

RODITELJ

Vaš vodič u svijetu roditeljstva!

**Ines
Veočić**

savjetnica za nošenje beba
i savjetnica za dojenje

Sve što treba jednoj bebi!



Made in
Denmark



alpinMD



swiss made software



**Vaša ordinacija,
unaprijedena!**



**Aktiviraj
WhatsApp**



Impressum

Izdavač:

Sfera d.o.o., Mostar

Direktorica:

Naida Memić
naida.memic@sfera.ba

Glavna i odgovorna urednica:

Elvira Drežnjak
elvira.maric@sfera.ba

Grafički dizajn:

Ajla Gološ
ajla.golos@sfera.ba

Marketing:

Alma Pelo Zagorčić
alma.zagorcic@sfera.ba

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



Elvira Drežnjak
mr. komunikologije
Glavna i odgovorna urednica

Dragi roditelji,


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

Hvala Vam na podršci.



NASLOVNICA: Ines Veočić,
savjetnica za nošenje
beba i savjetnica za dojenje

 Roditelj

 roditelj



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



06

Nošenje beba: bliskost, sigurnost i zdrav razvoj od prvog dana

Ines Veočić, savjetnica za nošenje beba i savjetnica za dojenje



22

Savremeno roditeljstvo između očekivanja, nesigurnosti i emocionalne prisutnosti

Nizama Drljević, diplomirani psiholog, sistemski porodični psihoterapeut u superviziji



40

Zašto su istraživanje, nered i samostalno hranjenje ključni u prvoj godini?

Gordana Šimić, magistra farmacije i specijalista nutricionizma



62

Anemije u trudnoći - mit i stvarnost

Dr Edin Čengić, specijalista ginekolog i akušerstva, Dom zdravlja "Dr Isak samokovlija" Goražde



6

Nošenje beba: bliskost, sigurnost i zdrav razvoj od prvog dana

Šta roditelji trebaju znati o pravilnom nošenju beba
i njegovom utjecaju na razvoj?

**Intervju: Ines Veočić, savjetnica za nošenje
beba i savjetnica za dojenje**

Nošnje beba posljednjih godina sve više izlazi iz okvira „trenda“ i postaje svjestan izbor roditelja koji žele bliskost, sigurnost i zdrav razvoj svog djeteta. Ipak, uz rast interesa dolazi i mnoštvo pitanja, dilema i pogrešnih informacija – od toga kada se beba smije nositi, u čemu i na koji način, do straha da li se nošenjem može naškoditi bebinom razvoju.

O ovim temama razgovarali smo s Ines Veočić, savjetnicom za nošenje beba i savjetnicom za dojenje, majkom troje i pomajkom dvoje djece, koja kroz vlastito iskustvo i dugogodišnji rad s roditeljima nesebično dijeli znanje, podršku i praktične savjete. Za Ines, nošenje nije samo način da se beba prenese – to je prostor bliskosti,

mira i ljubavi, ali i snažan alat koji roditeljima može olakšati svakodnevicu i produbiti vezu s djetetom.

♥ **Roditelj: Zašto je pravilno nošenje beba tema o kojoj se danas sve više govori?**

INES: Pravilno nošenje beba sve je prisutnija tema jer su roditelji danas više informirani i svjesniji koliko rani razvoj utječe na cjelokupno zdravlje djeteta. Sve više se govori o važnosti ergonomije, pravilnog položaja tijela, ali i emocionalne povezanosti roditelja i bebe. **Nošenje omogućava bliskost, sigurnost i lakše odgovaranje na bebine potrebe, ako se radi na pravilan i siguran način.**

roditelj



♥ **Roditelj: Šta podrazumijevamo pod "pravilnim nošenjem" novorođenčeta?**

INES: Pravilno nošenje novorođenčeta znači da je beba smještena u optimalnom fiziološkom položaju: leđa su blago zaobljena u obliku slova C, zdjelica je u prirodnom nagibu, a noge postavljene u tzv. M-položaj, gdje su koljena viša od guze.

Beba se nalazi nositelju na prsima, dovoljno visoko da ju možemo poljubiti, ne pre visoko da ju ne udarimo bradom. Takav položaj nam omogućuju sling, tkana marama i elastična marama. Glava i vrat moraju imati dobru potporu, a dišni putevi uvijek trebaju biti slobodni.

♥ **Roditelj: Od kojeg uzrasta se beba može nositi i postoji li razlika u pristupu kod novorođenčadi i starijih beba?**

INES: Beba se može nositi od samog rođenja i to u tkanoj marami, slingu ili elastičnoj marami. Vrlo je mali broj nosiljki koji se preporuča od rođenja jer ne mogu pružiti optimalan položaj za novorođenče (većinom su deklarirane od 1.-2. mjeseca starosti).

Kako beba raste i razvija motoričku kontrolu, možemo mijenjati razne vrste nosiljki i položaje pri nošenju. Npr. nošenje na boku ili na leđima.

♥ **Roditelj: Kako izgleda pravilan položaj bebinog tijela tokom nošenja (leđa, noge, kukovi, vrat)?**

INES: Pravilan položaj izgleda ovako: s kralježnicom u obliku slova C i kukovima i nogama u obliku slova M (tzv. "položaj žabice"). Koljena bi idealno trebala biti smještena malo iznad razine guze, a zdjelica biti okrenuta prema nositelju. Također, kao što sam spomenula već kod nošenja novorođenčadi, dovoljno visoko za poljubac, ne pre visoko da udarimo bebu bradom. Takav položaj možemo dobiti kod nošenja bebe okrenute prema nositelju, na leđima i boku. (Naravno, uz adekvatnu nosiljku ili maramu)



♥ Roditelj: Koliko je važna podrška za bebin vrat i glavu u prvim mjesecima?

INES: Potpora vratu i glavi u prvim mjesecima iznimno je važna jer beba još nema razvijenu kontrolu mišića. To ne znači da u strahu moramo podizati panel nosiljke ili maramu preko bebine glave. Idealna visina za novorođenčad je maksimalno do sredine uha, kasnije niže- otprilike do vrata.

Beba mora imati slobodu okretanja glave i dišni putevi moraju uvijek biti otvoreni i vidljivi. Kada je novorođenče pravilno namješteno u maramu/nosiljku, sami položaj tijela ne dopušta velika izvijanja vrata prema nazad.

♥ Roditelj: Koje su najčešće greške koje roditelji prave prilikom nošenja beba?

INES: Najčešće greške su nošenje bebe pre nisko ili pre visoko, nošenje bebe okrenute prema van (pogotovo u pre ranoj dobi) i nošenje bebe u nosiljkama s uskom bazom (ne pružaju optimalan položaj).

♥ Roditelj: Može li nepravilno nošenje imati negativne posljedice po bebin razvoj?

INES: Da, dugotrajno nepravilno nošenje može negativno utjecati na razvoj kukova, kralježnice i mišićnog tonusa. Također bebe nošene prema van, okrenute od nositelja, mogu biti nemirne i preopterećene podražajima.



♥ Roditelj: Kako nošenje utiče na emocionalni razvoj bebe i povezanost roditelja i djeteta?

INES: Nošenje potiče osjećaj sigurnosti, bliskosti i povezanosti. Beba osjeća roditeljevu toplinu, miris i ritam pokreta, što pozitivno djeluje na emocionalni razvoj, regulaciju stresa i stvaranje sigurne privrženosti između roditelja i djeteta. Nošenje roditelju omogućava brže reagiranje na djetetove potrebe, što djetetu daje osjećaj sigurnosti.

♥ Roditelj: Koju biste najvažniju poruku uputili roditeljima koji razmišljaju o nošenju bebe, ali još uvijek nisu sigurni da li je to pravi izbor za njih?

INES: Poručila bih roditeljima da slušaju svoje dijete i sebe, te da se okušaju u nošenju jer im može donijeti predivno iskustvo. Nošenje ima puno prednosti: dok nosite svoju bebu imate slobodne ruke, reagirate brzo na bebine potrebe i manje se osjećate pod stresom, majke koje nose svoje bebe imaju veće šanse za uspješnim dojenjem... Nošenje nije obveza, već alat koji može uvelike olakšati svakodnevnicu i produbiti povezanost s bebom. Uz pravilnu edukaciju i podršku, nošenje može biti sigurno, ugodno i korisno iskustvo za cijelu obitelj.





ESI BIOCOLLAGENIX BEAUTY FORMULA LIFT

ESI Biocollagenix produce pažljivo su formulisani kao dio svakodnevne rutine brige o sebi. Kolagen anti-aging serum u ampulama za vanjsku primjenu, nježna njega kože. Biocollagenix napitak, podrška tijelu u periodu oporavka nakon trudnoće. O upotrebi u trudnoći i periodu dojenja preporučuje se savjetovanje s ljekarom.

Briga o sebi nije luksuz. To je snaga.



BIOCOLLAGENIX
BEAUTY FORMULA LIFT

Naše putovanje počinje

BESPLATNA KONFERENCIJA ZA TRUDNICE

SPONZORI I PARTNERI



24 FEBRUAR 2026

Početak u 17:00h



HOTEL MOSTAR

Mostar

Partner u organizaciji konferencije
Poliklinika Vitalis Mostar.



POLIKLINIKA VITALIS
medicina dostupna svima



12

Panel za trudnice „Naše putovanje počinje“ – večer znanja, podrške i sigurnosti za buduće majke

U Konjicu je održan edukativni panel za trudnice pod nazivom „**Naše putovanje počinje**“, posvećen temama trudnoće, poroda i prvih mjeseci roditeljstva. Panel je okupio trudnice s ciljem pružanja provjerenih informacija, stručne podrške i osjećaja sigurnosti u jednom od najvažnijih životnih perioda.

Program je otvoren uvodnim obraćanjem moderatorice, koja je istakla važnost multidisciplinarnog pristupa edukaciji trudnica, te naglasila da je cilj panela ne samo informisanje, već i osnaživanje budućih majki kroz znanje i razmjenu iskustava.

Predavanje je održala **dr Mirela Meškić-Smajkić**, specijalista ginekologije i akušerstva iz J.U. Kantonalne bolnice „Dr Safet Mujić“ Mostar, na temu „**Priprema za porod**“. Tokom izlaganja, dr Meškić-Smajkić govorila je o ključnim aspektima fizičke i psihološke pripreme za porod, ističući koliko je informisana trudnica sigurnija i spremnija za ovaj važan životni trenutak.

Admir Đelmo, medicinski predstavnik kompanije BioSava, govorio je o značaju pohrane matičnih ćelija iz krvipupčanika, kroz predavanje „**Matične ćelije – korak ka bezbrižnom djetinjstvu**“, pojašnjavajući njihovu potencijalnu ulogu u savremenoj medicini i liječenju.





13

O jednoj od najvažnijih tema u prvim danima nakon poroda – dojenju – govorila je **Ana Zovko Marić, dr. med., specijalist pedijatrije**, koja je prisutnima prenijela stručne savjete o značaju dojenja, najčešćim izazovima i načinima njihove prevazilaženja.

U toku programa predstavljena su i praktična rješenja za svakodnevne potrebe mama i beba. Suzana Toplić Berberović, stručna saradnica kompanije Tosama, predstavila je proizvode iz programa „**To To – za bebe i mame iz Tosame**“, naglašavajući važnost kvaliteta i sigurnosti proizvoda namijenjenih najmlađima.

