djecu i sigurnosni pojasevi za starije putnike nepohodni tokom vožnje, važno je znati šta se dešava sa vozilom i putnicima u slučaju iznenadnog zaustavljanja ili sudara. Fizika i prvi Newtonov zakon kažu: jednom kada je objekt u pokretu, nastavit će se kretati istom brzinom i u istom smjeru sve dok neka vanjska sila ne izazove promjenu tog stanja.

Osnovna uloga dječjih autosjedalica i sigurnosnih pojaseva je da zadrže putnike na mjestu i smanje uticaj sila udara na osjetljive dijelove tijela putnika. Da bi dijete kao putnik dobilo potpunu zaštitu dječijeg sistema vezanja - autosjedalice, taj sistem mora biti prikladan za dijete, dijete mora biti pravilno vezano i sam sistem mora biti pravilno postavljen u automobil.

Kroz savjetovanja koja prolazim sa roditeljima, ono što primarno uvijek kažem – najkvalitetnija autosjedalica je ona koja odgovara razvojnoj fazi vašeg djeteta, vašem automobilu i vašim navikama. Šta to znači u praksi? Sama cijena i brand određene autosjedalice ne znači ništa, niti će zaštititi vaše dijete, ukoliko se ne može ispravno učvrstiti u automobil koji koristite, te ukoliko dijete nije ispravno vezano. Također, ukoliko dijete nije u odgovarajućoj autosjedalici u skladu sa svojim uzrastom i razvojnim fazama, direktno je izloženo većem riziku od povreda.



Možete li nam reći kako odabrati jednu autosjedalicu?

Pravilna upotreba autosjedalica za dijete smanjuje vjerovatnoću smrti dojenčadi za oko 70%, a malog djeteta za 54%. Također, smanjuje rizik od ozbiljnih povreda, i to čak do 92% autosjedalice koje su postavljene u suprotnom smjeru vožnje i do 60% za autosjedalice koje su postavljene u smjeru vožnje. Na žalost, terenski podaci pokazuju da se u BiH manje od 10% autosjedalica koristi ispravno. Prije kupovine autosjedalice, potrebno je provjeriti sljedeće stavke:

- Utvrditi kojoj fazi dijete pripada – visina, težina, dob (stepen fizičkog razvoja)
 - Provjeriti sisteme vezanja u automobilu (pojas automobila, isofix, top tether/sidrena kuka, podni pretinci)
 - Provjeriti da li autosjedalica koju biramo ima važeći atest – autosjedalica mora imati narandžastu naljepnicu sa oznakom ECE R44/04 ili R129/i-Size
 - Provjeriti sisteme vezanja u automobilu za konkretnu autosjedalicu i probati da li se taj model može pravilno učvrstiti u automobil – kada ste odabrali konkretan model, to znači da ćete prije same kupovine probati u automobilu, sa djetetom
 - Provjeriti da li se dijete može jednostavno vezati u autosjedalicu .
- Roditelji su često zbunjeni, pa volim savjetovati sljedeće:
- Prva faza – autosjedalica okrenuta unazad.

Novorođenče i mala djeca se trebaju voziti u autosjedalicama sa oznakom 0/0+ (10kg/13kg). Ove autosjedalice su oblikovane tako da pruže najbolju moguću zaštitu od rođenja, pa barem do dobi 15-18mjeseci, kada nastupa okoštavanje skeleta vrata. Takve autosjedalice se postavljaju unazad, suprotno od smjera vožnje, a dijete u poluležeći položaj. U ovom položaju naslon autosjedalice podržava cijelu glavu, vrat i leđa. Za prvu autosjedalicu birajte tzv. „jaje“. Kada dijete visinom i težinom preraste „jaje“, tada birate tzv. kombinovane autosjedalice, najčešće sa oznakom 0+/1 i slično, i dalje u suprotnom smjeru. Iako nalazimo odobrenje proizvođača za prelazak u smjer vožnje sa 9kg, preporuke stručnjaka su 10kg, samostalan hod i minimalno 15 mjeseci starosti. Idealno i daleko sigurnije da u suprotnom smjeru dijete ostane što duže!

- Druga faza – autosjedalica okrenuta prema naprijed. Mala djeca imaju skeletnu strukturu koja se još uvijek razvija, te im je potrebna dodatna zaštita koju sigurnosni pojas automobila ne može pružiti. Autosjedalice koje se postavljaju u smjeru vožnje posjeduju integrisani sistem vezanja, odnosno vezanje u tzv. 5 tačaka, sa oznakom grupa II (9-18kg), a postoje i one do 25 kg. Djeca bi trebala biti vezana u 5 tačaka barem do 4 godine starosti, te minimalno 15 kg.

- Treća faza – buster ili pomoćno postolje. U ovu grupu i fazu spadaju autosjedalice čija je

osnovna svrha prilagođavanje sigurnosnog pojasa automobila veličini djeteta. Namijenjena su djeci koja su prerasla vezanje u 5 tačaka, ali još nisu dovoljno fizički razvijena za direktno vezanje sigurnosnim pojasom, imaju više od 15 kg i iznad 4 godine starosti. Djeca se u busterima vežu sigurnosnim pojasom automobila. Također, preporuka je da se što duže koristi buster sa naslonom, zbog bočne zaštite koju pruža.

- Četvrta faza – sigurnosni pojasevi. Kada je dijete doseglo 150 cm ili 36 kg, te je preraslo standardni buster, a putanja sigurnosnog pojasa ide ispravno može se preći na vezanje bez bustera/pomoćnog postolja.

Da li je potrebno dodatno nešto obezbijediti kako bi vožnja bila udobnija?

Opet ću naglasiti primarnu preporuku – dijete treba biti u autosjedalici koja je prikladna za njegov uzrast, koja je pravilno učvršćena u automobil (na način koji je proizvođač odredio za konkretan model), te pravilno vezano u autosjedalici. To

znači da pojaseve zatežemo do kraja, provjerimo da se pojasevi nisu nigdje uvrnuli, pratimo da ne izgubimo dijelove koji su originalno došli uz autosjedalicu (jastučići na pojasevima i kopčici), te pratimo razvoj našeg djeteta u odnosu na model autosjedalice koju imamo.

Dodatno, želim skrenuti pažnju na nešto što viđam svakodnevno – prodaju „dodatne opreme“, sa vrlo emotivnim porukama upravo na udobnost. Neki od proizvoda koji se spominju u reklamama su: „univerzalni umeci/presvlake protiv znojenja“, igračke, jastuci, trake za glavu, plišane igračke da pojas „ne žulja“... Sve to može biti jako opasno! Ti proizvodi nisu testirani s konkretnim modelom autosjedalice, te je nemoguće znati kakav uticaj mogu imati kada je u pitanju sigurnost - ometanje zatezanja pojasa, sputavanje prirodne putanje tijela pri kočenju, rizik od gušenja, zapaljivost materijala... Samo dodaci koje je proizvođač konkretne autosjedalice testirao i odobrio mogu se koristiti.

Svjedoci smo da tokom zimskih mjeseci roditelji postavljaju djecu u sjedalicama u jaknicama, skafanderima. Da li je to ispravno kopčanje?

Na žalost, vezanje u debelim jaknama ili skafanderima nije ispravno, naprotiv može biti vrlo opasno. Da bi autosjedalica vašeg djeteta ponudila maksimalnu zaštitu u sudaru ili pri jačem kočenju, pojasevi moraju biti što bliže djetetu, bez da bilo šta ometa njihovu putanju. Što je više slojeva (odjeće) između djeteta i pojasa, teže je dijete pravilno postaviti i osigurati sigurnosni sistem. Pojas može na prvu izgledati kao da pristaje preko jakne ili kaputa, te da je maksimalno zategnut, ali u slučaju sudara ili kočenja, pojas se zateže i istiskuje se dodatni zrak između slojeva, čak i par dodatnih cm, te pojasevi postaju previše labavi da bi zaštitili dijete. Labavi pojas neće obaviti ono što mu je namjena, a to je zaustaviti dijete da ne dođe do većih povreda, a u najgorem slučaju dijete može iskliznuti ispod pojasa autosjedalice i ispasti iz sjedišta. Znači skinite zimsku jaknu, skafander pri ulasku u automobil, djetetu obucite tanku trenerkicu od flisa, zakopčajte i zategnite pojaseve, a dijete prekrijte dekom.

Do koje godine je najbolje da dijete sjedi u sjedalici?

Ono što uvijek volim skrenuti pažnju - prema sigurnosnim preporukama, ali i prema zakonskoj regulativi u BiH, svi putnici u vozilu su dužni koristiti sigurnosne pojaseve za vrijeme vožnje. To znači i mama koja se gura na zadnjem sjedištu pored autosjedalice! Sigurnosne preporuke i zakonska regulativa definišu obavezu korištenja autosjedalice i pomoćnih postolja u skladu sa uzrastom djeteta, do 12 godina starosti. Dodatno, autosjedalica se treba koristiti od rođenja, to znači iz porodilišta bebu kući odvesti u autosjedalici!



Za kraj imate li neku poruku za roditelje?

Neka djeca ne vole biti sputana u autosjedalici i bune se kad su u nju vezana. Za neke roditelje ovo može biti ogroman test i često dolaze u iskušenje da u tim momentima dijete izvade iz autosjedalice i nastave se tako voziti. Ono što je bitno zapamtiti u trenucima takvog iskušenja je da se sudar može dogoditi u bilo kojem trenutku i da, koliko god da su plač ili pobuna djeteta teški za slušati ili gledati, kad vožnja završi oni će prestati a dijete će biti sigurno. S druge strane, posljedice po nevezno dijete u sudaru mogu biti katastrofalne.

Važno je zapamtiti da vozač uvijek i u svakom trenutku treba biti fokusiran, i očima i rukama i mislima, na cestu i njenu okolinu, da ne uzrokuje sudar i da bude spreman izbjeći ga ukoliko neki drugi vozač učini pogrešku. Ako dijete zahtjeva pažnju, i za dijete i za vozača najsigurnije je da vozač pronađe sigurno mjesto pored ceste na koje se može zaustaviti i tek tada se posvetiti zadovoljavanju djetetovih potreba. Osnovna i najvažnija potreba djeteta kad se vozilo kreće je da bude sigurno, a to se može osigurati jedino ako je vozač fokusiran na vožnju.



“

Pravilna upotreba autosjedalice za dijete smanjuje vjerovatnoću smrti dojenčadi za oko 70%, a malog djeteta za 54%. Također, smanjuje rizik od ozbiljnih povreda, i to čak do 92% autosjedalice koje su postavljene u suprotnom smjeru vožnje i do 60% za autosjedalice koje su postavljene u smjeru vožnje.

37



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.