Panel je zaključen završnom riječju i zahvalom svim predavačima i učesnicama, uz poruku podrške trudnicama i želju za mirnu trudnoću, sretan porod i radosne prve dane roditeljstva.



roditelj

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



SAZNALI STE DA STE TRUDNI

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



PLANIRATE TRUDNOĆU

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

NASTAVLJAMO DA SE DRUŽIMO

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

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

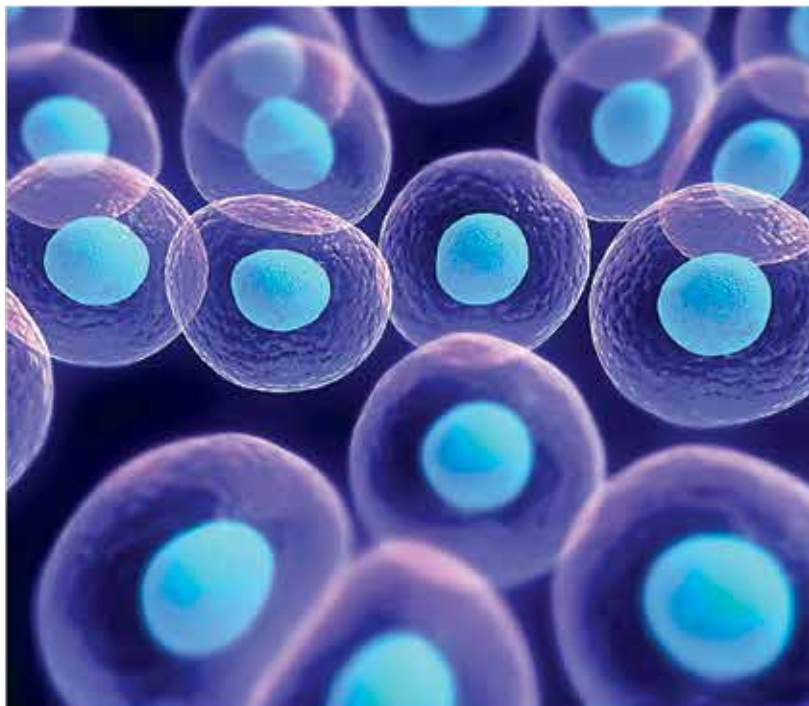


MLIJEČNI PUT
priprema trudnica
za porođaj i
roditeljstvo

u Banja Luci
i Sarajevu

Prijavite
se





AFTER PREGNANCY GENETSKA TESTIRANJA

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



SPREMNI STE ZA PORODJAJ. ŠTA NE SMIJETE ZABORAVITI?

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



BECAUSE WE CARE!

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



 After
Pregnancy
Nutrigen Test®
approved by Bio Save Group



SET ZA UZIMANJE UZORAKA

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

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



BIO SAVE
BECAUSE WE CARE

Proces

POROĐAJ

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



UZIMANJE UZORKA

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

OBRADA UZORKA

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



ČUVANJE

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



POKLON ZA ŽIVOT

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



PreMama^{duo}

tablete i meke kapsule,
dodatak prehrani

Osigurava zadovoljenje povećanih
potreba za hranjivim tvarima za:

žene koje
planiraju
trudnoću



trudnice



dojilje

 **Quatrefolic[®]**
aktivna folna kiselina

11 vitamina i
10 minerala



s DHA



30 tableta
30 mekih kapsula



ALKALOID

Health above all



Edukativna konferencija za trudnice "Naše putovanje počinje" održana u Sarajevu

U organizaciji kompanije **Sfera d.o.o. Mostar** i prvog časopisa za uspješan odgoj djece **Roditelj**, u Sarajevu je održana edukativna konferencija za trudnice pod nazivom „**Naše putovanje počinje**“, s ciljem pružanja stručnih, provjerenih informacija i podrške budućim majkama.

Konferencija je okupila veliki broj trudnica, zdravstvenih stručnjaka, partnera i gostiju, a domaćin događaja bio je **Zavod za ginekologiju i perinatologiju Mehmedbašić**, jedan od vodećih IVF centara u Bosni i Hercegovini.

Program konferencije započeo je predavanjem dr Eldara Mehmedbašića, specijaliste ginekologije i opstetricije, na temu „**Porod bez straha – šta vas zaista očekuje?**“, tokom kojeg su trudnice imale priliku čuti stručne savjete i ohrabrujuće informacije o porodu i pripremi za ovaj važan životni trenutak.





U nastavku programa, **Lamija Kafedžić**, diplomirani genetičar, govorila je o značaju **matičnih ćelija**, njihovoj ulozi u očuvanju zdravlja djeteta i mogućnostima koje savremena medicina danas nudi budućim roditeljima.

Praktičan dio konferencije obogatila je **mr. ph. Bernardina Jukić**, koja je predstavila **MAM proizvode**, razvijene u saradnji sa zdravstvenim stručnjacima i prilagođene potrebama beba i mama.

Nakon pauze, uslijedilo je predavanje **dr Nedima Begića**, specijaliste pedijatrije, koji je govorio o **značaju dojenja**, najčešćim dilemama s kojima se majke susreću te dao konkretne savjete za uspješan početak dojenja.

Konferencija je zaključena predstavljanjem programa „**To To za bebe i mama iz Tosame**“, koje je održala **Suzana Toplić Berberović**, stručna saradnica kompanije Tosama, s fokusom na njegu beba i podršku mamama u postporođajnom periodu.

Na kraju događaja, organizatori su se zahvalili svim predavačima, partnerima i sponzorima, kao i trudnicama koje su prisustvovala konferenciji, uz poruku da je cilj ovakvih događaja pružiti ne samo informacije, već i osjećaj sigurnosti, povjerenja i podrške na putu ka majčinstvu.



DOBRO DOŠLI U SVIJET



PROIZVEDENO U EU



MGM FARM

Za mame i bebe

lola baby

Kaliko pelene 80×80

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



lola baby

Tetra pelene 80×80

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



lola baby

Upojne blaznice za dojlje

100% pamuk
Visoka moć upijanja



lola baby

Higijenski papirnati štapići sa štitnikom

100% pamuk
Specijalno prilagođeni bebama



Higijenski ulošci



Prirodni sastav
Za osjetljivu kožu

Mrežaste gaćice



Poslije poroda
Univerzalna veličina

lolalady

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

Skeniraj QR kod





Savremeno roditeljstvo između očekivanja, nesigurnosti i emocionalne prisutnosti

Roditeljstvo nije savršeno – i upravo zato je dovoljno dobro

Intervju: Nizama Drljević, diplomirani psiholog, sistemski porodični psihoterapeut u superviziji

Roditeljstvo je jedno od najljepših, ali i najzahtjevnijih životnih putovanja – ispunjeno ljubavlju, sumnjama, preispitivanjima i stalnim učenjem. U savremenom društvu, gdje se od roditelja često očekuje savršenstvo, a podrška je nerijetko nedovoljna, razgovori sa stručnjacima koji razumiju i profesionalnu i ličnu stranu roditeljstva imaju posebnu vrijednost. Upravo zato razgovaramo sa Nizamom Drljević, diplomiranim psihologom i sistemskim porodičnim terapeutom u superviziji, koja kroz svoj rad s porodicama, djecom i roditeljima, ali i kroz vlastito iskustvo majčinstva, donosi duboko razumijevanje izazova s kojima se

roditelji danas suočavaju. U ovom intervjuu govorimo o nesigurnostima, pritiscima, greškama, ali i o snazi odnosa, prisutnosti i autentičnosti u roditeljstvu.

♥ **Roditelj:** Za početak našeg razgovora možete li nam reći šta Vas je motivisalo da se odlučite za poziv psihologa i rad s djecom i roditeljima?

NIZAMA: Danas, sa ove distance, jako je izazovno vratiti se skoro trideset godina unazad i pokušati ući u glavu adolescentkinje koja tada razmišlja o svojoj

budućnosti. Odrastala sam u poslijeratnom periodu u kojem su odrasli nosili vlastite neizgovorene traume a mi mladi smo rasli okruženi pitanjima na koja nikada nismo dobili odgovore. Upravo tada je nastala potreba da bolje razumijem ljude, njihove reakcije, šutnje i načine na koje se nose s boli, a studij psihologije je bio najbolji put da zadovoljim te potrebe. **Rad s porodicama za mene nije samo profesionalna obaveza nego i privilegija, jer svaki susret je prilika za rast i transformaciju.**

♥ Roditelj: Kako je Vaš profesionalni put i iskustvo u Centru “Los Rosales” oblikovalo vaš pristup radu s porodicama i roditeljima?

NIZAMA: Način na koji danas pristupam radu s porodicama i roditeljima značajno je obojen mojim prvim iskustvima u Centru “Los Rosales”. Rad s djecom i mladima s teškoćama u razvoju naučio me da iza svakog djeteta stoji porodica koja se trudi najbolje što može, često pod velikim emocionalnim, psihičkim i socijalnim pritiskom. U radu s roditeljima naučila sam koliko je važan siguran prostor gdje se roditelji osjećaju viđeni i saslušani bez osuđivanja.

Naučila sam slušati ono što roditelji govore ali i ono što ne izgovaraju – umor, tugu, brige i nade. Shvatila sam se da je prisutnost važnija i od najboljeg savjeta. Zato danas u radu s porodicama snagu vidim u procesu i traženju načina da porodice ponovo pronađu snagu, smisao i međusobnu povezanost.

♥ Roditelj: Nedavno ste održali predavanje i radionicu o izazovima roditeljstva. Šta Vas je potaknulo da se bavite ovom temom i kako su roditelji reagovali na sadržaj radionice?

NIZAMA: Od prvog trenutka kad sam dobila ponudu da održim predavanje za roditelje bez dileme sam znala da će tema biti roditeljstvo. To je tema koju jednostavno živim kroz privatni život, kao majka troje djece, te sam i profesionalno maksimalno posvećena radu sa porodicama i razumijevanju porodične dinamike. U svakodnevnim neformalnim razgovorima sa prijateljicama i radnim kolegicama najčešća tema ponovo je roditeljstvo. Roditeljstvo je izuzetno važna ali i široka tema. Jedno predavanje nije moglo obuhvatiti sve aspekte roditeljstva, tako da sam se bazirala na savremeno (moderno) roditeljstvo i izazove koje donosi, želeći biti podrška roditeljima u skladu sa izazovima sa kojima se trenutno suočavaju.

Govoriti o modernom roditeljstvu a ne spomenuti tradicionalni odgoj je skoro pa nemoguće. Tako da sam posebno zahvalna svim roditeljima koji su dali svoj doprinos dijeljenjem ličnih iskustava kroz vlastito odrastanje u tradicionalnoj porodici ističući prednosti i nedostatke istog. Roditelji su bili jako otvoreni i dijelili

su svoja promišljanja u vezi odgoja djece, svako u skladu sa razvojnom fazom u kojoj se njihova porodica trenutno nalazi. Upravo cilj ovakvih događaja jeste dijeljenje ličnih iskustava i mišljenja kako bi na taj način potaknuli i druge na razmišljanje da nisu sami u svojim izazovima i da za sve postoji rješenje.

♥ Roditelj: Koje izazove u roditeljstvu danas najčešće primjećujete u svom radu s porodicama?

NIZAMA: Na ovo pitanje ću odgovoriti s aspekta mog primarnog zanimanja i rada sa porodicama djece sa teškoćama u razvoju. Roditelji djece s teškoćama u razvoju izloženi su višem nivou stresa ako ih uporedimo s roditeljima djece tipičnog razvoja. Iako je svaka porodica jedinstvena u praksi se često pojavljuju slični izazovi koji traže pažnju i razumijevanje. Jedan od prvih izazova koji primjećujem jeste emocionalna iscrpljenost roditelja. Mnogi roditelji, usljed maksimalne posvećenosti djeci koja uključuje stalnu brigu i njegu, zapostavljaju vlastite potrebe. Mnogi vjeruju da nemaju pravo na odmor i podršku. Potrebno ih je podsjetiti da briga o sebi nije odustajanje od djeteta, već ulaganje u sebe kako bi bili još bolja podrška svojoj djeci. Poseban izazov predstavlja proces prihvatanja djetetovih teškoća ili dijagnoze. Ovaj proces je jako zahtjevan i svaka porodica ima svoj tempo i vrijeme prihvatanja.

Porodični odnosi su pod velikim pritiskom a najčešće majke preuzimaju najveći teret brige o djetetu. Partnerski odnosi su također često narušeni, sa velikim brojem razvoda brakova. **Posebno je izražen strah od budućnosti i vrlo dobro poznato pitanje “Šta će biti s mojim djetetom kad mene ne bude?”.** Ovo je možda jedan od najvećih izazova koji prati roditelje djece sa teškoćama.

♥ Roditelj: Roditelji se često osjećaju preopterećeno i nesigurno. Koliko su ta osjećanja normalna i kako se roditelji mogu nositi s njima bez osjećaja krivnje?

NIZAMA: Nesigurnost i preopterećenost zaista jesu obilježja modernog roditeljstva. Za razliku od tradicionalnog odgoja gdje su postojala jasno definisana pravila i očekivanja, današnjim roditeljima nedostaju upravo ta jasna pravila što kod roditelja stvara osjećaj nesigurnosti i straha da će pogriješiti.

U tom kontekstu nesigurnost ne znači da roditelji ne znaju šta rade nego je znak odgovornosti i potrebe da postupaju na način koji je u najboljem interesu djeteta. Emocionalne krize su normalne i prate roditeljske izazove. Prihvatiti svoje emocionalne „krize“ kada i ako ih imamo, ključno je za mentalno zdravlje roditelja. Naša djeca trebaju emotivno stabilne roditelje. A takvi ćemo postati samo ako bez potiskivanja živimo svoje emocije. Što prije prihvatimo činjenicu da u roditeljstvu nema savršenstva, to ćemo biti više opušteniji, fleksibilniji i uspješniji.