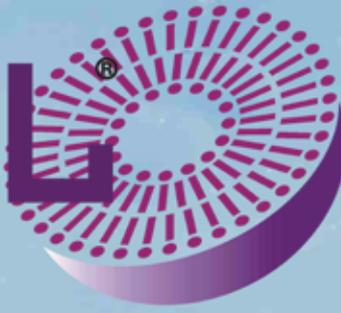
Zbog svega navedenog djevojkama i ženama Tosama je omogućila proizvode za unaprijeđenje intimnog zdravlja plasmanom visokovrijednih proizvoda i u BiH. U svim bolje snabdjevenim apotekama, ali i na vaš zahtjev u vašoj omiljenoj apoteci možete kupiti Natura Femina by Ellen. Budimo odgovorne prema svom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



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



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

DJEČJI PROGRAM TOSAME TO. TO

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

PREDNOSTI- FAKTORI USPJEHA

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

Asortiman Tosama to.to čine:

- **Tetra pelene i Tetra krpice**

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

- Blazinice vate, Dječja vata, Vatirani štapići

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

Suhe soft to.to. krpice

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

NJEGA DJECE VODOM I PRIRODNIM MATERIJALIMA

Izrađene od 100% prirodnih viskozni vlakana.

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

Vlažni toaletni papir

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

Upijajuće blazinice za dojlje MAMA

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

Mrežaste gaćice MAMA

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

100% PAMUČNI ULOŠCI ZA RODILJE MAMA

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

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

40



to.to

✚ TOSAMA
Since 1923

PRIRODNA
NJEGA
DJETETA



to.to

TO JE TO,
ŠTO TREBAMO.

www.tosama.si

Suzana Toplič Berberović:

NAJZAHTIJEVNIJI DIO DJEČJEG ODRASTANJA JE DO 7 GODINE, IZA TOGA SLIJEDI NADOGRADNJA

Koliko uložimo u ranoj fazi toliko manje posla u kasnijim periodima njihovog sazrijevanja imamo!



SUZANA TOPLIĆ BERBEROVIĆ,
STRUČNA SARADNICA KOMPANIJE
TOSAMA

Suzana Toplič Berberović rođena je sam u Banjaluci 10.3.1969. kao prva od 3 kćeri roditelja. Nakon završene srednje medicinske škole upisujem Medicinski fakultet u Sarajevu 1987. Nažalost nije diplomirala. Prvi posao je dobila u OPH 2006 u telefonskoj prodaji. U Tosamu na mjesto stručne saradnice je došla 2010. Njen opis posla trenutno je širok i kreativan angažman od sastanaka i obilazaka kupaca širom Bosne i Hercegovine do prezentacijskih i edukacijskih aktivnosti struke i klijenata. Najdraža misija joj je da prenesem svima ljubav za kvalitetne proizvode koji unapređuju zdravlje svakog od nas.

42

Suzana Toplič Berberović stručna je saradnica kompanije Tosame za program medicine. Suzana već nekoliko godina učestvuje u edukacijama za trudnice „Naše putovanje počinje“ gdje nesebično daje savjete budućim majkama. Suzana, pored svog bogatog profesionalnog iskustva ima i veliko životno iskustvo. Pored toga što je uspješna u poslu koji obavlja, Suzana je uspješna kao majka. Veliki je zaljubljenih planina pa je možete sresti u osvajanju nekog planinskog vrha. Ova svestrana dama svojom energijom osvojila je naša srca, a sigurni smo da će i Vaša. U nastavku vam donosimo naš intervju sa Suzanom.

Kako stignete sve svoje obaveze?

Kao i sve bosanskohercegovačke žene

organizujem se kako najbolje znam. Kreativnost u korištenju datog mi vremena je presudna. Jutarnji sam tip. Rano ranim i sve što mogu zgrabim.

Veliki ste zaljubljenik planina. Kada i kako se rodila ta ljubav?

Ja sam iz dijela BiH koji nije planinski kraj. Ljubav se rodila zahvaljujući nesebičnosti našeg tadašnjeg trenera rekreacije prof. Daguda Armina. On je kao pedagog i kod odraslih znao da probudi sklonost ka planinarenju. Do te 2010. ja nisam ni sanjala o planinama. I odmah sam krenula jako. Uključila se u PSD Zlatni ljiljan. Sada sam i članica neformalne planinarske grupe Društvo u raspadu. Želim da nastavim dok me zdravlje služi da planinarim. To je najljepša aktivnost za svaki uzrast čovjeka. A BiH ima potencijal za neslućeni razvoj planinskog turizma. Osim planinarenja bavim se trčanjem, biciklizmom, te veslanjem. A prvi sport koji sam usvojila je bilo plivanje na rijeci sa 6 godina.

roditelj



Supruga ste i majka već odrasle djece. Koji period u odrastanju djece je za Vas kao roditelja bio najturbulentniji?

Znam da su mi govorili iskusniji roditelji: „Malo dijete mala briga a veliko velika!“ Nisam vjerovala dok ne dočekah. Ipak najzahtjevniji dio dječjeg odrastanja je do 7. godine. Iza toga slijedi nadogradnja. I dan danas i uvijek oni su djeca dok imaju roditelje žive. I uvijek sam im na raspolaganju. To je moj najveći projekat. Preporuka: „Koliko uložimo u ranoj fazi toliko manje posla u kasnijim periodima njihovog sazrijevanja imamo!“

Koliko Vam je u tom periodu bila važna podrška supruga i porodice?

Bez zajedničkog angažmana nema porodice! Suprug je uvijek pomagao oko prijevoza na treninge ja sam logistiku radila i komunikaciju sa školom. Oboje djece su bili vrijedni đaci i studenti. Radne navike kada usadite djetetu dali ste mu uz odgoj sve što treba za život!

Danas radite u kompaniji Tosama. Možete li nam reći kako je tekao vaš profesionalni put?

Da Tosama je moja ljubav i izazov. Prethodno sam radila u Oktal pharmi i danas saradujem odlično s OPH. Ali moj karakter je energičan i dinamičan. To je podrazumijevalo želju za rast u plasmanu kvalitetnih neškodljivih sanitetnih proizvoda širom Bosne i Hercegovine kroz apotekarski i bolnički kanal te kanale široke potrošnje.



Radim na poziciji stručne saradnice. I dalje rastemo i dolazimo do svih naših korisnika. Ove godine Tosama slavi 100. rođendan! Povjerenje pacijenata i struke je recept za trajnost i uspješnost.

Tosama u svom asortimanu ima brojne proizvode. Kada bi ste morali izvojiti 3 proizvoda koja Vi najviše preferirate. Koji su to proizvodi? Prva ljubav je VIVAMEL sterilni kestenov med za liječenje rana u obliku alginatnih obloga i meda u tubi. Drugi proizvod tačnije grupa proizvoda za intimnu njegu djevojaka i žena: pamučni ulošci, tamponi, probiotična krema i pjena za intimnu higijenu. Jer žene su stub porodice i društva! A na trećem mjestu bih stavila sve proizvode za bebe rađene isključivo od prirodnih materijala pamuka i viskoze! To to brend iz Tosame je kvalitet koji trebamo priuštiti čedu kada dođe na ovaj svijet. Jer prirodni materijali znače otklanjanje alergena i niza dermatoloških poremećaja na koži bebe.

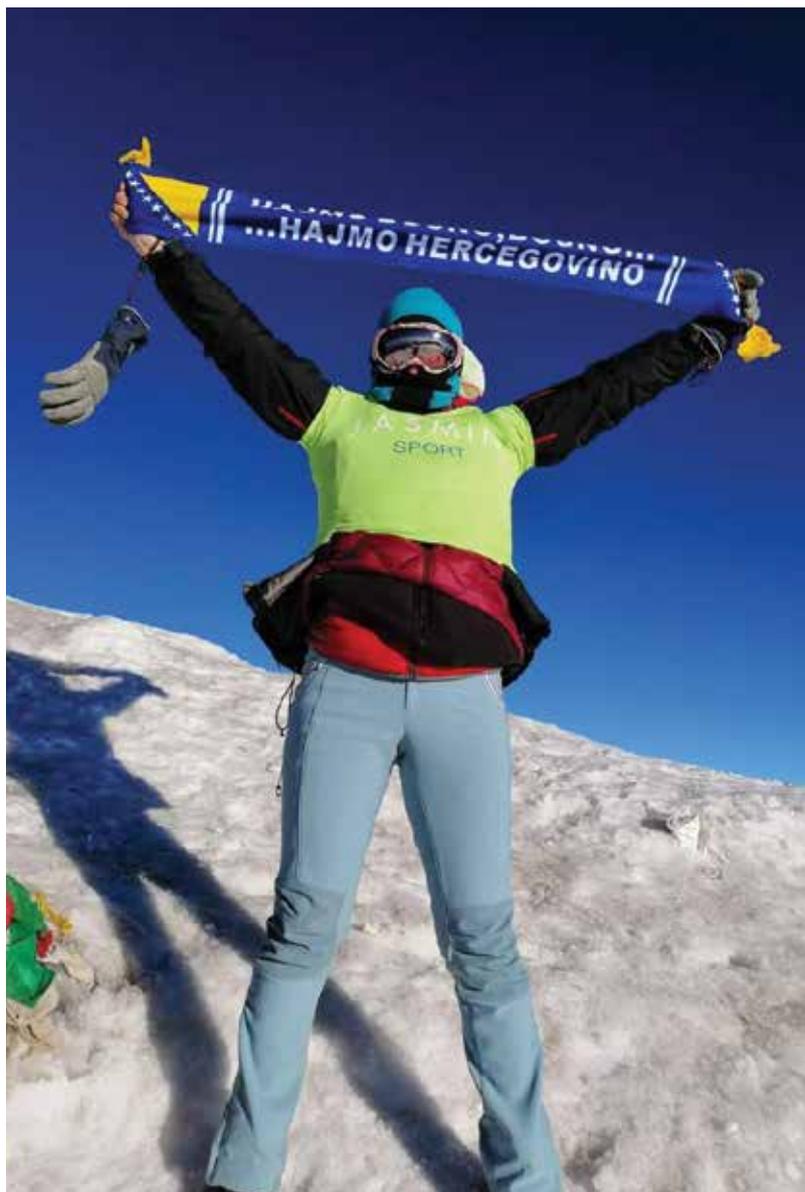
Na konferencijama „Naše putovanje počinje“ koje organizira portal i časopis Roditelj redovni ste učesnik. Koje savjete najčešće upućujete trudnicama?

Prvo je da brinu o vlastitom zdravlju da se kreću i pravilno njeguju. Najzahtjevniji dio je prilagođavanje na bebu i život koji slijedi. Zdrava majka je zalog zdravlja bebe i cijele porodice!

44

Za kraj imate li neku poruku za naše čitateljke?

Nije život kratak. Dovoljno je vremena ako shvatimo da je vrijeme jedini resurs koji nema nadoknadu. Uхватite dan - Carpe diem. Ne ostavljajte za sutra ono što sada možete da završite. I svaki dan radite na boljoj verziji sebe same drage dame.



Bez zajedničkog angažmana nema porodice! Suprug je uvijek pomagao oko prijevoza na treninge ja sam logistiku radila i komunikaciju sa školom. Oboje djece su bili vrijedni đaci i studenti. Radne navike kada usadite djetetu dali ste mu uz odgoj sve što treba za život!

ROYAL Jelly

Čuva zdravlje i podiže imunitet!



royal-jelly.ba



BOSNALIJEK
Prvo zdravlje!

APTAMIL

SA POBOLJŠANOM FORMULOM



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

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

APTAMILOVA NOVA FORMULA

POSTBIOTICI - Bioaktivni spojevi sa biološkom aktivnosti u domaćinu

Dokazano da simuliraju zdrava crijeva i funkcije imuniteta

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

Direktan učinak na imunitetne stanice

PREBIOTICI scGOS/lcFOS (9:1) - Jedinствена mješavina oligosaharida koja se koristi od mikroorganizama

domaćina, daje zdravstvene prednosti Stimulira rast korisnih bakterija

HMO 3-GL - POSTBIOTICI PREBIOTICI scGOS/lcFOS

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

46

APTAMIL Pronutra ADVANCE:

NIJEDNA DRUGA FORMULA NIJE SLIČNIJA

MAJČINOM MLIJEKU KOMBINACIJA HMO,

PREBIOTIKA I POSTBIOTIKA

INSTRUKCIJE ZA PRIPREMU NOVE APTAMILOVE FORMULE

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

1.KORAK – Oprati ruke i sterilizirati sva sredstva.

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

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

4.KORAK – Dodajte točnu količinu praha u vodu.

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

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

VAŽNA NAPOMENA:

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

PITANJA

1.Koji proizvod su se promijenili?

Aptamil za tek rođenu djecu

Aptamil prijelazno mlijeko

Aptamil za djecu od 12 mjeseci života

Aptamil za odraslu djecu

Što nova formula Aptamil Pronutra Advanced sadrži?

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

roditelj

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

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

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

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

INSPIRIRANI ISTRAŽIVANJEM MAJČINOG MLIJEKA

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

BLIŽE MAJČINOM MLIJEKU

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

PRUŽA POTPORU IMUNOSNOM SUSTAVU*



S OLIGOSAHARIDOM HUMANOG MLIJEKA**

PRIRODNO PRISUTNIM U MAJČINOM MLIJEKU

*Sadrži vitamine C i D
**Sadrži i HMO 3 GL (3-galaktosillaktozu)

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

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

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

Majčino mlijeko najbolji je izbor za dijete.

24.01.2023. u Sarajevu održano još jedno edukativno druženje za trudnice „Naše putovanje počinje“



48

U punoj Sali Hotela Holiday u Sarajevu održano je još jedno edukativno druženje trudnica iz Sarajeva. Edukaciju su organizirali kompanija Sfera d.o.o iz Mostara. Domaćin konferencije za trudnice bio je Zavod za ginekologiju, perinatologiju i neplodnost „Mehmedbašić“. Konferenciju je otvorio dr. Eldar Mehmedbašić, specijalista ginekologije i opstetricije ispred Zavoda za ginekologiju, perinatologiju i neplodnost „Mehmedbašić“. Tema predavanja dr. Mehmedbašića bila je „Na koji način se pripremiti za porod?“

Dalje su trudnice imale priliku da slušaju predavanje dr. Duška Anića, neonatologa koji je detaljno govorio o temi dojenje i značaja uspostavljanja dojenja i za majku i za bebu.

Aida Mujezinović, MBA ICI coach, trener mindfulness-a, yoga učitelj je detaljnije uvela učesnice u „Mindfulness & yoga Supermoći za nove supermame“. Učesnice edukacije uživale su u opštajućim vježbama koje se Aida provela sa njima. Dijana Sejdinović, genetičar i medicinski savjetnik za Bio Save BiH govorila je o temi: „Matične ćelije – korak ka bezbrižnijem djetinjstvu“. mr.ph. Marjane Šehovac, Medoptic . Tema njenog predavanja je „Grčevi ili kolike – Koji su uzroci i kako pomoći bebi?“ Na kraju učesnice su imale priliku da slušaju predavanje Almine Zečević koja je predstavila prednosti proizvoda „Lallabee“.

Najsretnije učesnice su dobile poklone sponzora i partnera, a one najsretnije i nagrade prijatelja konferencije: Posteljina San snova, 4 U Pharma, Euromand, Bio Save, Sweet home Sweet, Rukom, Exclusive, Zavod za ginekologiju, perinatologiju i neplodnost „Mehmedbašić“.

Joie™

parcel

Nova Joie lagana kolica!
SIGURNA VOŽNJA DO 22kg!

www.bojprom.com

mogućnost sistema 3u1

Uz pomoć ravne korpe, adaptera i autosjedalice, postaju 3u1 kolica.

sklapanje jednom rukom

Brzo i kompaktno sklapanje i rasklapanje jednim potezom.

nulti položaj

Ergonomska pozicija sa potupno ležećim položajem čak i za novorođene bebe koje mogu da bezbrižno spavaju gdje god da idete.

lagana

Dosta je teških i nepristupačnih kolica! Ova teže samo **6,9 kg** i spadaju među najlakša!

udobna i jednostavna

Jednopotezni kočni sistem, magnetne kopče, korpa za stvari, i još mnogo toga će vam pružiti najudobnija, najkompaktnija i najbolja kolica za bebu!



BOJPROM





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



Nagrada od strane
Europske unije.
Proizvedeno u EU



Stjepana Radića 38, 88240 Posušje
Bosna i Hercegovina

+387 39 682 092
+387 39 681 438

✉ farmaduks@gmail.com

🌐 www.farmaduks.com

Marija Spirkovska

HANA JE JEDNA UPORNA, HRABRA VESELA I
NEIZMJERNO PREKRASNA DJEVOJČICA

Muž i ja ćemo se potruditi da budemo što bolji roditelji.



INTERVJU: MARIJA SPIRKOVSKA

Marija Spirkovska rođena je Makedonka. Svoje školovanje internacionalnog marketing managementa završila je u Holandiji gdje je radila 3 godine, a svoj master završila u Trento u Italiji, a kasnije 12 godina živjela i radila u Rim u Italiji kao international sale manager.

Marija Spirkovska rođena je Makedonka sa bosanskohercegovačkom adresom. Marija se školovala u Italiji i Holandiji, a za našu domovinu vezala je ljubav tj. njen suprug. Marija je pokrenula i svoju kompaniju Lilo Cosmetic. Marijin cilj je da kreira mogućnost da preko znanja i edukacija i dalje napreduje u svijetu ljepote i well being- a. Danas njena kompanija radi više od 30 beauty brendova. Marija je majka djevojčice na koju je iznimno ponosna. U nastavku možete pročitati naš intervju.

Vaša priča je posebno inspirativna, jer ste 11 godina radili na potomstvu. Možete li nam nešto više reći o tom periodu?

Mislim da je moja osobina upornost, a ujedno i moja velika želja bila ključna u ostvarivanju potomstva. Shvatila sam da je hrabrost nešto neiscrpno i poslije svakog neuspjeha je želja bila još veća i jača. Smatram da ženama nije dovoljno priznato kroz šta sve prolaze i sa čim se suočavaju balansirajući poslovne obaveze i potomstvo. Svi ti procesi su se odigrali paralelno dok sam radila i stvarala. I zaista nije bilo lako. Kada imate privatni biznis, nema radnog vremena. Morate biti u full kapacitetu za svoje uposlenike, klijente i saradnike. Ono sto je ključno u ovom procesu je da sve te procedure, terapije i preglede koliko je moguće da budu uključeni i partner. Ovo je timski rad i suprug, partner treba da je najveća podrška u ovom procesu. Osim toga izbor medicinskog osoblja je mnogo bitan. Stručnost, empatija, dostupnost doktora koji vas prati je ključno u momentima kad nekad želite da odustanete, a isto tako i tokom samog procesa. Naš doktor, uvaženi Mihajlo Popović nije odustao od nas i onda kad smo mi digli ruke. Možda i zato danas smo roditelji našoj djevojčici Hani koja nam uljepšava život svaki dan sve više i više.

Koliko neuspjeli postupci IVF utječu na mentalno zdravlje?

Sam proces IVF je zahtjevan i različito djeluje kod svake osobe. Zna da udari emotivno, zdravstveno

psihički i fizički. Bitno je da oslušujete svoje tijelo i da tek onda kada ste ponovo spremni da idete u novi proces. Ponavljam ekspertiza i angažovanost medicinskog tima koji vas prati je mnogo bitan segment u cijelom procesu. Bol, tuga i razočarenje poslije hiljadite injekcije kada vidite da je test negativan, ili je pozitivan, ali je nažalost kasnije doživio spontani pobačaj, ostave trag zauvijek, ostave prazninu. Međutim, ja sam se trudila poslije svakog teškog perioda da budem još jača, i da svaki put izađem iz toga bolja verzija sebe. Zdravlje i razum moraju ostati prioritet, a ljubav vodilja kroz život. Nisam bila sama u svemu tome i zato sam zahvalna na tome. Od iznimne važnosti je da fizički žene uđu u ovaj proces spremne da oslušuju svoje tijelo, to je značilo kod mene da sam imala pauzu dužu i da vježbanje u gym-u i biti fit mi je možda bilo ključno da iznesem trudnoćuu to mi je pomogla profesorica i trenerica Lejla Sebić.

Koliko je važno biti uporan?