♥ Roditelj: Kako savremeni način života, ubrzan tempo i tehnologija utiču na odnos roditelja i djece?

NIZAMA: Savremeni način života, ubrzan tempo i tehnologija danas snažno utiču na odnos roditelja i djece, često na vrlo suptilan način. Živimo brzo, s puno obaveza i stalnim osjećajem da negdje kasnimo. Roditelji su često rastrgani između posla, brige o egzistenciji i porodičnih obaveza. I kada su kod kuće fizički prisutni, u mislima su najčešće negdje drugo. To sve djeca primjećuju i osjećaju se usamljeno, pa pažnju roditelja traže kroz ponašanja koja roditelje dodatno zabrinjavaju.

Tehnologija je postala neizostavan dio svakodnevnice i jako je važno postaviti granice po pitanju korištenja tehnologije. Nedozvoliti da ekrani zamijene razgovor, bliskost i međusobnu povezanost

kroz zajednički provedeno slobodno vrijeme. Međutim, važno je naglasiti da savremeni način života ne mora nužno imati negativne efekte u odnosu roditelja i djece. Ukoliko roditelji uspiju usporiti, biti emocionalno prisutni i svjesno birati odnos ispred ekrana tada savremeni način života i tehnologija nisu prepreka nego podrška za kreiranje međusobnih podržavajućih odnosa.

♥ Roditelj: Često se govori o "idealnom roditeljstvu". Koliko takva očekivanja mogu biti štetna za roditelje i djecu?

NIZAMA: Savršenstvo ne postoji, pa tako ni savršeno roditeljstvo. Što prije prihvatimo činjenicu da u roditeljstvu nema savršenstva, to ćemo biti opušteniji, fleksibilniji i uspješniji. Biti savršen, znači da igramo na kartu predvidivosti i već unaprijed određenih kriterijuma koje bismo trebali ispoštovati kako

bismo postigli osjećaj uspjeha. Vjerujte, djeca od nas ne žele savršene roditelje. Djeca nas žele baš takve kakvi jesmo, uz sve uspone i padove. Jer, kako da ih drugačije naučimo da se ustaje i poslije pada, da je neuspjeh sastavni dio života i da sebe volimo sa svim nesavršenostima koje dolaze u paketu života? **Kako je jedan, meni nepoznat autor rekao: „Roditeljstvo je avantura.“ Ništa manje, ništa više. Korak po korak, dan po dan, izazov po izazov.**

”
Što prije prihvatimo činjenicu da u roditeljstvu nema savršenstva, to ćemo biti više opušteniji, fleksibilniji i uspješniji.



♥ Roditelj: Koje greške roditelji najčešće nesvjesno ponavljaju, a koje mogu imati dugoročan utjecaj na emocionalni razvoj djeteta?

NIZAMA: Koliko god voljeli svoje dijete, nikada nećemo uspjeti sve roditeljske zadatke raditi bez grešaka. Važno je priznati sebi da je prirodno griješiti i da su greške dio roditeljstva. Čim sebi priznamo „grešku“ i prihvatimo je, već smo korak ka tome da budemo uspješniji u onome što želimo postići. Jer, svjesnost vodi ka promjenama. A svjesnost podrazumijeva jednako prihvatanje i uspjeha i neuspjeha.

Greške, čak i ako ih tako definišemo, nisu tu da bi nas spriječile da uspijemo već, naprotiv, da bi nas podstakle da budemo još bolji. Ako u roditeljstvu na greške gledamo kao na dio puta, onda će nas takav pogled definitivno odvesti na „pravi“ put. Sigurna sam da je svaki roditelj u toku odgoja djece imao bar jednu situaciju kada je u afektu djetetu uradio ili rekao nešto zbog čega se poslije kajao, znajući da je mogao i mnogo bolje odreagovati. Npr. roditelji koji histerično galame, psuju i verbalno obezvređuju dijete. Često će roditelji ignorisati ovu situaciju i praviti se kao da se ništa nije desilo, iako će negdje, duboko u sebi, naslutiti da su pogriješili, bar neki.

Poslije jedne takve situacije, mali broj roditelja će se izvinuti djetetu zbog nepromišljene reakcije. Izvinjenje je izuzetno važno za odnos sa djetetom jer pokazujemo djeci da je u redu pogriješiti i da svi griješimo. Pokazujemo djetetu da nismo nadmoćni i važniji od njega i da nam je stalo do njegovih osjećanja. Zaista je moć u izvinjenju. Vrlo često svjedočim situacijama u kojima roditelji lažu djecu. Npr. budi dobar, kupiću ti igračku. Dijete se smiri u trenutku, bar neka djeca, ali kasnije, igračku ne dobiju. Ili, idemo kod doktora samo da uzmemo jedan papir, a na kraju, dijete dobije vađenje krvi i histeričan plač. I kasnije se pitamo, zašto nas dijete ne sluša i zašto nam ne vjeruje? A odgovor je jednostavan, zato što smo ga mi

tako naučili. Od djece očekujemo da budu iskreni prema nama a nismo ih naučili kako to da rade. Svojim primjerom im ukazujemo na ponašanje koje je neprihvatljivo.

Još jedan primjer grešaka koje kao roditelji nesvjesno činimo jeste da zaboravljamo da smo mi djeci uzor kako se treba ponašati. Na primjer, igraju se dva dječaka u parku. Jedan dječak se naljuti i počne tući drugog dječaka. Majka prvog dječaka ustaje, počinje ga tući govoreći mu: „Znaš da nije lijepo tući djecu!“ Kao što ste naveli u vašem pitanju roditelji najčešće prave greške na nesvjesnom nivou. I zaista je tako, jer svaki roditelj se trudi da bude najbolji roditelj na svijetu za svoje dijete i na tom putu se naravno i dešavaju pogreške. Ali je važno greške osvijestiti i raditi na njima i pronaći prihvatljiviji način ponašanja.

♥ Roditelj: Na koji način roditelji mogu prepoznati da im je potrebna stručna pomoć?

NIZAMA: Danas, više nego ikad, roditelji balansiraju između karijere, porodičnih obaveza i vlastitih potreba. I normalno je da se javlja umor koji nije samo tjelesni, nego i emocionalni. **Kada roditelji ne dopuštaju sebi slabost, potiskuju emocije i preuzimaju previše odgovornosti može doći do sagorijevanja u roditeljskoj ulozi (parental burnout).**

Neki od znakova da roditelj treba stručnu pomoć su: stalni osjećaj umora i bespomoćnosti, pretjerana briga vezana za dijete, gubitak strpljenja i česti ispadi ljutnje, osjećaj krivnje, povlačenje



iz društvenih odnosa, smanjen osjećaj povezanosti s djetetom. Želim naglasiti da traženje pomoći nije znak neuspjeha, već odgovornosti.

Kao što vodimo dijete pedijatru kada je bolesno, jednako je važno potražiti stručnu podršku za sebe kada osjećamo emocionalnu iscrpljenost.

♥ **Roditelj:** Koliko je važno da roditelji rade i na sebi, a ne samo na “ponašanju djeteta”?

NIZAMA: Hvala Vam na ovom pitanju jer ste upravo ukazali na najvažnije faktore koji jednu porodicu čine stabilnom i funkcionalnom. Da bismo bili uspješni u sferi roditeljstva, važno je da budemo ispunjeni prije svega kao osoba odvojena od svoje roditeljske uloge.

Vjerujem da samo srećna i ispunjena osoba može biti uspješan roditelj. Ako tome još i dodamo postavljene ciljeve u roditeljstvu, istrajnost i dosljednost, uz svjesnost i odgovornost, onda nam ni jedan izazov ne može biti toliko veliki da ga ne možemo okrenuti u našu korist. U praksi se često dešava upravo ovaj scenarij da roditelji uključe dijete u terapijski proces s ciljem da se ono “popravi”, čime se automatski naglašava da je krivac dijete. U porodičnoj terapiji vjerujemo da promjena ne dolazi traženjem krivca, nego kroz spremnost svakog člana porodičnog sistema da pogleda u sebe. Kada roditelji, ali i djeca, počnu preispitivati svoja uvjerenja, očekivanja i načine reagovanja, mijenja se cijeli odnos.

26

Rad na sebi nije individualni luksuz, već odgovornost prema porodici – jer svaka lična promjena ima sistemski efekat. Ako jedan član porodice nije sretan ni ostali članovi porodice ne mogu biti sretni.

♥ **Roditelj:** Koju biste poruku ili savjet izdvojili kao najvažniji za roditelje koji se trenutno suočavaju s izazovima i sumnjaju u svoje roditeljske sposobnosti?

NIZAMA: Glavno pitanje koje roditelji sebi postavljaju jeste “Radim li sve ispravno”? Međutim, u roditeljstvu često zaboravimo da je najvažniji odnos koji gradimo s djetetom. Cilj je odgojiti dijete koje je sretno, a sretno dijete nije dijete kome su sve želje ispunjene. Sretno dijete nije ni dijete koje je sve vrijeme gušeno pažnjom i roditeljskom strepnjom. Da bismo odgojili sretno dijete, treba da uložimo ono najvrednije što imamo u životu, a što se ipak ne može novcem platiti: ljubav, vrijeme, pažnju, podršku, zahvalnost, poštovanje.

Sretno dijete se osjeća sigurno u odnosu s roditeljem i zna da može doći sa svim svojim osjećanjima. Roditelj ne mora imati uvijek rješenje ali je važno da ostane prisutan i emocionalno dostupan.

Savršenstvo ne postoji, pa tako ni savršeno roditeljstvo.

”

roditelj



RAVNA STOPALA VIŠE NISU PROBLEM

**MUFFIK ORTOPEDSKE PODLOGE
ZA PRAVILAN HOD I RAZVOJ
CJELOKUPNOG DRŽANJA**



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

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

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



Piše: Merdijana Dugonjić,
magistrica nutricionizma

Plodnost i prehrana: uloga žumanjka u hormonalnoj ravnoteži

Kako kolesterol, zdrave masti i mikronutrijenti iz žumanjka podržavaju hormonalnu ravnotežu i reproduktivno zdravlje kod žena i muškaraca?

Plodnost se često doživljava kao izolirana biološka funkcija – nešto što se jednostavno „dogodi ili ne dogodi“. No u stvarnosti je ona duboko povezana s općim zdravstvenim stanjem organizma, s energetsom ravnotežom, razinom upale, funkcijom metaboličkih organa i sposobnošću tijela da se prilagođava stresu. Reproductivni sustav nije prioritet u okolnostima u kojima organizam procjenjuje da nema dovoljno resursa za osnovne životne funkcije: kada je unos energije dugotrajno nizak, kada su zalihe mikronutrijenata iscrpljene ili kada su hormoni stresa kronično povišeni. U takvim uvjetima tijelo može smanjiti reproduktivnu funkciju kao dio adaptivnog odgovora.

Prehrana u tom kontekstu ne djeluje samo kao izvor goriva, nego i kao dio metaboličkog okruženja koje utječe na hormonsku regulaciju. Kroz neuroendokrine mehanizme koji uključuju hormone i signale poput

leptina, inzulina, gonadotropin-oslobađajućeg hormona (GnRH), luteinizirajućeg hormona (LH), folikul-stimulirajućeg hormona (FSH) i kortizola, tijelo integrira informacije o energetske dostupnosti, sastavu hranjivih tvari, razini upale i stresnim signalima te prema tome prilagođava procese rasta, obnove i reprodukcije. Upravo zbog toga prehrana ima važnu, iako posrednu, ulogu u plodnosti – i kod žena i kod muškaraca. U tom širem kontekstu žumanjak zauzima posebno mjesto ne zato što bi predstavljao jedinstveno ili čudesno rješenje, već zato što je riječ o nutritivno vrlo gustoj namirnici koja sadrži masti, fosfolipide, kolesterol, vitamine topljive u mastima i kolin. Sve su to sastojci koji sudjeluju u staničnoj strukturi, hormonalnoj sintezi i živčanom metabolizmu.

Iako nijedna pojedina namirnica ne može sama po sebi utjecati na plodnost, žumanjak može biti vrijedan dio prehrane koja podržava hormonsku ravnotežu i reproduktivno zdravlje.

♥ Zašto je kolesterol važan za proizvodnju hormona?