Upornost, izdržljivost i hrabrost su potrebni, međutim isto toliko je potrebna vjera, nada, želja, razumijevanje, odnos sa partnerom kao i rad na samom sebi. I naravno najbitnije ljubav. Kako da to pojednostavim. To je jedan dio vaše ličnosti i po defaultu vas definiše. Ne treba to da vam zagorča život i da vas baci u neku negativnu vibraciju. Život i dalje ide, nastavlja se i trebamo naći hrabrost živiti ga najbolje što znamo i možemo. Znam da ovo zvuči lako, ali vjerujte mi uopšte nije lako, poslije poraza i neuspjeha da nastavite dalje. lako se može doći do faze frustracije i emotivne krize



“

**Upornost,
izdržljivost i
hrabrost su potrebni,
međutim isto
toliko je potrebna
vjera, nada, želja,
razumijevanje,
odnos sa partnerom
kao i rad na sebi. I
naravno najbitnije
ljubav.**



godina se otvoreno priča i radi na istom. Jedan bračni par poslije godinu dana braka, ukoliko nema trudnoće radi nalaze, odabere svog IVF doktora koji će ih pratiti i ima pravo na vaučere ukoliko inseminacije ne uspiju. Te vaučere mogu iskoristiti u bilo kojoj bolnici koja ima IVF centar i važi na nivo cijele države. Stručnost i posvećenost tima IVF koji me pratio (osim mog doktora, embriolozi i sestre: Boban, Aneta i sve sestre od početka trudnoće do izlaska iz bolnice) su pomogli na svaki mogući način prvo kao ljudi ond kao podrška i djelili sve momente sa nama. To znači da svaki par ima jednako pravo da se ostvari kao roditelji. Ja bih zaista željela da taj nivo otvorenosti uma, osvještenosti, sama nauka i znanje, procese i sve povezano s time doživimo i u BiH, jer osim procesa IVF, ključno je i praćenje trudnoće kada se dođe do nje, posebno ako se vodi kao rizična trudnoća. Jer onda počinje još teži period, a to je da se održi trudnoća i da se održi što više sedmica prije poroda.

Danas ste majka jednog djeteta. Možete li nam je malo predstaviti?

Hana, naše dijete je pravi heroj. Borac i moja inspiracija koja me naučila kroz ovih 14 mjeseci da otkrijem u sebi osobine koje sam mislila da ih

i treba hrabrosti izaći kao pobjednik iz toga. Dat ću vam jedan primjer. Ja sam došla u jednu tešku fazu jedne godine nakon spontanog pobačaja i samo sam se trudila svaki put kad ostanem sama sa sobom, da probam izaći iz loših misli i ponovo nađem svoj mir u duši. I onda dobijem e-mail da sam izabrana za nagradu poslovne hrabrosti i shvatim da sam to ja. To je dio mene. Ja sam toliko vrijedno i naporno radila sve ove godine u firmi da sam ja zaista ovu nagradu zaslužila i odlučim da idem i da na bini pričam pred mnogo ljudi kao pravi pobjednik. Nije bilo lako, ali recite mi šta je lako? Zato mi žene smo izuzetna bića i moje oduševljenje i poštovanje koje imam prema ženama je beskrajno.

Da li je IVF tabu tema u BiH?

Tema IVF u BiH je postala aktuelnija i malo otvorenija (da se priča o tome) zadnjih nekoliko godina. Prije je bilo, a možda je još uvijek tabu tema. Međutim, eto mijenja se taj fenomen da je sramota pričati o osjetljivoj temi, a po meni vrlo jedna normalna pojava u našem društvu. Ja sam pozitivnog razmišljanja i vjerovanja da će se sve više davati pažnju ovome kao problem današnjice. Makedonija je malo otvorenija po ovom pitanju. Kako finansijski, tako i društveno, jer više od 15



nemam, a to je sabur, sabur i sabur. Rođena je prije vremena i bilo je pravi izazov da se brinemo o njoj. Međutim, ona je sarađivala i pokazala nam koliko jedno biće može da postigne. Bez obzira na sve što smo prošli, ja sam Bogu zahvalna na svemu. Kako je trudnoća bila rizična i kako je sve ispalo dobro na kraju. Kako sam i poslije rođenja Hane imala sreću da imam divan medicinski tim (pedijatar Simunida i medicinska sestra Sunčica) koji se brinuo o nama cijelo vrijeme dok smo bili u Skoplju. Još jedna osoba koja je bila sa mnom cijelo vrijeme i brinula o svemu je i moja mama, koja mi je davala snage svaki dan iznova i moje drugarice koje su postali familija, blago rečeno. U BiH imamo našu dr. Amru Juzunović Kaljić (primarius pedijatar) koja je nastavila da brine o dobrobiti Hane i moja doktorica Alma Kandić (ginekolog) koja brine o meni. Danas je Hana jedna uporna, hrabra vesela i neizmjereno prekrasna djevojčica koja me uči svaki dan da budem bolja verzija sebe i da nikad ne prestajem da se smijem. Ja i moj muž sa druge strane ćemo se potruditi da budemo što bolji roditelji. Ne prođe dan, a da nas dvoje, moj muž i ja ne kažemo hvala na svemu i da iz srca budemo bolji ljudi. Ona je naš dar od Boga za svu našu žrtvu, energiju, upornost i vjeru. Moramo u svemu ovome da održimo našu vjeru i da budemo zahvalni!

Vi ste jedna vrlo uspješna žena. Kako uspijevate povezati privatne i poslovne obaveze i sve zajedno uskladiti?

Ovo je moment kada moram da kažem da bez obzira što protekli period nisam u firmi fizički, odgovornost i obaveze koje je preuzeo moj suprug su ogromne. Beskrajno sam mu zahvalna, jer je nastavio voditi firmi još bolje i jače nego prije zajedno sa svim našim kolegama i kolegicama koje su nastavili našu misiju i viziju poslovanja. Zato moram da kažem da mi kao pojedinci ne možemo

sami i ljudi sa kojima radimo i živimo su dio našeg uspjeha i postojanja. Jedno ogromno hvala njima i našim klijentima koji svih ovih godina su sa nama i idemo dalje. Ja ću i dalje učiti svoje ljudi da pomažemo, učimo skupa, budemo fer i korektni i na usluzi kupcima. Da svaki dan budu posvećeni i sa željom da uče i kreiraju svoje vlastito mjesto u firmi.

Za kraj da li imate neku poruku za naše čitatelje?

Nemam neku posebnu poruku osim da kažem da svaki par koji prolazi kroz ovo je vrijedan našeg poštovanja i razumijevanja. Posebno žene, jer je veći teret na njoj. Molim vas da pažljivo birate ko će vas voditi kroz ovaj proces, ali nemojte da zaboravite sebe, svoj odnos u braku ili vezi i vašu ljubav kroz ove procese. Jer život ide dalje, i niko nikad nije rekao da će biti lako. Ali ja vjerujem da je ljepota svega da u svakoj situaciji pronađemo poruku i da se potrudimo biti bolji, hrabriji i uporniji.



Ja sam došla u jednu tešku fazu nakon spontanog pobačaja i samo sam se trudila svaki put kada ostanem sama sa sobom da probam izaći iz loših misli i ponovo nađem svoj mir u duši.

55



SALVIT BETA GLUKAN – KAKO BI NAJMLAĐI BILI SNAŽNI I OTPORNI!

Dolaskom hladnijih dana, boravkom u zatvorenim prostorima, naši mališani češće oboljevaju, bivaju prehladeni, a pritom se javljaju simptomi kao što su curenje nosića, bol u grlu, kašalj, razdražljivost, gubitak apetita... Vrlo često zabrinuti roditelji dolaze u apoteku tražeći proizvode za jačanje imuniteta svojih najmlađih.

Salvit Beta glukan je jedinstven tečni dodatak prehrani koji, osim beta glukana Yestimun®, sadrži iscrpinu ploda crne bazge kao prirodni izvor vitamina C, te cink koji doprinosi funkciji imunološkog sistema. Salvit Beta glukan je izvrsnog okusa jagode koji će vaši najmanji obožavati!

MAME VJERUJU, DJECA VOLE!



Salvit

Beta glukan

Da vaši mališani povratak u školske klupe dočekaju spremni, tu je Salvit Beta glukan!

*Cink doprinosi normalnoj funkciji imunološkog sustava

Beta glukan + cink
+ plod crne bazge

okus
JAGODE



Dodaci prehrani
i za naše najmlađe

**Mame vjeruju,
djeca vole!**

Kada birate vitamine za vašu djecu, izaberite Salvit! SAMO U LJEKARNAMA, info@salvushealth.com
Važno je pridržavati se uravnotežene i raznovrsne prehrane i zdravog načina života.

AJ NATURALS RADIONICA JE ČAROBNO MJESTO GDJE NASTAJU RAZNI PROIZVODI ZA CIJELU PORODICU

Cupcake candles iz radionice Aj Naturals su jedinstveni proizvodi na tržištu BIH.

Intervju: Armela i Jasna Vegar



58

Armela i Jasna Vegar su Mostarke koje su pokrenule proizvodnju prirodne kozmetike koja je namijenjena ženama, djevojkama, ali i cijelim porodicama. Armela i Jasna su jetrve, a isto tako su i majke. Armela je po zanimanju ing. agronomije, a Jasna je profesorica engleskog jezika. Sa njima smo razgovarali o proizvodnji kozmetike, odgoju djece i drugim temama. U nastavku pročitajte naš razgovor sa njima.

Kada ste se odlučile pokrenuti proizvodnju prirodne kozmetike?

Armela: Sve je nekako krenulo tokom pandemije kada smo imali previše slobodnog vremena za razmišljanje i izmišljanje, kada smo svi nekako povelj više brige i o ličnoj higijeni, kao i korištenju

proizvoda koji i nisu toliko agresivni za našu kožu. Ja sam bila i nezaposlena, pa je i to naravno bilo frustrirajuće. Tako da je sve bukvalno krenulo jednog pandemijskog dana uz popodnevnu kafu kada smo razgovarali o tome da li postoji nešto što bismo mogli raditi kako bismo ispunili vrijeme i skrenuli misli sa dešavanja u svijetu i kod nas. Razgovarajući došli smo do toga da već imamo svoju baštu u kojoj su već bile zasađene neke ljekovite biljke poput nane/mente, lavande, ruzmarina i nevena, te smo postavile sebi pitanje šta bismo mogli s tim raditi.

Ja, koja sam inače dipl. ing. agronomije, odmah sam nadošla na ideju da bismo trebali iskoristiti to što već imamo godinama pa da polako krenemo sa izradom macerata od biljaka koje su nam tu na dohvat ruke, pa da od njih radimo meleme. I tako je jednostavno ova cijela priča krenula.

roditelj

Na koji način nastaje jedan Vaš proizvod?