Kolesterol se u suvremenom diskursu često promatra gotovo isključivo kroz prizmu kardiovaskularnog rizika, no s biološkog gledišta riječ je o temeljnoj molekuli ljudskog organizma. Svaka stanična membrana djelomično je izgrađena od kolesterola, koji joj daje stabilnost i sudjeluje u regulaciji propusnosti i stanične signalizacije. Bez kolesterola ne bi bilo učinkovite komunikacije između stanica niti pravilnog prijenosa hormonalnih signala. Još je važnije da je kolesterol početna molekula za sintezu svih steroidnih hormona: estrogena, progesterona, testosterona, ali i kortizola, aldosterona te vitamina D. Drugim riječima, bez kolesterola ne postoji hormonalna regulacija kakvu poznajemo. Tijelo većinu potrebnog kolesterola sintetizira samo, prvenstveno u jetri, no ta sinteza ovisi o općem metaboličkom stanju, dostupnosti energije, unosu masti, funkciji jetre i endokrinom statusu.

U uvjetima dugotrajnog kalorijskog deficita, izrazito niskog unosa masti ili kroničnog psihofizičkog stresa, organizam može smanjiti proizvodnju spolnih hormona kako bi očuvao vitalne funkcije. U tom smislu, nije presudna količina prehranbenog kolesterola, već cjelokupni energetska i nutritivni status koji omogućuje normalan rad hormonskih putova. Žumanjak sadrži prehranbeni kolesterol, ali i fosfolipide, masne kiseline i vitamine topljive u mastima, koji zajedno doprinose metaboličkom okruženju povoljnom za normalnu hormonsku funkciju.

♥ Kolesterol i sinteza hormona

U stanicama koje proizvode steroidne hormone – u jajnicima, testisima i nadbubrežnim žlijezdama – kolesterol predstavlja početnu točku cijelog hormonskog puta. U mitohondrijima se kolesterol pretvara u pregnenolon, a iz te molekule, kroz niz enzimskih reakcija, nastaju progesteron, estrogeni i testosteron. Svaka faza tog procesa zahtijeva energiju, pravilno funkcioniranje mitohondrija te prisutnost mikronutrijenata koji služe kao kofaktori enzimima.

Ovaj biokemijski slijed jasno pokazuje da hormoni nisu apstraktne tvari koje nastaju neovisno o fiziološkom stanju organizma. Oni su krajnji produkt metabolizma koji ovisi o prehrani, razini upale, oksidativnom stresu i funkciji ključnih organa. Kada je organizam dugoročno u stanju iscrpljenosti, kada su mitohondriji opterećeni ili kada su zalihe mikronutrijenata nedostatne, hormonska sinteza može postati manje učinkovita.

U tom kontekstu prehrana koja osigurava zdrave masti, dovoljno energije te nutrijente poput vitamina B skupine, magnezija, cinka i antioksidansa stvara povoljne uvjete za normalnu hormonsku proizvodnju. Žumanjak se uklapa u taj obrazac kao koncentrirani izvor masti, kolina, vitamina B12 i vitamina topljivih u mastima – sastojaka koji podržavaju staničnu strukturu i metaboličku funkciju, iako sam po sebi ne predstavlja presudan čimbenik hormonske sinteze.

Žumanjak je osobito vrijedan kao izvor kolina, no treba naglasiti da za optimalno zdravlje maternice nije dovoljan sam po sebi. Minerali poput željeza, magnezija i kalcija te folati i antioksidansi iz povrća, mahunarki i cjelovitih žitarica također imaju ključnu ulogu.

♥ Estrogen, progesteron i prehrana: ravnoteža ženskog ciklusa

Ženski menstrualni ciklus jedan je od najsloženijih fizioloških ritmova u ljudskom tijelu. Svaki mjesec organizam prolazi kroz niz precizno koordiniranih hormonalnih promjena: estrogen potiče rast i sazrijevanje folikula te priprema sluznicu maternice, dok progesteron nakon ovulacije stabilizira endometriju i omogućuje uvjete za moguću implantaciju. **Ova dva hormona djeluju u uskoj međuovisnosti s hipotalamusom, hipofizom, štitnjačom, nadbubrežnim žlijezdama i jetrom.**

Prehrana ima važnu ulogu u tom sustavu jer utječe na sintezu, prijenos i metabolizam hormona. Jetra, primjerice, sudjeluje u razgradnji viška estrogena, a za taj proces potrebni su vitamini B6, B12 i folati. Ako su ti nutrijenti dugoročno nedostatni, može doći do poremećaja u metabolizmu estrogena. Cink i magnezij sudjeluju u funkciji hormonskih receptora i unutarstaničnoj signalizaciji, dok omega-3 masne kiseline mogu pridonijeti smanjenju upalnih procesa u jajnicima i maternici. Žumanjak u tom kontekstu doprinosi unosu vitamina B12, vitamina A i E, zdravih masti i kolina – nutrijenata koji sudjeluju u regeneraciji tkiva, stabilnosti staničnih membrana i funkciji živčanog sustava. Iako ne sadrži sve potrebne tvari u visokim količinama, može biti vrijedan dio prehrane koja podržava normalnu hormonsku ravnotežu.

Za parove koji se pripremaju za roditeljstvo, prehrana nije kratkoročna mjera, već dugoročna strategija zdravlja.

Merdijana Dugonjić, magistrica nutricionizma, praktičarka funkcionalne medicine i stručnjakinja za zaštitu zdravlja na radu, u svom radu spaja znanstvenu preciznost s ljudskim, pristupačnim pristupom zdravlju. Kroz individualna savjetovanja, korporativne edukacije, programe za zdravo radno mjesto i suradnju s organizacijama, suvremena znanstvena saznanja o prehrani, ergonomiji, funkcionalnom pristupu zdravlju i dugovječnosti te psihosocijalnim aspektima zdravlja prevodi u jasne, primjenjive smjernice za svakodnevni život.

Njezin profesionalni fokus obuhvaća korporativni wellbeing, prevenciju kroničnih bolesti, upravljanje stresom i prilagodbu radnih uvjeta specifičnim zdravstvenim potrebama zaposlenika. Spajajući zaštitu na radu, funkcionalni pristup i znanost o prehrani, razvija održive strategije koje doprinose većoj produktivnosti, manjem broju izostanaka s posla i kvalitetnijem, zdravijem radnom okruženju. U suradnji s organizacijama kreira programe koji ne nude kratkoročna rješenja, već grade kulturu zdravlja prilagođenu stvarnim potrebama ljudi.

U radu s pojedincima kroz funkcionalni pristup zdravlju, nutricionizam i personalizirano savjetovanje, naglasak stavlja na jednostavne, dugoročno održive promjene koje donose stabilnu energiju, bolje funkcioniranje i osjećaj kontrole nad vlastitim zdravljem – bez nametanja i rigidnih pristupa.

Posebnu pažnju posvećuje promicanju zdravlja i dobrobiti žena kroz različite životne faze, od edukacije o hormonalnoj ravnoteži i prevencije kroničnih bolesti do očuvanja vitalnosti, mentalne otpornosti i životne ravnoteže. Njezina je profesionalna misija stvarati zdravlje koje se osjeća – u tijelu, emocijama i radnom okruženju – te pomagati pojedincima i organizacijama na području regije i Europske unije da žive i rade s više snage, jasnoće i ravnoteže.



roditelj

♥ Prehrana, stres i hormonska regulacija

Hormonski sustav ne reagira samo na unos hranjivih tvari, nego i na psihološko i fiziološko opterećenje. Stres aktivira hipotalamo-hipofizno-nadbubrežnu os, povećavajući lučenje kortizola. Kada je kortizol kronično povišen, može doći do smanjenja proizvodnje spolnih hormona jer organizam prioritizira procese povezane s preživljavanjem. Dugotrajni stres tako može doprinijeti poremećajima ovulacije, smanjenju libida i pogoršanju kvalitete sperme. Prehrana može djelovati zaštitno ili opterećujuće u tom kontekstu. Stabilna razina glukoze u krvi, dovoljan unos proteina i masti te prisutnost mikronutrijenata poput magnezija i vitamina B skupine pomažu u regulaciji živčanog sustava.

Žumanjak, bogat kolinom, fosfolipidima i vitaminima topljivima u mastima, može pridonijeti strukturalnoj i metaboličkoj potpori živčanih stanica, iako se njegov učinak na stresne hormone mora promatrati kao dio šireg prehranbenog obrasca, a ne kao izolirani čimbenik.

Biljni pripravci poput Vitex agnuscassusa mogu kod određenih žena pomoći u regulaciji lutealne faze i potpori progesteronu, dok tehnike poput joge, meditacije i svjesnog disanja pridonose smanjenju razine kortizola. Hormonska ravnoteža stoga je rezultat međudjelovanja prehrane, načina života i neuroendokrine regulacije.

♥ Kvaliteta jajnih stanica i uloga prehrane

Kvaliteta jajnih stanica jedan je od ključnih čimbenika ženske plodnosti. Ona ovisi o integritetu DNK, funkciji mitohondrija i sposobnosti stanice da se nosi s oksidativnim stresom. Slobodni radikali, nastali kao nusprodukt metabolizma ili zbog izloženosti toksinima, pušenju, upalama i stresu, mogu oštetiti DNK jajnih stanica i smanjiti njihovu sposobnost za oplodnju i normalan embrionalni razvoj.

Antioksidansi iz prehrane – vitamini C i E, polifenoli iz voća i povrća, koenzim Q10 – sudjeluju u neutralizaciji slobodnih radikala. Omega-3 masne kiseline doprinose strukturi staničnih membrana,

dok inozitol, osobito kod žena sa sindromom policističnih jajnika, može pomoći u regulaciji ovulacije i sazrijevanju jajnih stanica. Koenzim Q10 i alfa-lipoična kiselina podržavaju mitohondrijsku proizvodnju energije, važnu za rani embrionalni razvoj.

Žumanjak se u taj okvir uklapa kao izvor fosfolipida, kolina i vitamina topljivih u mastima, koji sudjeluju u strukturi membrana i staničnom metabolizmu. Iako sam po sebi ne određuje kvalitetu jajnih stanica, može doprinijeti nutritivnom okruženju koje podupire njihovu funkcionalnost.

♥ Zdravlje maternice i mikronutrijenti

Maternica je dinamičan organ čija se sluznica svakog mjeseca obnavlja, zadebljava i priprema za moguću implantaciju. Taj proces zahtijeva adekvatnu cirkulaciju, pravilnu hormonsku stimulaciju i dostupnost nutrijenata koji podupiru diobu stanica i obnovu tkiva. Vitamini A i E sudjeluju u zaštiti od oksidativnog stresa, vitamin B12 u stvaranju novih stanica, a kolin u stabilnosti staničnih membrana.

Žumanjak je osobito vrijedan kao izvor kolina, no treba naglasiti da za optimalno zdravlje maternice nije dovoljan sam po sebi. Minerali poput željeza, magnezija i kalcija te folati i antioksidansi iz povrća, mahunarki i cjelovitih žitarica također imaju ključnu ulogu. Zdravlje maternice stoga ovisi o raznolikoj i uravnoteženoj prehrani, u kojoj žumanjak može imati svoje mjesto.

♥ Muška plodnost i hormonalna regulacija

Muška plodnost ne ovisi samo o razini testosterona, već o složenom procesu spermatogeneze koji uključuje hormonsku regulaciju, pravilnu funkciju testisa, dobru cirkulaciju i zaštitu od oksidativnog stresa. Testosteron je ključan hormon u tom procesu, a njegova razina ovisi o dostupnosti energije, zdravih masti, vitamina D, cinka i magnezija. Kronični stres, manjak sna i prehrana siromašna mikronutrijentima mogu smanjiti razinu testosterona i pogoršati



kvalitetu sperme. Žumanjak doprinosi unosu vitamina D, kolina i fosfolipida, čime može posredno podržati metaboličko okruženje povoljno za hormonalnu ravnotežu, no njegova uloga uvijek ovisi o ukupnom načinu života i prehranbenim navikama.

♥ Kvaliteta sperme, DNK i oksidativna ravnoteža

Spermiji su izrazito osjetljive stanice. Njihova pokretljivost, struktura i genetski integritet ovisе o stanju staničnih membrana i razini oksidativnog stresa. Oštećenja DNK spermija povezana su sa smanjenom plodnošću te mogu biti povezana s lošijim reproduktivnim ishodima, uključujući nižu stopu začeća i mogući veći rizik nepovoljnih ishoda trudnoće. Antioksidansi iz prehrane, poput vitamina C, vitamina E i koenzima Q10, pomažu u smanjenju oksidativnog stresa. Zdrave masti i fosfolipidi sudjeluju u izgradnji membrana spermija, što je važno za njihovu funkciju. Kolin i lecitin iz žumanjka sudjeluju u strukturi tih membrana, no njihov učinak treba promatrati kao dio šire prehranbene strategije, a ne kao samostalan terapijski čimbenik.

♥ Cink, selen, kolin i vitamin D

Cink i selen važni su minerali za reproduktivno zdravlje, no žumanjak ih sadrži u umjerenim količinama te nije njihov najbogatiji izvor. Njegova posebna vrijednost leži u kolinu, nutrijentu ključnom za razvoj živčanog

sustava fetusa, stabilnost staničnih membrana i metabolizam masti. Vitamin D, iako prisutan u žumanjku, često zahtijeva dodatne izvore poput sunčeve svjetlosti ili dodataka prehrani kako bi se postigla optimalna razina.

♥ Uloga žumanjka u prehrani za plodnost

Žumanjak nije „čudo“, ali je nutritivno iznimno vrijedan. U malom volumenu objedinjuje masti, kolesterol, fosfolipide, vitamine topljive u mastima i kolin – elemente važne za staničnu strukturu, hormonalnu sintezu i živčani metabolizam. Kao dio raznolike prehrane može pridonijeti hormonalnoj ravnoteži, kvaliteti jajnih stanica, zdravlju maternice i metaboličkim uvjetima za zdravu spermatogenezu.

♥ Prehrana za parove koji planiraju trudnoću

Za parove koji se pripremaju za roditeljstvo, prehrana nije kratkoročna mjera, već dugoročna strategija zdravlja. Žumanjci mogu imati svoje mjesto u takvoj prehrani, ali ključ ostaje u cjelini: raznovrsna, nutritivno bogata hrana, stabilan unos energije, zdrave masti, dovoljan unos mikronutrijenata, uz kvalitetan san, umjerenu tjelesnu aktivnost i upravljanje stresom. U takvom okruženju tijelo ne samo da ima potrebne resurse za začeće, već i metaboličke uvjete koji podržavaju zdrav početak novog života.



djelee
BABY DECOR



Sanjaj veliko, maleno!







Pogledajte cijelu ponudu!

Showroom

Kralja Tomislava 93,
88260 Čitluk,
Bosna i Hercegovina



www.djelee.com 
[@djelee_babydecor](https://www.instagram.com/djelee_babydecor) 
Djelee Baby Decor 
info@djelee.com 

Podrška majkama u postporođajnom periodu: uloga Centra za mentalno zdravlje

Amra Džino i Elma Ljevo iz Centra za mentalno zdravlje Doma zdravlja Stari Grad Mostar govore o postporođajnoj depresiji, važnosti ranog skrininga i podršci ženama u najosjetljivijem životnom periodu.

Postporođajni period, iako često predstavljen kao vrijeme ispunjeno isključivo srećom i radošću, za mnoge žene donosi i niz emocionalnih, psiholoških i životnih izazova o kojima se još uvijek nedovoljno govori. Dok je fokus sistema najčešće usmjeren na bebu, mentalno zdravlje majke nerijetko ostaje u sjeni, iako je upravo ono temelj zdravog razvoja djeteta i stabilnosti cijele porodice.

U Centru za mentalno zdravlje Doma zdravlja Stari Grad Mostar posljednjih godina razvijaju se i jačaju usluge podrške namijenjene trudnicama i majkama u postporođajnom periodu, s posebnim naglaskom na rano prepoznavanje i tretman postporođajne depresije. O značaju skrininga, dostupnim oblicima pomoći, ali i o izazovima s kojima se žene svakodnevno suočavaju, razgovarali smo s Amrom Džino, diplomiranim psihologom, i Elmom Ljevo, magistrom socijalnog rada, članicama multidisciplinarnog tima Centra za mentalno zdravlje.

• Kako je nastala ideja o jačanju usluga podrške majkama u okviru Centra za mentalno zdravlje Doma zdravlja Stari Grad?

Ideja je nastala iz svakodnevnog rada i prepoznavanja potreba žena u našoj zajednici. U dosadašnjem radu smo se bavili psihodijagnostikom i tretmanom PPD. Imali smo pozitivnu saradnju sa patronažnom Službom za zdravstvenu zaštitu žena i trudnica, i u okviru te saradnje često smo razmijenjivali mišljenja i planirali aktivnosti u zavisnosti od registovanih teškoća kod porodilja. Postporođajni period je često zanemaren u smislu psihološke podrške ženi, sistem fokus stavlja na bebu, dok majka ostane u drugom planu. Ideja za skriningom javila se nakon radionice koju su organizovali EKO-EHO Centar za edukaciju i promociju života Banja Luka.

Ključni momenat je bio prepoznavanje važnosti ove inicijative od strane uprave Doma zdravlja Stari Grad Mostar gdje smo dobile punu podršku tako što su nam omogućili resurse i edukaciju kako bismo ovaj segment podigle na puno veći nivo.

• Koju ulogu Centar danas ima kada govorimo o mentalnom zdravlju žena u postporođajnom periodu?

Centar danas funkcioniše kroz tri nivoa, to je; preventivni, dijagnostički i terapijski - dakle, pratimo majku od prvih sumnji na poteškoće pa do potpunog oporavka. Također, jako značajan segment je informisanje i širenje svijesti javnosti o PPD, te kroz otvorene grupe podrške koje se održavaju u CMZ-u jednom sedmično. CMZ je sigurno mjesto gdje žene mogu doći i dobiti stručnu pomoć, bez stigme i osude.

• Šta je zapravo Postporođajna depresija i po čemu se razlikuje od tzv. baby bluesa?

„Baby blues“ je blagi oblik depresije koji se javlja kod gotovo 80% majki. Ne predstavlja ozbiljnu opasnost. Pojavljuje se u prvoj sedmici nakon poroda, u vidu osjećaja tuge, tjeskobe, problema sa spavanjem, čestog plača bez vidljivog razloga. Simptomi uglavnom prolaze nakon nekoliko dana i bez medicinskog liječenja. Simptomi PPD mogu se javiti odmah nakon trunoće ali i nekoliko mjeseci nakon poroda. **Najčešći simptomi su česte promjene ponašanja, često plakanje, razdražljivost, umor, osjećaj krivnje, tjeskoba, nemogućnost brige za sebe i za bebu.**

• Koliko je postporođajna depresija česta i zašto se o njoj još uvijek nedovoljno govori?

Prema dostupnim podacima 20% žena u trudnoći pati od simptoma anksioznosti i depresije, a čak 50% porodilja sa PPD nikada se ne detektuje. Nažalost, o tome se šuti zbog nerealnog očekivanja društva da majka mora biti "savršena i sretna", fokus je na fizičkom zdravlju bebe i majke, ne ostavlja se mnogo prostora za brigu o mentalnom zdravlju. Priznanje da je „teško“, vrlo često se pogrešno doživljava kao neuspjeh ili poraz. Međutim, to nije neuspjeh, to je samo jedna u nizu potreba ljudskog bića i prvi korak da dobije razumijevanje i podršku koja joj je potrebna.

Intervju: Amra Džino, diplomirani psiholog i Elma Ljevo, magistar socijalnog rada



• Koji su najčešći znakovi na koje bi majke - ali i njihova okolina - trebali obratiti pažnju?

Obratiti pažnju ako se majka povlači u sebe, ako je stalno anksiozna, u strahu da će se nešto loše desiti, osjećaj krivice, ako nema snage da se poveže s bebom.

Gubitak interesovanja, apetita i nesanica, iako beba spava, povlačenje od drugih, takođe je crveni alarm i potreba za razgovor sa stručnom osobom.

• Zašto je važno provoditi rani skrining depresije kod trudnica i žena nakon poroda?

Rani skrining nam omogućava da reagujemo prije nego što simptomi postanu hronični, dok su još u začetku. Reagovanjem na vrijeme štiti se ne samo majku, već i rani razvoj djeteta te stabilnost cijele porodice.

• Kako izgleda proces skrininga u Centru za mentalno zdravlje – kada i na koji način se provodi?

Proces obavljanja samog skrining je vrlo brz, jednostavan i nimalo naporan. Koristimo standardizovani upitnik koji se može provoditi preventivno tokom drugog i trećeg trimestra trudnoće ili u prvim mjesecima nakon poroda. Skrining se može obaviti na četiri mjesta u Domu zdravlja.

U CMZ-u, u Službi za zdravstvenu zaštitu žena i trudnica- prilikom redovnih trudničkih kontrola, u Službi za zdravstvenu zaštitu djece - redovne pedijatrijske kontrole novorođenčadi i tokom kućnih posjeta patronažne sestre porodilji. **Na ovaj način smo željeli obuhvatiti što veći broj žena koje mogu biti pod rizikom od nastanka PPD ali i olakšati dostupnost upitnika.**

35

• Ko učestvuje u procesu procjene i dijagnosticiranja postporođajne depresije?

Naš pristup je multidisciplinarnan, tj. radimo kao tim – psiholog, socijalni radnik i psihijatar. Ovdje moramo naglasiti da gledamo širu sliku. Žene danas imaju ogroman pritisak: od toga da moraju biti savršene majke do toga da se moraju vratiti na posao nakon poroda i kako uskladiti karijeru i majčinstvo, a da niko ne trpi. Taj strah od povratka u radnu sredinu i balansiranja obaveza često je okidač za veliki stres. **Ovakav timski rad, uz adekvatnu podršku uprave Doma zdravlja, osigurava da svaka žena dobije individualni plan brige i tretmana.**

• Da li se žene često javljaju same ili ih češće upućuju ljekari, patronažne sestre ili porodica?

Još uvijek su porodica, patronažna sestra i pedijatrijska ambulanta ti koji prvi primijete da nešto nije u redu. Naš cilj je da ovim tekstovima ohrabrimo majke da se jave same, bez čekanja da to neko drugi uradi za njih.



• Kako se u praksi nadopunjuju uloge psihologa i socijalnog radnika u radu sa majkama?

Naše uloge u praksi se prirodno nadopunjuju kako bi žena dobila podršku na svim nivoima. Psiholog pomaže majci da se izbori sa unutrašnjim nemirima i emocionalnim poteškoćama, dok socijalni radnik pruža podršku u praktičnom i životnom dijelu – od porodičnih odnosa do ostvarivanja prava socijalne zaštite. Dodatnu vrijednost ima i to što je socijalni radnik u edukaciji iz transakcione analize, TA terapeut pod supervizijskim radom.

Ovakav pristup omogućava da se stanje majke sagleda u potpunosti, da se bolje razumiju njene emocije, strahovi i potrebe, te da se pruži podrška ne samo kroz rješenja, nego i kroz razgovor i razumijevanje.

• S kakvim se izazovima žene najčešće suočavaju osim samih psiholoških simptoma?

To su definitivno izolacija, nedostatak praktične pomoći u kući od strane partnera, nena, deda i osjećaj da moraju sve same.

Stalni pritisak da moraju biti „super-žene“ koje blistaju na svim poljima. Često su prisutni i finansijski stresovi i nerazumijevanje šire okoline.

• Zašto žene često odgađaju traženje pomoći kada je mentalno zdravlje u pitanju?

Strah od osude je presudan u ovakvim situacijama. Boje se etikete "loše majke", osude sredine, misle: „Šta će reći komšije ili rodbina ako saznaju da idem u CMZ?“.

Naša misija je da im pokažemo da je traženje pomoći zapravo najveće čin ljubavi prema sebi i djetetu. Moramo razbiti predrasudu – ići kod psihologa ili psihoterapeuta je isto kao i ići kod stomatologa, hirurga, ortopeda itd.

• Kako možemo kao društvo smanjiti stigmuz vezanu za postporođajnu depresiju?

Stigmuz možemo smanjiti edukacijom i javnim govorom ako otvoreno govorimo o trudnoći i majčinstvu i svim izazovima koje one nose. O lijepim i manje lijepim stvarima koje prate majčinstvo. Jako važno je razbiti nametnuti okvir idealne porodice, prestati očekivati nemoguće od majki, javno govoriti i informisati javnost o mogućim simptomima i da je sasvim u redu ne biti u redu, te znati gdje i kako potražiti pomoć kada nam je potrebna. Dobra majka je majka koja je dobro.



- **Koju poruku biste poslali majkama koje misle da „moraju sve same“?**

Niste dizajnirane da nosite sve same na svojim leđima. To su predrasude i stereotipi našeg društva. Traženje pomoći nije znak slabosti, nego snage i zrelosti. Dozvolite sebi da budete podržane. Tražite pomoć.