Armela: Sve naše proizvode izrađujemo ručno u vlastitoj kuhinji. Kada uđemo u kuhinju sa namjerom da pravimo neki od naših proizvoda volimo se zezati pa reći, šta ćemo to danas kuhati ili šta nam je danas na meniju. Sam proces počinje tako da prvo pregledamo za šta se koji macerat koristi tj. koje mu je područje djelovanja na koži, da li djeluje protuupalno, da li je bezbjedan za korištenje i na licu kao i na tijelu, itd. Onda krećemo u realizaciju i mogu vam reći da je to najinteresantiji dio posla, kada miješamo razna ulja, putere, eterična ulja i pčelinji vosak kako bismo dobili jednu homogenu masu koja će kasnije biti djelotvorna za našu kožu. Međutim iako je finalni proizvod glavni ne smijemo zanemariti i sve ono što se radi kako bismo ga predstavili i ponudili svojim kupcima. Tako da posao nas malih rukotvoraca koji rade u vlastitoj domaćoj radinosti ne završava se samo dobijanjem homogene mase i stavljanjem iste u odgovarajuće posude. Kada se taj glavni dio završi, onda slijedi kreativni dio, a to je osmišljavanje imena proizvoda kao i njegov vizuelni identitet. Sami dizajniramo naljepnice za naše proizvode kao i sve prateće kartice i letke, tako da naš posao ne završava nakon što se šporet isključi, već tu još ima dosta dodatnog posla, koji nekad oduzima i više vremena od same izrade nekog od naših proizvoda.

Možete li nam navesti koje proizvode imate u svojoj ponudi?

Armela: Proizvodi iz naše ponude su glicerniski sapuni, razni melemi, hidratantne kreme za lice, deo kreme, kreme za ruke, pilinzi za tijelo i usne, balzami za usne, ulja za masažu i anticelulitna, putere za tijelo, hidrolati (cvjetne vodice), čajevi, sirup od borovih iglica, serumi za područje oko očiju i za rast trepavica i obrva. U ljetnom periodu tu su naravno ulja i marmelada za ubrzano tamnjenje. Naravno tu su i proizvodi za naše jače polovine kao što su ulje i balzam za njegovanje brade, te balzam poslije brijanja i naravno naše unikatne svijeće od sojinog voska te mirisni voskovi.

Šta najviše koriste Mostarke, tj. šta je najtraženije?

Armela: Moram priznati da smo trenutno jedinstveni na tržištu Bosne i Hercegovine sa svojom serijom svijeća pod nazivom Cupcake candles. Ova serija svijeća ne samo da je dekorativna, već je i mirisna, a uz to ekološki prihvatljiva i ne zagađuje okoliš. Napravljene su od čistog sojinog voska sa pamučnim fitiljem i imaju vrijeme izgaranja do 40 sati, s tim naravno da se ne preporučuje da bilo koje svijeće duže gore od 4 sata, i toga se svi moramo pridržavati. Uz svijeće koje su nam trenutno najveći hit, najtraženiji proizvodi su hidratantne kreme za lice od smilja, ruže i kokosa, te u ovom zimskom periodu sirup od borovih iglica.

Majka ste dječaka. Kako uspijevate uskladiti svoje obaveze?

Armela: Da majka sam sedmogodišnjeg dječaka koji je trenutno prvi razred. Moram biti iskrena

nekada jako teško, jer bude puno obaveza. Baš neki dan sam pravila malu radionicu (pravili smo sapune) sa njegovim ocem kao pripreme za Bazar kreativnosti koji se već par godina održava krajem godine u Osnovnoj školi „Zalik“ u Mostaru. Preko sedmice završavam sve obaveze na poslu i vikendom se posvetim sa Jasnom u našoj AJ Naturals radionici. Naša mala raja nam dođu kao mali pomagači i uživaju dok sve to pripremamo i „kuhamo“, posebno glicerinske sapune.

Da li je ovo samo Vaš mali biznis ili su i Vaši muževi uključeni?

Armela: Pošto je ovo naša porodična radinost, vrlo često i rado nam priteknu u pomoć naše jače polovine.

Imate li poruku za naše čitateljke?

Armela: Moja poruka čitateljicama portala Roditelj je da budu svoje i da znaju da su sposobne za sve. Uz malo truda i motivacije sve se uspije završiti. Bitno je da imate volju i da dobro isplanirate svoje obaveze.

Jasna vi ste profesorica engleskog jezika.**Otkud ljubav prema izradi prirodne kozmetike?**

Jasna: Iskrena da budem nekad se i sama pitam odakle mene u prirodnoj kozmetici, ali sve je nekako krenulo postepeno. Kao prvo uvijek sam voljela cvijeće, i svake godine negujem nekoliko vrsta na svom balkonu, ali i u vikendici. Za vrijeme pandemije COVID-19 dosta vremena sam provodila na selu, a tamo je sve puno ljekovitog bilja, sve od lavande, mente, ruzmarina, nevena, maslačaka... Tada se nekako u meni, kao i većini ljudi probudila svijest o njezi vlastite kože i tijela, i tako na jednoj popodnevnoj kafi tokom običnog



razgovora razvila se ideja o izradi prvenstveno macerata od raznog bilja koje nam je dostupno u bašti. Nakon toga smo, ja naročito, pošto i nisam bila baš upoznata sa djelovanjem različitog bilja, dosta čitala o izradi raznih melema i njihovom utjecaju na kožu tijela (da naglasim da sam vodolija u horoskopu pa me malo i ta kreativna strana u vezi izrade kozmetike zaintrigirala). I tako malim koracima naprijed počela sam se zanimati za prirodne preparate i isprobavati ih na sebi, što je rezultiralo opstankom i daljim djelovanjem ovog našeg malog biznisa već evo skoro 2 godine.

Kako dolazite do prirodnih preparata za izradu vaše kozmetike?

Jasna: Srećom po nas je to što se nalazimo u Mostaru, gdje se također nalazi i jedan od vodećih distributivnih centara u BiH za sirovine za izradu prirodne kozmetike, a to je kompanija "Volimo prirodno" d.o.o. Tu se snabdjevamo sirovinama poput shea putera, kakao putera, cera albe, eteričnih ulja, bademovog ulja, i drugih neophodnih ulja za izradu naše kozmetike. Određene macerate pravimo sami, a to su uglavnom macerati od biljaka iz naše bašte kao što sam ranije rekla, od lavande, ruzmarina, nevena, koprive, maslačka, bršljana....



Jasna: Imati mali biznis u današnje vrijeme i nije baš toliko lako. Društvene mreže mnogo toga diktiraju, te mali biznisi moraju stalno biti aktivni kako bi mogli doprijeti do potencijalnih kupaca. Iz tog razloga učestvovanje na raznim sajmovima, poput sajma Ruke Art bazar koji je održan 11. decembra 2022. godine u Mostaru, je pravi vjetar u leđa nama izlagačima, jer imamo priliku da se družimo sa potencijalnim kupcima te ih upoznati sa našim proizvodima iz prve ruke, ali im također ponuditi da probaju neke od proizvoda, jer drugačije je kada čovjek nešto vidi vlastitim očima, a ne samo putem fotografije.

Majka ste djevojčice. Zaposleni ste i imate mali biznis, kako uspijevate da uskladite sve obaveze?

Jasna: To se nekad i sama pitam, zaista. Nekad mi dan prekratko traje, pa čak mi i sedmica proleti u letu. Žene su valjda predodređene za multitasking pa tako i ja balansiram između porodičnih i poslovnih obaveza. Vikende pretežno provodim u našoj AJ Naturals radionici, dok radnim danima uz redovan posao, održavam naš mali biznis na društvenim mrežama, te također osmišljam izgled naljepnica za naše proizvode. Mali biznis nije samo onaj finalni proizvod koji vide kupci i naši pratioci na društvenim mrežama, već je to jedan cijeli proces od ideje do realizacije. Moram naglasiti da je ovo porodična radinost tako da Armeli i meni vrlo često u pomoć nam priteknu naše jače polovine. A i djeca su uvijek tu naročito kad se radi o izradi sapuna jer boje, oblici i mirisi su njima najinteresantniji.

Koji su planovi za budućnost?

Jasna: U cijelu ovu priču oko AJ Naturals smo krenuli slučajno i spontano, i tako evo već dvije godine funkcionišemo. Ne pravimo velike planove za budućnost, jer nekako kad čovjek previše planira (još ako je detaljan kao ja) i previše se nada, ponukana nekim ranijim iskustvom ti se planovi obično izjalove. Zato u narednom periodu, u bližoj budućnosti, idemo istim koracima naprijed. Ako na tom putu iskrasne nešto posebno što može utjecati na bolji razvoj našeg malog biznisa, onda ćemo krenuti tim putem, ali definitivno uz dogovor i konsultacije jedna s drugom, pa na kraju krajeva i sa našim najužim članovima porodice.

Moja poruka čitateljicama časopisa Roditelj je da budu svoje i da znaju da su sposobne za sve. Uz malo truda i motivacije sve se uspije završiti. Bitno je da imate volju i da dobro isplanirate svoje obaveze.

**FACEBOOK: AJ Naturals
INSTAGRAM: _ajnaturals**



Mirna beba, mirna majka!

Dojenčad:
5-10 kapi
uz svaki obrok



Espumisan® LX
simetikon: 100mg/ml oralne kapi

EKSPERT PROTIV NADUTOSTI I GRČEVA!

U SVIM APOTEKAMA BEZ
LJEKARSKOG RECEPTA



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**



BERLIN-CHEMIE AG Predstavništvo za BiH | 71 000 Sarajevo | Hasana Brkića 2/1
I tel: +387 33 715-195 | fax: +387 33 715-167 | e-mail: bosnia@berlin-chemie.com | www.berlin-chemie.ba

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

**NOVO
NA TRŽIŠTU!**

ACTIKID Multivitaminske kapi pogodne za djecu već od samog rođenja



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

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

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

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



Farmaduks d.o.o.

Stjepana Radića 38, Posušje

Telefon: +387 39 682 092, Fax: +387 39 681 438

farmaduks@gmail.com

Coral Pharm d.o.o.

Stjepana Radića 38, Posušje

Tel: +387 39 682 092

Fax: +387 39 681 438



4U pharma
SWISS COMPANY



Mi smo
podrška
na putu
zdrave
trudnoće!





Suplementacija DHA i vitamina D3 od ranog djetinjstva umanjuje rizik za pojavu alergija

64

Bebe koje svakodnevno dobijaju DHA u kombinaciji sa vitaminom D3 u toku cijele prve godine života, su zdravije tokom odrastanja.

Kako studije pokazuju, primjena DHA smanjuje rizik od infekcija gornjih respiratornih puteva i uobičajenih alergijskih bolesti, uključujući i astmu. Vitamin D3 osigurava pravilan rast i razvoj kostiju i zubića, ali i dobar imunitet i odbranu od bolesti.

Svako treće dijete ima alergiju

Ispitivanja pokazuju da danas u svijetu svako treće dijete uzrasta između 3 i 5 godina ima simptome neke od alergijskih bolesti – alergije na hranu, ekcem (atopijski dermatitis), astmu ili alergijski rinitis. Promjena stila života koja podrazumijeva i promjene u ishrani, te konzumiranje sve više industrijski prerađene hrane, je dovela do toga da djeca ne unose baš sve hranjive materije koje bi trebalo. To dalje vodi ka disbalansu hranljivih materija u dječjem organizmu, što može negativno uticati na zdrav rast i razvoj, ali i pojavu zdravstvenih problema. Nedovoljan unos hrane koja je bogata omega-3 je doveo do disbalansa ovih masnih kiselina sa omega-6 masnim kiselinama. I dok bi njihov idealan odnos u organizmu trebalo da bude 1:1, one se nalaze u odnosu 1:20 u korist omega-6.