- **Kada je pravi trenutak da žena potraži stručnu pomoć?**

Onog trena kada osjetite da vas tuga ili strah sprječavaju da uživate u bebi i u svakodnevicu. Nekada i samo pitanje „Da li mi treba pomoć?“ je indikacija da joj je potrebna podrška. Ne čekajte da "prođe samo od sebe" ako se osjećate loše, tražite pomoć.

- **Gdje se žene iz Mostara i okoline mogu obratiti ako prepoznaju simptome kod sebe ili bliske osobe?**

Vrata našeg Centra za mentalno zdravlje u Domu zdravlja Stari Grad (lokacija Brankovac) su uvijek otvorena ili na bilo koji od punktova gdje se obalja skrining. Naš tim je tu da vas sasluša i pruži adekvatnu podršku u povjerljivom okruženju.

- **Šta biste voljele da svaka nova majka zna kada je u pitanju briga o vlastitom mentalnom zdravlju?**

Mentalno zdravlje je važno za svakog čovjeka pa tako i za nove majke. Sretna i zdrava mama je najbolji poklon koji možete dati svom djetetu. Briga o sebi nije sebičnost, to je potreba. U CMZ-u imate tim koji će biti uz vas dok prolazite kroz izazove majčinstva.

”

Postporođajna depresija često ostaje neprepoznata jer društvo od majki očekuje da budu savršene i stalno sretne.

amitamin®

●●● Nutraceuticals from Germany

Fertil faza 1

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

Profesionalna formula sa 21 mikronutrijentom.

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

**Vaša BEBA
zaslužuje
savršen
početak!**

fertil F
●●● amitamin

1
phase



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

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

amitamin®

●●● Nutraceuticals from Germany

Fertil faza 2

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

Kompletna formula sa 24 mikro-nutrijenta.

Sadrži SVE vitamine i bioaktivni folat 4.generacije Quatrefolic®

**Vaša BEBA
zaslužuje
savršen
početak!**

fertil F
●●● amitamin

2
phase



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

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



Zašto su istraživanje, nered i samostalno hranjenje ključni u prvoj godini?

Dohrana bez stresa: kako od prvog zalogaja graditi zdrav odnos prema hrani

Dohrana je jedan od prvih velikih koraka u roditeljstvu – korak koji sa sobom nosi mnogo pitanja, dilema, ali i potencijal za predivne zajedničke trenutke. Iako se često doživljava kao period pun pravila, briga i straha da beba ne jede „dovoljno“, dohrana zapravo može biti vrijeme igre, istraživanja i stvaranja zdravog odnosa prema hrani od samog početka.

U ovom intervjuu razgovaramo s Gordanom Šimić, magisticom farmacije i specijalicom nutricionizma, koja se posljednjih godina posebno posvetila ishrani beba i male djece. Kroz svoje bogato stručno iskustvo i edukativnu platformu NutriKID, Gordana pomaže roditeljima da dohranu dožive bez pritiska, uz

povjerenje u dijete i razumijevanje njegovih razvojnih potreba. U nastavku intervjua otkriva kako prepoznati znakove spremnosti za dohranu, zašto je nered za stolom zapravo dobar znak, kako razlikovati gag refleks od gušenja te na koji način roditelji mogu smanjiti stres i uživati u ovom važnom periodu – od prvog zalogaja.

♥ Roditelj: Dohrana se često doživljava kao stresan period za roditelje. Kako možemo taj proces transformirati u vrijeme radosti i istraživanja?

GORDANA: Za roditelje kojima je to prvo dete očekivana je

određena doza stresa jer žele da nahrane svoje dete, a niko im nije objasnio kako, niti šta je zaista važno. Roditelje dočeka veliki broj različitih pravila (uglavnom zastarelih) šta, kada i kako uvoditi od hrane pa im ovo stvara dodatni stres, pitajući se da li će sve moći da ispoštuju. Možda najveći stres izaziva količina (ne)pojedene hrane jer tada svaki roditelj brine da li će beba adekvatno napredovati. Ali količina hrane ne bi trebala da bude toliki razlog za brigu. Kada pomerimo fokus sa količine na iskustvo hranjenja dobijamo potpuno drugačije iskustvo dohrane, opuštenije. Dohrana je proces učenja i istraživanja – za bebu i za roditelje. Uz realna očekivanja i poverenje u bebu, stres se prirodno smanjuje, a ostaje prostor za igru, istraživanje i povezanost za vreme obroka.



Intervju: Gordana Šimić, magistra farmacije i specijalista nutricionizma

Gordana Šimić (1990) je magistra farmacije i specijalista nutricionizma. Završila je Medicinski fakultet u Novom Sadu, odsek farmacija, a iza sebe ima više od 11 godina iskustva u farmaceutskoj industriji. Poslednje dve godine profesionalno se posvećuje nutricionizmu, sa posebnim fokusom na ishranu beba i male dece. Specijalizaciju iz nutricionizma završila je 2025. godine na Prehrambeno-tehnološkom fakultetu u Osijeku, nakon čega je nastavila sa dodatnim edukacijama iz oblasti ishrane beba i dece. Kroz edukativnu platformu NutriKID, Gordana pruža stručnu podršku u uvođenju čvrste hrane i izgradnji zdravih prehrambenih navika – od prvog zalogaja.

Dati bebi puno različite, bezbedno pripremljene hrane da samostalno istražuje je ustvari put kojim želimo da idemo, bez previše brige šta i koliko je beba pojela.

♥ **Roditelj:** Kada je zapravo „pravo vrijeme“ da beba počne istraživati hranu i koji su znakovi spremnosti?

GORDANA: Pravo vreme je onda kada je beba razvojno spremna, a ne kada ima određeni broj meseci. Beba koja može da sedi uspravno u stolici za hranjenje, koja stabilno drži glavu i koja rukama može hranu ili kašičicu prineti ustima je beba spremna za dohranu. Prethodno nabrojani su najvažniji znakovi, osim toga tu je i bebina zainteresovanost za hranu - gledanje, mljackanje i pružanje rukica ka hrani dok roditelji jedu. Danas imamo dokaze da sa dohonom ne treba početi pre 4. i ne posle 6. meseca, većina beba je ipak razvojno spremna bliže 6om mesecu te preporuke kažu da se otprilike tada i počne.

♥ **Roditelj:** Zašto je važno dopustiti djetetu da hranu dodiruje, gnječi i pravi nered?

GORDANA: Zato što bebe uče kroz sva čula. Dodir, miris, tekstura i čak nered deo su senzornog učenja i razvoja odnosa prema hrani. Slično kao i sa količinom hrane, fokus treba pomeriti sa toga da beba po svaku cenu bude nahranjena na dodirvanje, istraživanje i upoznavanje hrane uopšte.

♥ **Roditelj:** Kako samostalno uzimanje hrane utječe na senzorni razvoj i kasnije navike?

GORDANA: Kada beba sama upravlja hranjenjem ona razvija koordinaciju oko-ruka-usta, oralno-motoričke veštine, stiče potpuni senzorni doživljaj koji hrana pruža i dobija dozvolu da se vodi unutrašnjim osjećajem gladi i sitosti. **Bebe i deca se ponekad plaše nove i drugačije hrane.**

Zato hranu koju beba pip rukama i sama svojevolumno stavlja u usta postaje poznata hrana, poznata hrana vremenom postaje hrana koju beba voli. Kada mi isključivo hranimo bebu i ne dopuštamo ovakvo istraživanje, beba pre ili kasnije počinje da odbija hranu ili obroci postaju teški i stresni. Zato je veoma važnu prepustiti hranjenje bebama već u prvim mesecima.

Mamama

savetujem da kuvaju zdrave porodične obroke iz kojih će izdvojiti deo za bebu pre nego što hranu posole ili začine.



♥ Roditelj: Koje su „najzabavnije“ namirnice za bebu početnika?

GORDANA: Bebe manje više prihvataju većinu hrane koju im ponudimo, izbirljivost najčešće nastaje u kasnijem uzrastu. Kada su veoma male bebe u pitanju, odnosno na početku dohrane, mnogo je važnije misliti o tome kog su oblika i kako su pripremljene te namirnice.

Hrana koja je mekana, lako se drži i različitih je boja odlična je kao izbor prve hrane. Ovde spadaju: kuvani batat, krompir, bundeva, jabuka dobro skuvana brokula, komad mekanog avokada, pa čak i veoma mekano meso. Različite boje i teksture dodatno potiču interes i radoznalost.

♥ Roditelj: Kako razlikovati gag refleks od gušenja i kako se riješiti straha?

GORDANA: Gag refleks izgleda kao nagon za povraćanjem i često dolazi uz posledično iskašljavanje hranje napolje. Iako ga definitivno nije lepo videti ipak ovaj refleks (kao i mnogi drugi) je zaštitni. On služi upravo tome, da izbacij hranu koju je mozak registrovao kao potencijalno opasnu.

Gušenje je mnogo opasnije, ono je tiho, beba je uspaničenog pogleda i ovde moramo hitno intervenisati i izbaciti napolje ono što je zalutalo u dušnik.

Straha se verovatno ne možemo u potpunosti rešiti, ali ga možemo smanjiti. Pre svega važno je znati upravo ovo, koja je razlika između gaga i gušenja kako bi izbegli bespotrebnu paniku i "spašavanje" deteta onda kada samo može hranu da izbacij napolje. Strah može umanjiti i naša sigurnost u ono što nudimo bebi, odnosno saznanje da smo ponudili bezbedno pripremljenu namirnicu. Želimo da izbegnemo preterano tvrde i okrugle namirnice koje lako mogu da zapadnu gde ne treba.

Takođe, bezbedno okruženje za vreme jela dodatno smanjuje rizik za zagrcnjavanje – ovo znači da se bebe hrane u hranilici i dok su mirne, nema trčanja sa hranom u ruci, hranjenja u kolima, pa čak ni u kolicima.

♥ Roditelj: Kako pripremiti nutritivno bogate obroke bez sati u kuhinji?

GORDANA: Nutritivno bogati obroci zaista ne moraju da budu prekomplikovani. Najčešće nam za jedan balansiran obrok treba neka žitarica, voće ili povrće, izvor kvalitetnih proteina i kvalitetne masnoće, to ne mora biti recept za koji nam trebaju sati. Ono što može olakšati pripremu obroka mamama jeste dobro opremljena ostava i zamrzivač – tako da mogu na brzinu sastaviti nešto bez dodatnog odlaska u radnju. Kuvanje većih količina i zamrzavanje obroka može dodatno pomoći. Kada su bebe u pitanju, mamama savetujem da kuvaju zdrave porodične obroke iz kojih će izdvojiti deo za bebu pre nego što hranu posole ili začine. Na ovaj način nema pripremanja hrane samo za bebu i ponovno kuvanje za sve druge ukućane.



♥ Roditelj: Što kada beba jedan dan voli brokulu, a drugi dan je odbija?

43

GORDANA: To je potpuno normalno – apetit i interes za hranu menjaju se iz dana u dan. Naš zadatak nije da bebu ubeđujemo ili nagovaramo da jede, već da joj hranu dosledno i bez pritiska nudimo. U ishrani beba vodimo se principom podele odgovornosti: odgovornost roditelja je da pripremi kvalitetan obrok i ponudi ga u sigurnom i opuštenom okruženju, dok je bebina odgovornost da odluči da li će jesti, šta od ponuđenog i koliko. Upravo ovakav pristup postavlja temelje zdravog i opuštenog odnosa prema hrani.

♥ Roditelj: Koja je Vaša najvažnija poruka mami koja brine da beba jede „premalu“?

GORDANA: Sve do prvog rođendana u bebinoj ishrani je najvažnije majčino mleko ili formula, sve dok beba ima redovne podoje ili flašice, teško da će biti gladna. Naravno, neka količina čvrste hrane treba da se pojede pre svega zbog mikronutrijenata (poput gvožđa) ali to ne mora da bude veća količina. Nekim bebama je zaista potrebno par zalogaja po obroku.

Moja poruka je da sve dok imamo ovu 'zaštitnu mrežu' mlečnih obroka, više radimo na sticanju veština žvakanja i samostalnog hranjenja. Kada beba postane veštija, ješće i više hrane.

Veliki broj beba odbija hranu i prema mišljenju majki jede "premalu", možda ovo saznanje da nisu same može da im pomogne.



noa

water
NATURAL
TREASURE

PRIRODNA IZVORSKA VODA

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

PH
7,86

JEDINSTVENO BLAGO IZ BOSNE I HERCEGOVINE

Naš vrhunski kvalitet je:

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



ODRŽAVA HARMONIJU U ORGANIZMU

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



Mixa

STRUČNJAK ZA OSJETLJIVU KOŽU

PUNIH 100 GODINA

**NOVA
HIDRATANTNA KREMA
PROTIV TAMNIH FLEKA**



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

Mixa.
Klinički dokazano
i testirano pod medicinskom kontrolom.