Nedostatak omega-3 i pojava alergija

Kako je pokazala jedna korejska studija, rađena za sve tipove atopijske bolesti (atopijski dermatitis, alergijski rinitis, astmu ili kombinaciju ovih stanja), a na uzorku djece starosti od 4 do 6 godina, koncentracija omega-3 masnih kiselina u membrani crvenih krvnih zrnaca je bila značajno manja kod djece koja su imala atopijske bolesti. Koncentracija omega-6 je bila značajno veća. Dalji tok studije je doveo do zaključka da omega-3 status u membrani crvenih krvnih zrnaca ima značajan uticaj na pojavljivanje i težinu atopijske bolesti kod djece.

Upravo se nedostatak ovog esencijalnog nutritijenta u organizmu odražava kako na pojavu, tako i na težinu bolesti.

Sprječavanje pojave alergijskih bolesti kod djece

Rezultati analiziranih istraživanja pokazuju da uzimanje dodataka ishrani koji sadrže omega-3 masne kiseline morskog porijekla tokom trudnoće i/ili dojenja ima učinak na sprječavanje pojave alergijskih bolesti kod dece. Došlo se i do zaključka da je smanjen broj zabilježenih slučajeva alergije na dječju hranu tokom prve godine djeteta, kao i učestalost ekcema kod djece sa višim rizikom od alergija, a koju su rodile žene koje su koristile omega-3 suplementaciju.



Morske mikroalge - čist i zdrav izvor omega-3!

Potpuno bezbjedan za svaku trudnicu.

Preporuke evropskih perinatologa i ginekologa za primjenu DHA u trudnoći

Savjetuje se primjena 200 mg DHA dnevno, od samog početka pa tokom cijele trudnoće. U prva dva mjeseca primjene DHA će se akumulirati i deponovati u organizmu, što omogućava bebi da nesmetano koristi DHA, da se pravilno razvija i raste. Preporučuje se primjena 1 kapsule dnevno, koja sadrži preporučenu dnevnu količinu od 200 mg. Ulje mikroalgi u proizvodu Pregnatol DHA je najvišeg kvaliteta. Najviši kvalitet u Švajcarskoj se potvrđuje i odobrava korišćenjem pečata „Swiss quality“. Za razliku od ribljeg ulja, dobijenog iz masnih riba porijeklom iz okeana, ulje mikroalgi je dobijeno u strogo kontrolisanim uslovima proizvodnje i odlikuje ga visoka čistoća. Ono ne sadrži nikakva onečišćenja, prvenstveno živu niti druge teške metale, što je potvrdila i Evropska agencija za bezbjednost hrane (EFSA). Brojna naučna istraživanja pokazuju da primjena DHA u trudnoći utječe na:

- Zdravo održavanje trudnoće
- Pravilan rast fetusa i neurološki razvoj
- Previlan razvoj mozga i vida vaše bebe

Preporuke pedijataru iz Evrope

Na osnovu preporuka preporuka Evropske agencije za bezbjednost hrane (EFSA), neonatolozi i pedijatri u Evropi i u našem regionu, preporučuju suplementaciju 100 mg DHA omega-3 masne kiseline dnevno, od samog rođenja do navršene 2. godine. DHA Omega – 3 masna kiselina, kao

glavna strukturna komponenta, ima ključnu ulogu u:

- Razvoju nervnog sistema
- Razvoju mozga, mentalnih i kognitivnih funkcija
- Poboľšanju psihomotornih funkcija kod djece
- Normalnom razvoju vida, oštine vida i funkcije oka

Babytol D3 + DHA Omega sadrži 100% preporučene doze DHA omega-3 masnih kiselina od 100 mg i 100% preporučene doze vitamina D3 od 400 IJ.



Indikacije:	Babytol D3+K1 <i>for</i>	Babytol DHA Omega <i>for</i>	Babytol D3+DHA Omega <i>for</i>
	• Dodatak ishrani s vitaminima D3 i K1 za novorođenčeta. • Vitamin D3 doprinosi normalnom rastu djece.	• Za normalan razvoj vida novorođenčeta. • DHA je važna strukturna komponenta mozga i nervnog tkiva.	• Vitamin D3 doprinosi normalnom rastu i razvoju kostiju kod djece. • DHA je važna strukturna komponenta mozga i nervnog tkiva. • Za normalan razvoj vida novorođenčeta.
Od 8. dana do kraja 3. mjeseca:	✓	✓	
Od 4. mjeseca do 2. godine:			✓
SASTAV:	400 IJ D3 + 25 µg K1	100 mg DHA	400 IJ D3 + 100 mg DHA

/po preporukama ESPGHAN I AAP/

Humana AntiColic
300 g



Humana HN
300 g



Humana AR
400 g



Humana 0
400 g



Humana SL
500 g



Humana

za mamu i mene

MED OPTIC

MEDOPTIC d.o.o. Sarajevo
adresa: Mariata Tra 50, 71000 Sarajevo, Bosna i Hercegovina
telefon: +387 (0)33 866 016 - mob: +387 (0)61 161 293
mail: medoptic@medoptic.ba

Facebook: Humana Bosna i Hercegovina
Instagram: humanabih

DOJENAČKA PREHRANA

Piše: Prim.dr. Vasva Botonjić, spec. pedijatar, zaposlena u Kantonalnoj bolnici „dr.Irfan Ljubijankić“ na Odjelu za dječije bolesti u Bihaću.

Dojenje je od neprocjenjivog značaja za fizičko i psihičko zdravlje majke i djeteta. Dojenjem se obezbijavaju svi nutrijenti za pravilan rast i razvoj dojenčeta!

FAKTORI USPJEŠNJE LAKTACIJE:

- Uspostavljanje nježnog i toplog odnosa između majke i novorođenčeta
 - Dovoljno vremena za odmor i podrška okoline
 - Raznovrsna i redovna ishrana uz pravilnu suplementaciju
 - Unos dovoljne količine tečnosti (poželjno 2-2,5 l/dan)
- Humana pruža podršku dojenju, u vidu Humana čaja za dojilje kojeg čini izbalansirana mješavina biljnih ekstrakata i voća. Humana čaj za dojilje ima blagi galaktoreični efekat, povećava stvaranje i lučenje mlijeka. Pruža podršku majkama da uspostave i održe laktaciju. Ekstrakt i ulje ploda komorača su posredna dodatna vrijednost ovog čaja – ublažavanje grčeva kod beba koje su na podaju.

Optimalna ishrana novorođenčeta započinje majčinim mlijekom ili, ukoliko to nije moguće, adaptiranim formulama. ESPGHAN i AAP preporučuju prirodnu ishranu najmanje 4-6 mjeseci, a koliko god majka može, a dijete želi. Prirodna ishrana ima brojne nutritivne i ne-nutritivne prednosti, među kojima se posebno ističe prevencija infekcija, gojaznosti, dijabetesa, kao i pravilno uspostavljanje oralne tolerancije.

Kravlje mlijeko ne zadovoljava fiziološke nutritivne potrebe dojenčeta i malog djeteta! Uvođenje kravljeg mlijeka treba odložiti najkasnije do 3 godine života. Visokoadaptirane početne i prelazne mliječne formule su adekvatna zamjena za majčino mleko i kao takve će obezbijediti pravilan razvoj dojenčeta koje nije u mogućnosti da dobije ovaj „zlatni standard“! Humana 1 je početno mlijeko za dojenčad kojim se beba hrani od rođenja do navršenih 6 mjeseci. Može se koristiti kao dohrana ili zamjena za majčino mleko. U sastavu sadrži proteine, laktozu, mješavinu biljnih ulja, vitamina i minerala u količini shodno uzrastu prema najnovijim EFSA preporukama i smjernicama. Humana 1 je bogata i prebiotskim vlaknima – GOS, LCP – omega 3 i omega 6 masne kiseline, nukleotidima koji su odlična podrška imunitetu. Bez glutena i skroba. Na tržištu se jedino u Humani gvožđe može naći u obliku u bisglicinatu koji je nježan za bebin stomak i ima bolju bioraspoloživost.

STANDARDNE ADAPTIRANE FORMULE:

- Humana 1, Humana 2, Humana My Little Heroes 3, Humana 4 Junior
- Specijalne Expert formule
- Humana 0- za prematuruse sa porođajnom težinom > 1800g, terminsku dojenčeta sa malom porođajnom težinom (> 1800g)
- Humana AC- primjena od rođenja kod dojenčadi sa infantilnim kolikama, problemom varenja praćenim nadimanjem, zatvorom. Zbog svog posebnog sastava, Humana AntiColic se veoma dobro podnosi, dobrog

je ukusa i sadrži sve neophodne hranjive i gradivne materije za zdrav razvoj.

- Humana AR- specijalna mliječna formula za dojenčad sa povećanim vraćanjem želudačnog sadržaja. Humana AR (anti-regurgitaciona formula) je specijalna mliječna formula za potrebe ishrane kod povećanog vraćanja želudačnog sadržaja (regurgitacije tj. bljućkanja). Sadrži novu aktivnu komponentu preželatinizirani kukuruzni skrob
- Humana HN je mliječna formula za osnovnu ili dodatnu ishranu u slučaju dijareje, kod dojenčadi, djece i odraslih. Humana HN (HEILNAHRUNG = Ljekovita hrana) sadrži sve minerale, elemente u tragovima i vitamine u količinama koje odgovaraju potrebama osobe sa dijarejom i može se, nakon konsultacije sa ljekarom, koristiti duži vremenski period kao ekskluzivna hrana za bebe. Obogaćena je aktivnim sastojkom - prebiotikom koji pozitivno utiče na razvoj normalne crijevne flore (bifidogeni efekat).
- Humana SL- specijalna formula na bazi soje za dojenčad i malu djecu koja su intolerantna na proteine i/ili laktozu iz mlijeka. Humana SL se može koristiti od rođenja kao jedina početna formula za ishranu dojenčadi do 6 mjeseci starosti ili kao dio raznovrsne ishrane kod dojenčadi starije od 6 mjeseci i male djece. Humana SL je nutritivno je podjednako vrijedna kao i odgovarajuće mliječne formule.
- Humana Elektrolyt banana i komorač- sredstvo za oralnu rehidraciju sa ukusom komorača ili banane

KO KAŽE jak imunitet KAŽE PEDIAKID

Bakar, mangan

Propolis

Ehinacea

Acerola

Ginseng

BEZ
ŠEĆERA

Brokoli

Šipurak



PEDIAKID® SIRUP ZA IMUNITET



za djecu od 6 mjeseci



okus borovnice

Kako ojačati imunitet djece?

Imunološki sistem nas svojim konstantnim radom brani od raznih mikroorganizama i bolesti. Kada je imunitet oslabljen, javlja se bolest. Da bismo prevenirali bolest i ojačali imunitet djece trebamo obratiti pažnju na:

- ✓ dovoljno sna
- ✓ jesti dovoljno voća, povrća i cjelovith žitarica
- ✓ koristiti probiotike i prebiotike
- ✓ dovoljno fizičke aktivnosti
- ✓ smanjiti izloženost stresu i naporu (naručito kod školske djece)
- ✓ dodaci prehrani



PEDIKID® BOMBONE ZA IMUNITET



za djecu od 3 godine



okus maline

KAKO OČUVATI ZDRAVLJE DJECE TOKOM ŠKOLSKE GODINE?

Djeca iz školskih učionica mogu lako prenijeti infekcije i na ostale članove porodice.

Škola predstavlja mnogo stvari – mjesto gdje djeca uče i rastu, razvijaju društvene sposobnosti i postaju neovisne osobe. Škola može biti i mjesto gdje djeca kupe bakterije i bolesti i donose ih kući.

Kad su u školi, djeca provode mnogo vremena u razredu gdje se lako može prenijeti bilo kakva infekcija s jednog djeteta na drugo dijete. Ali zdravlje možete učiniti prioritetom vašeg djeteta tako što ćete ih naučiti zdravim navikama. Evo odličnih savjeta kako možete očuvati zdravlje djeteta.

NAUČITE DIJETE KAKO DA PRAVILNO PERE RUKU

Pranje ruku je jedan od najbitnijih načina kojim možemo spriječiti širenje bolesti u razredu ili bilo gdje drugo. Možete smanjiti rizik od oboljenja ili infekcija ako dijete naučite kako da pravilno pere ruke, pogotovo nakon što ispuše nos, koristi toalet i prije jela.

POBOLJŠAJTE IMUNOLOŠKI SISTEM PORODICE

Jačanje imunološkog sistema je vrlo bitno za vas i vaše dijete, da vaše dijete ostane zdravo i da se odbrani od bolesti tokom školske godine. Dovoljno sna, zdrava ishrana, kontrolisanje stresa, vježbanje, zabava i pravilno pranje ruku može smanjiti rizik od bolesti, prehlade i drugih infekcija.

NAUČITE DIJETE ZDRAVIM NAVIKAMA DA BI SE SPRIJEČILA POJAVA PREHLADE I GRIPE

Da li vaše dijete zna koje zdrave navike sprječavaju pojavu prehlade, gripe i drugih infekcija? Vrlo je bitno zapamtiti da ne dirate oči i da ne dijelite šolje i pribor za jelo s prijateljima.

STVORITE ZDRAVE NAVIKE DOBROG SNA

Za vaše dijete je vrlo bitno da se dobro naspava. San je vrlo bitan, ne samo za djetetovo fizičko i psihičko zdravlje, već i zbog toga što igra važnu ulogu u njegovoj edukaciji.

PROVJERAVAJTE DA LI JE VAŠE DIJETE ANKSIOZNO ILI POD STRESOM

Domaća zadaća, testovi, društveni pritisak – djeca svakodnevno prolaze kroz stresne momente. Istraživanja pokazuju da stres i anksioznost mogu negativno utjecati na djetetovo zdravlje, baš kao i

na zdravlje odraslih osoba. Saznajte o tome kako možete uočiti simptome stresa kod vašeg djeteta, i pronađite načine da smanjite njegovu anksioznost.

DAJTE SVOM DIJETETU ZDRAV DORUČAK

Doručak je najbitniji obrok dana kada su u pitanju djeca. Izbalansiran doručak s nemasnim proteinima i složenim ugljikohidratima je vrlo bitan za funkcije mozga, kao i za održavanje stabilnog nivoa energije u toku dana.

UKRAŠITE NJIHOVE KUTIJE ZA DORUČAK

Ukrasite njihove kutije za doručak zabavnim idejama s ukusnim obrocima, uz raznobojne kombinacije i oblike.

NAPRAVITE ZDRAV RUČAK ZA DIJETE KAD SE VRATI IZ ŠKOLE

Djeca su obično vrlo gladna nakon što se vrate iz škole. Ali nemojte im praviti lošu hranu samo zato što treba manje vremena da se napravi. Koristite ideje brzih, laganih i zdravih obroka za djecu.



ODABERITE DOBAR RUKSAK ZA ŠKOLU

Školski ruksaci su danas mnogo teži, a korištenje pogrešnog tipa ruksaka može dovesti do bolova u leđima. Koristite neke savjete i kupite djeci kvalitetnije ruksake, pa ih naučite kako se ruksaci pravilno nose.

PRONAĐITE INFORMACIJE O SIMPTOMIMA, LIJEČENJU I SPRJEČAVANJU UŠIJU

Koliko god ne želimo razmišljati o ušima, činjenica je da je to čest problem kod djece školske dobi. Djeca koja ostvaruju kontakt u školi često dijele neke osobne predmete. Naučite o činjenicama i mitovima o ušima, i kako ih možete ukloniti ukoliko se one pojave u djetetovoj kosi.

mustela®

Nježna zaštita pri svakom mijenjanju pelena



98% supstanci
prirodnog porijekla



Njega pelenske regije
pogodna za **sve tipove kože**

Magic.ideass malo carstvo kreativnosti

Jako sam sretna kada mi roditelj čestita na uspješnim rezultatima.



KLARA ANTUNOVIĆ, STUDENTICA

Klara Antunović je dvadesetogodišnjakinja koja živi i studira u Mostaru. Rođena je u Splitu, a završila je Srednju građevinsku školu Jurja Dalmatinca u Mostaru te smjer koji je odabrala bio je Dizajn interijera. Trenutno je studentica druge godine Građevinskog fakulteta u Mostaru.

Klara Antunović je studentica koja je pokrenula Magic.ideass malo carstvo kreativnosti u kojem možete pronaći

zanimljive ideje za poklon. Klara vjeruje da će svojom ambicijom, velikom voljom i željom za rad jednog dana ostvariti sve što je i zamislila. Ona radi personalizirane postere za sve prilike. Često radi postere za dječje sobe i rođendanske poklone. U nastavku vam donosimo razgovor sa Klarom.

Ova krativna mlada dama je pokrenula magic.ideass gdje dizajnira personalizirane poklone za sve prilike. Kada ste se odlučili na ovo?

Od kad znam za sebe, moja ljubav prema crtanju, uređivanju / dekoriranju prostorija, fotografiranju svakim danom sve je veća. To jednostavno morate voliti da bi krajnji rezultat ispao onako kako ste i zamislili. Oduvijek sam bila fokusirana da to što želim mogu i ostvariti, pa je tako i došla ideja za Magic Ideas zbog čega sam jako ponosna na sebe. Ideja za postere mi je doslovno došla "preko noći". Jednoj našoj zajedničkoj prijateljici bila je odbrana diplomskog rada i došle smo na ideju da joj poklonimo ilustraciju. U trenutku pomislila sam "zašto ne bih ja mogla to napraviti". Ideja je samo nadošla, ali sama realizacija u početku je bila zahtjevna. Trebalo je naučiti raditi na programu, gdje kupiti okvire, gdje kopirati, kupiti



kvalitetne i lijepe dekoracije da to sve bude jako lijepo i unikatno. Kažu da je svaki početak težak, ali s velikom upornošću, trudom i željom sam sama sebi potvrdila da je moguće ukoliko to stvarno voliš i želiš. Pored fakulteta koji je jedna dimenzija, ja sam u ovaj projekt uložila malo svoje osobnosti odnosno unijela sam u njega malo živosti i ljepote. I samo ću reći da mi tu nije kraj, svakim danom rastem i veselim se nadolazećim trenucima gdje ću razveseliti svakog klijenta.

Gdje nalazite inspiraciju?

Inspiraciju pronalazim najviše na društvenim mrežama, pinterestu i sličnim stranicama. Kad god nađem slobodno vrijeme istraživam, crtam, smišljam, pogledam što je u trendu te to prenesem svojim klijentima. No, ipak najveća inspiracija su mi roditelji, momak, prijateljice i rodbina koja je uz mene od samog početka i koja mi je najveća podrška.

73





Koliko su zahtjevni vaši klijenti?

Što se tiče klijenata, svatko ima svoju želju ili zahtjev koji s radošću napravim. Od kada sam počela raditi nisam imala iskustva sa klijentima koji su zahtjevni, no volim kada se netko javi sa posebnom idejom. Za njenu realizaciju treba više vremena, više istraživanja, a kada postignem željeni učinak, takvi ti klijenti na koncu daju meni i više zadovoljstva i poticaja u daljnjem radu. A kasnije kako bih mogla tu ponudu staviti i na svoju Magic.ideass stranicu.

Vaši klijenti su često mame i trudnice. Koji su to pokloni koje najčešće naručuju?

Kada su posteri u pitanju mame budu jako zadovoljne, te često naručuju poster "Dobrodošla nam kući", poster na kojem bude upisano koliko je beba teška, koliko ima centimetara, u koliko se sati rodila, datum rođenja, "Je li djevojčica ili dječak" te razni drugi. Za Božić također radim personalizirane kuglice gdje se izabere slika za svoje mališane. Kuglice sa slatkišima ili slikom za jelkicu. Mame uz kupovinu za svoje najmlađe često uzmu nešto i za sebe, a to je najčešće bio Gin sa ružicama u kuglici. Naravno, ne smijemo izostaviti ni tate, i za njih se našla personalizirana kuglica sa raznim slatkišima i malom žesticom.

Na koji način se mogu poručiti Vaši proizvodi?

Proizvodi se mogu naručiti na instagram stranici magic.ideass, facebook stranici Magic Ideass ili putem maila magic.ideas@gmail.com. S veseljem Vas očekujem da uokvirimo Vaš posebni trenutak. Vaš Magic.ideass

aksa

ISKUSNO OD PRVOG DANA

ISKUSNO
OD PRVOG
DANA

SARAJEVO

Zmaja od Bosne 74

BANJA LUKA

Ranka Šipke 1c
(kod hotela Jelena)

BIJELJINA

Sremska 1,
TC Mihajlović

MOSTAR

Bišće polje bb,
TC Plaza



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. Odlike 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. Najuočajeniji 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, zagrijanu 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.



baby DERMEDIC

Recommended by dermatologists



Intuspharm d.o.o.