Intervju: Dr. Safija Softić-Namas,
doktorica medicine i specijalistica
urgentne medicine

46

Trudnoća i postpartum su intenzivne fizičke i emocionalne faze u životu žene

Trebamo ih prihvatiti kao takve i dati sebi pravo da odmaramo i uživamo u tom malom biću koga smo donijele na svijet

Dr. Safija Softić-Namas je doktorica medicine i specijalistica urgentne medicine. Diplomirala je na Medicinskom fakultetu Univerziteta u Sarajevu, te završila specijalizaciju. Osim urgentne medicine, posebno polje interesovanja joj je nutricionizam i preventivno zdravlje. Magistarski rad iz oblasti nutricionizma odbranila je 2022. godine na Univerzitetu u Tuzli, s temom: „Utjecaj noćnog rada na prehrane i životne navike te zdravlje uposlenika Zavoda za hitnu medicinsku pomoć Kantona Sarajevo.“ Nakon završetka studija medicine, tri godine je radila kao predavač medicinskih predmeta u J.U. Srednja medicinska škola Sarajevo.

Radila je kao nutricionistička saradnica u Edukacijskom centru Nahla, gdje je kreirala i vodila brojne edukativne programe, predavanja i radionice usmjerene na pravilnu prehranu. Česta je gošća u različitim medijima, čime promovira zdravstvenu edukaciju i pravilnu prehranu. Također je angažovana kao vanjski predavač iz predmeta Prva pomoć na Medicinskom fakultetu Internacionalnog univerziteta u Sarajevu, te aktivno učestvuje na brojnim stručnim skupovima,

naučnim simpozijima i drugim edukacijama. Dr. Safija Softić-Namas je stalno zaposlena u Zavodu za hitnu medicinsku pomoć Kantona Sarajevo kao specijalistica urgentne medicine. Dr. Softić -Namas je supruga i je ponosna majka četvero djece. U nastavku vam donosimo naš razgovor s dr. Softić-Namas.

♥ Roditelj: Doktorice Softić-Namas, za početak – možete li nam ukratko ispričati svoj profesionalni put i kako ste se odlučili za poziv ljekara, posebno za oblast urgentne medicine?

SAFIJA: Mislim da sam htjela biti ljekar od kako znam za sebe. To je bio moj dječiji san, za koji sam vrlo naporno radila da se ostvari. Uvijek sam se divila ljudima koji spašavaju živote, naročito onima na prvim linijama, u najgorim situacijama. To su momenti kada su ljudi najranjiviji i potreban im je neko da pomogne, razumije, kaže i lijepu riječ, smiri.

roditelj

Od malena sam se zamišljala u toj ulozi i nadam se da sam mnogima i bila neko ko je pomogao i pružio smiraj u najgorim momentima. Što se tiče urgentne medicine, usprkos mnogim riječima obeshrabrenja u društvu, nisam imala dileme. Svaki je posao težak ako ga ne voliš, a onaj posao koji voliš je lijep, čak i ako je težak.

♥ Roditelj: Urgentna medicina često nosi sa sobom stresne i zahtjevne situacije. Šta vas najviše motivira u tom poslu i koji su vam najveći izazovi?

SAFIJA: Možda će zvučati kao obična fraza, ali mene zaista motivira pomaganje drugima. Činjenje dobrih djela nešto je što ljudi često ne mogu shvatiti. Često misle da očekujete nešto od njih kada im učinite neko dobro. Ja sam naučila da nikad ne očekujem vraćanje učinjenog dobra, niti zahvalu. Činim dobro zbog sebe, a imam sreću da je moj posao pun prilika da učinim dobro i pomazem.

Također, pun je i izazova. Najveći izazov mi je poremećaj sna jer radim noćne smjene svaku petu noć, pošto radim u turnusima. To sa sobom nosi posljedice. Također, izazov su teški pacijenti i stres koji moj posao nosi sa sobom. Naročito je bio težak period pred kraj specijalizacije, kada sam radila puno radno vrijeme i išla na kruženja u sobodnim danima.

Ponekad se s tim izazovima nosim uspješno, ponekad manje uspješno, ali smatram da je sve to dio života i pokušavam se sa stresom nositi radeći mnogo stvari koje volim. Naročito mi je u tome bitna podrška porodice, naročito muža, ali i prijatelja.

♥ Roditelj: Sve više se govori o povezanosti ishrane i općeg zdravstvenog stanja. Koliko, po vašem mišljenju, ono što jedemo utiče na našu otpornost, energiju i oporavak?

SAFIJA: Ishrana je jedan od mnogih faktora koji imaju uticaj na cjelokupno psihofizičko zdravlje. Ogroman je broj studija koje se odnose na povezanost prehrane sa hroničnim nezaznim oboljenjima, s kojima se može povezati najveći broj današnjih poremećaja zdravlja. **Tu spadaju bolesti srca i krvnih žila, povišen krvni pritisak, masna jetra, mnogi karcinomi, šećerna bolest, inzulinska rezistencija, neka mentalna oboljenja, neke bolesti probavnog sistema, imunog sistema itd.**

U stvari, ove bolesti se smatraju ubicom br. 1, ubijaju više ljudi u svijetu nego ratovi, prirodne nepogode i svi drugi uzroci smrtnosti. A da ne pričamo o tome kako uzrokuju invaliditet ljudima koji žive s ovim oboljenjima, te poteškoće za cijele porodice.

Ipak, prehrana nije jedini uzrok ovih oboljenja. Među uzrocima su i fizička neaktivnost, hronični stres, poremećaji spavanja, genetska predispozicija, neuredan način života (pušenje, alkoholizam) itd. Ponekad je važnije šta nas jede, nego šta mi jedemo.

♥ Roditelj: Kada govorimo o ženama u trudnoći – koje su najvažnije prehranbene navike koje bi svaka trudnica trebala usvojiti?

SAFIJA: Smatram da svaka žena treba da usvoji prave navike mnogo prije trudnoće. Ne kažem to samo zato da bi trudnoća prošla što bolje i da bi dijete bilo što zdravije, nego zato što je zdravlje buduće majke već i prebitno da bi se odgađalo usvajanje dobrih navika za trudnoću.

Naravno, tada je motivacija za mijenjanje navika veća, jer instinktivno trudnica više misli na bebu, nego na sebe. To se može iskoristiti da se poželjne navike usvoje i za kasnije, a da se one nepoželjne odbace.



roditelj

U trudnoći je najbitnije osigurati stabilnu energiju, dovoljno makro i mikronutrijenata za zdravlje majke i bebe. To podrazumijeva redovne, uravnotežene obroke s fokusom na kvalitet hrane. Bitna je hidratacija, pijuckanje vode tokom cijelog dana. Zavisno od trimestra, postoje određeni nutrijenti na koje treba obratiti pažnju.

Fizičku aktivnost ne treba izbjegavati, osim ako postoji zdravstveni razlog, nego je treba prilagoditi stanju. Svakodnevne šetnje su vrlo bitne. Ukoliko trudnica ima neke zdravstvene izazove, kao što je gestacijski dijabetes, onda mora obratiti posebnu pažnju na prehranu, fizičku aktivnost, uzimanje propisanih lijekova i ostale stručne preporuke.



♥ Roditelj: Postoji mnogo “savjeta” o tome šta trudnice smiju, a šta ne smiju jesti. Koje su najčešće zabluda koje vi susrećete?

SAFIJA: Najveća zabluda je da su preporuke za trudnice posebno drugačije u odnosu na ostale mlade žene. Postoje određene posebnosti u preporukama, ali one ne odstupaju mnogo. Na primjer trudnicama se ne savjetuje da konzumiraju hranu koja potencijalno sadrži izvor zaraze poput bakterije Salmonele, određenih parazita (suši, sirova riba i sl.), da ne konzumiraju velike količine hrane.

Savjetuje se da izbjegavaju alkohol, prženu hranu, gazirane i druge zaslađene sokove, mnogo slatkiša i šećera, visokoproceniranu industrijsku hranu itd. U stvari, ako bolje razmislite, to su stvari koje svi trebamo izbjegavati ili svesti na minimum. I još jedna zabluda, koja se provlači od davnina, je da trudnica treba jesti za dvoje. Ako pričamo o količini hrane, to je potpuna zabluda, jedino možemo reći da treba poboljšati kvalitet hrane, a nikako njenu količinu.

Često postoje priče da trudnica ne smije jesti određene namirnice, kao što je ljuta hrana, kafa, med, soja, ananas, kikiriki i druge. Sve se to može jesti u razumnim količinama i nema stvarne opasnosti za njihovu konzumaciju. Čak je i pohvalno jesti sve zbog postepenog izlaganja alergenima, te bi se time mogao spriječiti nastanak alergije kod djeteta.

♥ Roditelj: Kako pravilna ishrana može pomoći porodiljama u periodu oporavka nakon poroda, i postoji li nešto što biste posebno savjetovali mladim mamama?

SAFIJA: Pravilna prehrana u postpartumu je ključna jer pomaže u bržem oporavku organizma, stabilizaciji hormana i povratku energije, što je posebno važno u periodu velikog fizičkog i emocionalnog napora. Naročito je ovo bitno za žene koje su imale težak porod, određene komplikacije, veliki gubitak krvi, operaciju i sl. Fokus treba biti na nutritivno bogatoj hrani, što podrazumijeva kvalitetne izvore proteina, zdrave masti, povrće, voće, integralne žitarice. Posebno obratiti pažnju na unos željeza, omega-3 masnih kiselina, vitamina B skupine, te dobro hidriranje organizma. Sve to treba da je raspoređeno u 5-6 redovnih obroka, radi stabilnosti energije.

Kada spominjemo period poslije poroda, preporučila bih svima koji se nađu u blizini porodilje da na neki način doprinesu njenom oporavku. Od neizmjerne je važnosti da žena koja se porodila osjeti brigu, blagost, empatiju, da joj donesete kvalitetan obrok, ponudite čuvanje bebe da bi se mogla odmoriti koji sat, pripazite starije dijete ili pomognete na neki drugi način.

Posebno bih savjetovala da se porodilje ne izlažu raznim dijetama, koje nemaju nikakvog smisla u tom periodu. Tijelo je prošlo kroz rolerkoster promjena u svakom smislu. Moj savjet je blagost i strpljenje prema sebi, svom tijelu, emocionalnom i mentalnom stanju.



♥ **Roditelj:** Ako biste trebali dati jedan ključni savjet ženama – trudnicama i porodiljama – o brizi za sebe i svoje tijelo, koji bi to bio?

SAFIJA: Ključno što bih savjetovala je blagost prema sebi i slušanje svoga tijela. Ono govori šta mu treba, ali ga često toliko ušutkavamo, da ono prestane i reagovati. Onda se desi da sve potrebe eksplodiraju onda kada se i ne nadamo. Trudnoća i postpartum su intenzivne fizičke i emocionalne faze u životu žene. Trebamo ih prihvatiti kao takve i dati sebi pravo da odmaramo i uživamo u tom malom biću koga smo donijele na svijet.

Još jedna vrlo bitna stvar; potražite pomoć kada je potrebna. Nemojte nositi terete koje ne morate, ne morate sve same, ne morate sve odjednom. Zatražiti pomoć je najnormalnija stvar. Pomoć svakome nekad treba i nije sramota tražiti je.

♥ **Roditelj:** Kada biste imali priliku promijeniti jednu stvar u načinu na koji društvo gleda na zdravlje žena, šta bi to bilo?

SAFIJA: Toliko je puno stvari koje bih mijenjala da mogu. Ako bih morala izabrati jednu stvar to bi bilo da društvo prestane očekivati da žene budu jake i da trpe po svaku cijenu, da se prestane podrazumijevati da je normalno da ženu boli, da pati, da bude mučenica. Od žene se očekuje da bude na zadnjem mjestu, da joj je sve preče od nje i njenog zdravlja. Željela bih da briga o psihofizičkom zdravlju žene bude prioritet zdravstva i zdravog društva, da ta briga bude propoznata kao temelj zdravlja, a ne luksuz.

Kada bi se društvo tako postavilo, žene bi bile zdravije, snažnije, ispunjenije, manje opterećene, poletne, bile bi u mogućnosti da ostvare ogroman potencijal koje nose u sebi.



Mirne noći uz Nutrino Sleep Well

Roditeljstvo sa sobom nosi mnogo emocija, a večernje rutine često mogu biti najosjetljivije. **Nutrino Sleep Well** podržava mirne noći, a kada se preispitujete i kada ste umorni, zapamtite da radite najbolje što znate. Jer sve je to prirodno.