Rajlovačka cesta 23
71000 Sarajevo
Bosna i Hercegovina

  | @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



Naše Putovanje Počinje

**BESPLATNA EDUKACIJA I
DRUŽENJE TRUDNICA**

SPONZORI I PARTNERI



**22.02. 2023. GODINE U 17:00 SATI
"HOTEL ZENICA" U ZENICI**



Dajte svojoj bebi šansu da zavoli svu zdravu hranu

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

Jedite zajedno sa svojom bebom/ djecom

Kada govorimo o učenju djece da se hrane zdravo, morate im to pokazati sopstvenim primerom. Sjediti sa djecom zajedno za sto i pokažite im šta je prokelj, šta je brokoli, a šta karfiol (ukoliko im već niste predstavili zelene i bijele cvetiće). Tako će i vaša beba posmatrati vašu reakciju na hranu koju i njoj dajete. Naravno, njihova hrana neće biti začinjena kao vaša, ali treba da osjete ukus pravih namirnica. Kada uvodite čvrstu hranu svojoj bebi, starosti od 4 – 6 meseci, prvo im ponudite: krompir, šargarepu, pirinač, spanać, bundevu, bananu itd. Sve su to namirnice koje će beba lako da prihvati.

Kako biste pomogli sebi i uštedeli vrijeme na pripremi hrane, slobodno kupite već gotove kašice sa 100% prirodnim namirnicama. Obratite samo pažnju na deklaracije, jer ćete na njima naći detaljan spisak nutritivnih vrednosti, šećera, soli, masti i ostalih sastojaka. Na svakoj teglici je jasno naznačeno i za koji je uzrast bebe ili djeteta primjerena: 4 mjeseca, 6 mjeseci, 12 mjeseci, 2 godine itd.

Vizuelni efekat – pomoć u prihvatanju novih namirnica

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

Pozitivan stav o zdravoj hrani

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

Kada uvodite nove namirnice, uvijek kažite nešto

pozitivno za to povrće, voće, meso ili ribu. Dajte svom mališanu šansu da zavoli sve što mu stavite u tanjir, pa i ono što vi sami ne želite ni da okusite. Pokušajte da ne utičete svojim ukusom na djetetov. Glumite malo, kažite “mmmmm, što je ovo ukusno” i pojedite makar jedan zalogaj – sa osmehom na licu.

Krenite sa djetetom u nabavku namirnica

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

Neka samo izabere koje povrće želi u čorbi, koje da izaberete kao dio glavnog obroka uz meso, a koje za salatu, voće kao dezert ili užina. Uz svaku namirnicu mu kažite zašto nam je važna. Tako će naučiti da treba da vodi računa o tome šta jede.

Dozvolite mu da na kraju odabere i u korpu stavi i neki slatkiš, koji će moći da pojede poslije obroka. Ne branite mu da jede slatkiše, ali ga svakako uputite da se konzumiraju u ograničenim količinama.

Igrajte se sa namirnicama

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

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



Nutrino

PONESITE VOĆNU UŽINU SVUDA SA SOBOM



Medina Husaković:

Zahvalna sam Bogu na mogućnosti da provodim vrijeme sa njima, jer nam godine tako brzo lete.



Medina Husaković na Instagramu poznatija kao @mommythecoollest je menadžer prodaje i asistent u marketingu iz Sarajeva. Medina je supruga i majka troje djece koja kaže da joj protekla godina bila najbrža godina u životu. Protekla godina za Medinu je bila uspješna jer je ostvarila brojne poslovne saradnje, a o jednoj je posebno govorila i u ovom intervjuu.

Prošlo je više od godine od našeg posljednjeg razgovor. Kakva je bila protekla godina?

Da, dobro se sjećam bilo je to Vaše 131. izdanje u kojem je bio i moj intervju nakon mog trećeg poroda. Protekla godina je bila jako uzbudljiva i

zanimljiva te mogu reći nekako najbrža godina u mom životu upravo iz razloga gdje upoznajem sve svoje moći u najvećem zadatku do sada, a to je biti majka 3 djece. Godina u kojoj pokazujem svima: Gdje je ljubav, tu je i SNAGA. Također godina u kojoj sam bila najaktivnija na društvenim mrežama te za vrlo kratko vrijeme postigla veliki uspjeh, značajne saradnje i sklopila divna poznanstva i prijateljstva. Godina u kojoj sam sebi a i drugima dokazala da se svaki trud i borba itekako isplati. Sve u svemu godina koja se ne zaboravlja. Za one koji Vas ne poznaju majka ste troje djece.

Kako balansirate sve svoje obaveze?

Balans mojih obaveza kao majka troje djece trenutno postižem nažalost manjkom sna jer većinu svojih obaveza završavam upravo u noćnim satima kada oni spavaju. Naravno, balans ne bi bio moguć bez moje jače polovine, mog supruga sa kojim



zajedno plovim u svim avanturama roditeljstva. Ljubav nam je pokretač i za nju nema prepreka niti granica. Zajedno pratimo njihov tempo i potrebe te uz dogovor balansiramo sve obaveze. Sve se može ostvariti uz dobru organizaciju ali ne može sve da se ostvari odjednom. Zato uvijek idemo korak po korak. Naravno tu bude i dana kada ne ide ništa po planu i takvi dani nas uče lekcijama i čine još jačim. Jednostavno sve je to sastavni dio života i na kraju sve bude opet dobro.



Da li su mališani zahtjevni? Koje od djece traži najviše pažnje?

Svako od njih traži posebnu vrstu pažnje. Zato trudim se da svijet vidim njihovim očima i da svima dam puno ljubavi, zagrljaja, poljubaca i nježnosti te da ih svaki dan nasmijem iznova, da dosta razgovaramo i da počnemo uvijek od sitnica, od riječi do osmijeha i igre. Zahvalna sam Bogu na mogućnosti da provodim vrijeme sa njima, jer nam godine tako brzo lete. Prije par dana slavili smo njihove rođendane, Dinov 7. rođendan a Nurin 1. i bila sam jako sretna i ponosna na nas, ali i jako tužna jer vrijeme ne staje. Niti će stati, zato ljubite i mazite svoju djecu i ne gubite vrijeme tražeci bogatstvo. Ono je upravo pored vas. Čeka da ga zagrlite i da budete najbogatiji.

Nedavno ste imali IG suradnju sa prirodnom kozmetikom Gloria, možete li opisati iskustva vaše recenzije?

Meni jedna od dražih suradnji na IG je upravo suradnja sa Glorinom, gdje je naše prvo iskustvo sa proizvodima rezultiralo lojalnošću prema njima i dan danas. Naša priča traje skoro godinu dana i bezbrižno znam da je najbolji izbor za moju djecu.

Što bi ste rekli da baby kolekcija ima u odnosu na druge baby brandove?

Kao mami najveći akcenat bih stavila to što je 100 prirodna kozmetika i što nadonkadi dječijoj koži sve hranjive materije iz najčišćih i najljekovitijih biljaka. Ima tu posebnu nježnu i blagu teksturu pa i ja često za sebe kradem kremu 2u1 jer je bukvalno krema od glave od pete. Posebno volim njihovu ambalažu iz razloga što je iskoristljiva u svakom položaju a mi mame sa nemirnim bebama itekako znamo šta to znači. Mala anegdota da moj trogodišnjak, moj Isa kad god se nešto povrijedi u igri, trči i uzima kremu 2u1 i traži da ga mažem jer za njega to je lijek. Kad namažemo sve što kofol boli, tad nestaje. Za njega je to magična krema. A za mene kao mamu, najdraža i najbolja njega njihove koze.

Kako vam se pokazalo ulje za tjemenicu, s obzirom da je to problem baba i mama sa kojim se često susreću?

Nur je beba koja je imala baš izraženu tjemenicu koju smo riješili upravo sa uljem za tjemenicu od Glorie. Prije kupanja sam redovno nanosila ulje i nježno češljem skidala ljuskice. Njoj je prijalo jer je to bila jedna vrsta i masaže tako da smo za vrlo kratak period uklonili svu tjemenicu sa glave i svim mamama koje se bore sa tim obavezno preporučujem ono najbolje, jer bebina koza to i zaslužuje.



Da li imate neki savjet za naše čitateljke?

Ne zaboravimo koliko smo snažne i sposobne da prevaziđemo sve izazove sa kojim se suočavamo svakodnevno na polju roditeljstva. Važno je da sebi damo vremena i da budemo nježne i strpljive jer napredak je pun uspona i padova. Pronađimo nešto što nas ispunjava i čini sretnom, iz čega će izlaziti jače i otpornije jer ispunjena i zadovoljna mama je SRETNA MAMA. Sretna mama, sretna djeca.

84

Pozivam vas da budite naša podrška i dio naših svakodневnih avantura na Instagramu profilu [mommythecooolest](#). Čekamo vas da se družimo i budemo ruka podrške i oslonac jedna drugoj.



Spozorski intervju

roditelj



GLORIA



PRIRODNA KOZMETIKA

**Prirodni
sastojci**



**Dermatološki
testirano**



**Blage
formule**



NJEŽAN DODIR MAJKE PRIRODE
WWW.PRIRODNA.COM

Dianatal akušerski gel

 Made in Switzerland
SWISS INNOVATION

Bezbedniji i lakši porođaj

Nije svaki gel porođajni gel

DIANATAL®

obstetric gel

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

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

• Način dejstva:

čisto fizički, nema farmakološkog dejstva

• Dianatal pakovanje:

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



Patent
protected



+387 39 705 646
+387 39 705 265
euromand@tel.net.ba
www.dianatal-neo.com

Olakšava i skraćuje porođaj, štiti majku i dijete!

GOJI
SAN[®]
IMMUN PROTECT



VAŠI
HEROJI ODBRANE
za cijelu porodicu

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

SA
OKUSOM
NARANDŽE



Mixa

Formulisano pod medicinskim nadzorom

92%

ŽENA POTVRĐUJE KAKO NJEGA
KOŽI VRAĆA PRIRODAN SJAJ*

NOVO NIACINAMIDE GLOW RUTINA NJEGE

TESTIRANA NA OSJETLJIVOJ KOŽI

SJAJ

MICELARNA VODA

ČIŠĆENJE - 400ML

- ▶ Nježno čisti kožu
- ▶ Bez vidljivih ostataka šminke poslije jedne upotrebe
- ▶ Koža izgleda blistavo i sjajno



BLISTAVOST

HIDRATANTNA KREMA

HIDRATACIJA - 50ML

- ▶ Koža djeluje blistavije
- ▶ Koža je čvršća, gipkija
- ▶ Ten je ujednačeniji

*Ispitivanje potrošača, 65 žena s osjetljivom kožom, 24-64 godine, rezultati nakon 28 dana korištenja