Roditeljstvo je putovanje ispunjeno bezuslovnom ljubavlju prema djetetu. Na tom putu ljubavi, nježnosti, osmijeha i sreće postoje i česta preispitivanja. Da li je sve što radite dovoljno i ispravno? Da li u nečemu griješite? Mješavina emocija i straha sasvim je prirodan osjećaj koji svaki roditelj doživljava. Upravo ti trenuci nesigurnosti i brige pokazuju koliko vam je stalo i dokaz su da svom djetetu pružate ljubav, pažnju i najbolju moguću brigu.

Od prvog osmijeha, prvih zubića i koraka, pa sve do neprospavanih noći – svaki trenutak roditeljstva ispunjen je emocijama koje ga čine nezaboravnim. Iako ovi trenuci mogu biti izazovni, postaju lakši kada znate da niste sami

i da je sve to prirodno. Uz pravu podršku, svaki korak na tom putu postaje prirodniji i ljepši.

Kako je večernja rutina veoma bitna za cjelokupan bebin razvoj, ali i za mirne noći, **Nutrino Sleep Well** asortiman donosi pažljivo odabrane večernje obroke koji će zasititi bebu i omogućiti joj da spava tokom cijele noći s mirnim stomakom. Jer svaki roditelj zna koliko je neprocjenjiva prespavana noć i koliko može uticati na ljepši i lakši naredni dan.

Kada dođe vrijeme za večeru, važno je izabrati lagan, ali hranljiv obrok koji će bebi pružiti osjećaj sitosti i zadovoljstva pred spavanje. **Nutrino Sleep Well** kukuruzna palenta upravo je takav obrok – nježna, lako svarljiva i savršeno prilagođena osjetljivom bebinom digestivnom sistemu. Obogaćena prebiotikom inulinom, podržava zdravu crijevnu floru i doprinosi boljoj probavi, dok dodatak 13 vitamina, kalcija, željeza, cinka i joda pruža ključne nutritivne vrijednosti za pravilan i zdrav bebin razvoj. Bez dodatog šećera i mlijeka – može se pripremati s bilo

kojim mlijekom, što je čini dobrim izborom za prvu hranu.

Kada vam je potreban praktičan i lagan obrok pred spavanje bez nereda, a idealan za ponijeti, **Nutrino Sleep Well** kašica s jabukom, bananom, zobi i mlijekom u pouch pakovanju pravi je izbor. Savršen balans hranljivih i ukusnih sastojaka bez dodatog šećera – jabuka i banana pružaju prirodnu slatkoću, dok zob obezbjeđuje neophodna vlakna za dugotrajniji osjećaj sitosti. Mlijeko upotpunjuje ovu kombinaciju pružajući nježnu, kremastu teksturu.

Na kraju dana, svaka večernja rutina postaje potpunija uz nježnu melodiju uspavanke za najsladše snove. Zato neka vaša beba, nakon hranljivog obroka, uživa u umirujućem ritmu Nutrino uspavanke koja će joj pomoći da lagano utone u san... a možda se desi da uspava i vas.

Neka svaka noć bude praćena osmijehom i osjećajem sigurnosti, jer znate da ste svojoj bebi pružili ono najbolje. I ne brinite – sve je to prirodno.

Nutrino

sleep well

NOVO



Sve je to
prirodno



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

VIŠE OD OBIČNE PELENE

To.to pelene nisu samo još jedan dodatak u njezi



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

TEHNOLOGIJA KOJA ČINI RAZLIKU

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

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

Dizajnirane s ljubavlju

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

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





ZAŠTO ODABRATI TO.TO?

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

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



Poremećaji uhranjenosti

Stanje uhranjenosti procjenjuje se praćenjem djetetove krivulje rasta, laboratorijskim analizama kao i naslednim faktorima.

54

Piše: Mr sci Olivera Babić, spec za ishranu i dijetetiku



Kada govorimo o poremećajima uhranjenosti kod djece, mislimo na tri problema sa kojima se roditelji i ljekari susreću, a to su mršavost, gojaznost i pothranjenost. Najčešći problem je gojaznost, a nastaje kao posledica većeg unosa nezdrave i kalorične hrane, a mršavost je uglavnom problem koji se javlja kod probirljive djece čiji su roditelji popustljivi. Pothranjenost je komplikovanija i na sreću rjeđa pojava, koja zahtijeva ozbiljan pristup otkrivanju i liječenju problema.

♥ MRŠAVOST

Mršavost se definiše kao stanje smanjene tjelesne težine djeteta u odnosu na uzrast, visinu i pol. Dobijanje u tjelesnoj masi nije isto tokom godine, u jednom periodu raste dok u drugom opada ili stagnira.

Veoma je čest razlog za brigu roditelja, koji ne bi trebalo sami da se izjašnjavaju o ovom stanju, jer je pedijatar taj koji treba da da ocjenu o uhranjenosti djeteta. Procjena uhranjenosti se vrši na osnovu pregleda i određivanjem određenih parametara koji podrazumijevaju mjerenje visine, težine, indeksa tjelesne mase (BMI), rasta i razvoja, te praćenja razvoja vitalnih organa. Kod starije djece vrši se i mjerenje debljine potkožnog masnog tkiva.

♥ Kako se vrši procjena uhranjenosti djeteta?

Stanje uhranjenosti procjenjuje se praćenjem djetetove krivulje rasta, laboratorijskim analizama kao i naslednim faktorima. Ako je dobijanje u visini i težini postepeno tokom nekoliko mjeseci, onda je poneko odstupanje u krivulji rasta normalno.

roditelj

BMI je često osnovna mjera za procjenu tjelesne mase kod djece, a predstavlja količnik tjelesne mase izražene u kilogramima i kvadrata visine izražene u metrima $BMI = \frac{kg}{m^2}$.

Praćenje rasta i razvoja djeteta ključno je u određivanju mršavosti. U dijagnostici mršavosti, mjerenje visine djeteta i poređenje sa referentnim vrijednostima za tu životnu dobu, igra važnu ulogu.

Procjena tjelesne masnoće je takođe važna metoda, jer premala količina masnoće govori u prilog mršavosti djeteta. Posebnim metodama skeniranja tijela, pedijatar vrši procjenu, ali postoje i druge metode koje ljekari primjenjuju da bi se dobio dobar uvid o statusu uhranjenosti djeteta, kao npr mjerenje ruku i nogu isl.

Praćenje rasta vitalnih organa, kao što su srce i jetra, može pomoći u dijagnostici mršavosti, jer pretjerano niska masa organa govori u prilog nedostatcima u prehrani djeteta.

Laboratorijske analize, kao što su određivanje krvne slike, mineralno – vitaminskog statusa i posebno nivoa željeza u krvi mogu biti važan faktor u liječenju i korekciji ishrane mršavog djeteta.

Poremećaji zdravlja praćeni simptomima kao što su umor, pospanost, slabost, gubitak apetita, te ozbiljne promjene u tjelesnoj masi i zaostajanje u rastu mogu ukazivati na pretjeranu mršavost djeteta i zahtijevati ljekarsku intervenciju.

♥ Uzroci mršavosti kod djece

Mršavost je često posledica genetske predispozicije, posebno ako se anamnestički dobije podatak da je jedan od roditelja u istom periodu života bio mršav.

Razloga za zabrinutost ne bi trebalo da bude ako je dijete zdravo, ima dobar apetit, raste u visinu i dobija na težini, što se provjerava mjerenjima i poređenjem tablica rasta. Pored genetske predispozicije, razni dijetetski i bihevioralni faktori mogu biti uzrokom mršavosti kod djece.

Glavni uzroci mršavosti kod djece su poremećaji u ishrani, neadekvatna ishrana, povećana potrošnja energije i genetski faktori, ali i psihičko stanje.

Često je urok mršavosti i probirljivost djeteta, kada je ishrana u pitanju. Ta djeca su obično slabije konstitucije, podložnija se raznim oboljenjima zbog pada imunog sistema. Roditelji takve djece prave grešku i postaju popustljivi, daju djetetu samo hranu koju ono voli iz zahvalnosti da bilo šta pojede. Drugi roditelji koriste metodu ucjene ili prijetnje, što takođe nije dobro.

♥ Koji su glavni simptomi mršavosti kod djece?

Simptomi ovise od uzroka i težine problema, a nerijetko prođu i nezapaženo. Razloga za brigu roditelji imaju kada su znaci mršavosti izraziti duži vremenski period bez popravljivanja opšteg stanja i prehrambenih navika djeteta.



Najčešći simptomi koji su ključni za dijagnostiku mršavosti kod djece jesu:

- gubitak tjelesne mase
- zaostajanje u razvoju, odnosno slab ili sporiji rast tokom godina odrastanja
- umor, slabost, loš san, pad koncentracije
- smanjen apetit ili potpuno odbijanje hrane
- smanjen uspjeh u školi i nedostatak koncentracije, poteškoće sa učenjem i društvenim aktivnostima kod djece školskog uzrasta
- konstantne promjene raspoloženja i emocionalnog stanja, povlačenje u sebe ili razne opsesije
- digestivne smetnje u smislu naadimanja, dijareje ili opstipacije
- slabost ili čak atrofija muskulaure, manjak kondicije, odsustvo želje za fizičkom aktivnošću radi brzog zamaranja
- anemija ili manjak željeza u krvi, ali i drugih minerala i vitamina, općenito deficit hranjivih materija
- promjene na koži, kosi, noktima.



♥ Apetit i glad

Uzimanje hrane, odnosno glad i osjećaj sitosti pod kontrolom su centara u mozgu. Normalno je da 3 – 4 mjeseca nema povećanja tjelesne mase, jer djeca ne rastu brzo, potrebe za kalorijama su manje, pa se može roditeljima činiti da imaju loš apetit. Dijete uglavnom jede onoliko koliko mu je potrebno za rast, razvoj i aktivnosti, što je pod kontrolom centara u mozgu.

Apetit i glad su dva različita pojma. Glad predstavlja znak da je organizmu potrebna energija iz hrane, a apetit je naučeno ponašanje koje uključuje zadovoljstvo i druge emocije vezane za prehranu. Razlika je i u tome što se glad javlja već na rođenju, a apetit se razvija vremenom.

Pojedina djeca imaju slab apetit, ne uživaju u hrani, malo jedu ali bez obzira na to dobro se razvijaju što znači da ipak jedu dovoljno. Često se radi o djeci kojoj prija više manjih obroka, nego tri glavna. Roditelji ne bi trebalo u takvim slučajevima da insistiraju na većoj količini hrane jer stvaraju kod djece averziju prema obrocima, pa će dijete manje da jede ili nikako.

Bilo bi dobro uvesti npr pravilo da između obroka dijete ne pije previše voćnih sokova kao i grickalice svesti na minimum, odnosno potpuno ih izbaciti. Ne treba prihvatiti činjenicu da je bitno da dijete pojede bilo šta samo da bi jelo. **Pustite dijete da u glavnim obrocima uzme količinu hrane koju želi, ali dodajte kvalitetne užine. Gubitak ili nedostatak apetita u većini slučajeva nisu zabrinjavajući, jer su posebno mala djeca sklona oscilacijama kad je ishrana u pitanju.** Često ne prihvataju ni uvođenje novih namirnica u prehranu ili su bazirani samo na jednoličnu ishranu odnosno ono što rado jedu. U tom slučaju, najvažnije je da roditelji budu strpljivi i posvete se zdravoj ishrani svojih mališana.

Najčešći uzroci smanjenog apetita:

- Smanjene potrebe za nutrijentima (između perioda ubrzanog rasta djeci nije potrebno toliko hrane kao kad je rast intenzivan)
- Agresivnost roditelja kada je u pitanju ishrana djeteta
- Loše prehrambene navike (grickalice, slatkiši)
- Loša kombinacija namirnica ili neredovi obroci
- Rast zuba
- Nerazvijeno gutanje i žvakanje uslovljavaju loš apetit
- Infekcije grla zbog bola pri gutanju uzrok su lošeg apetita
- Urinarna infekcija u početnom stadiju manifestuje se lošim apetitom.



Plan obroka bi trebalo prilagoditi uzrastu djeteta.

Svakako da budu u toku dana tri glavna obroka i dvije užine.



♥ Kako poboljšati apetit?

Plan obroka bi trebalo prilagoditi uzrastu djeteta. Svakako da budu u toku dana tri glavna obroka i dvije užine.

Poželjno je da dijete dan počne toplim čajem sa kašičicom meda, a nakon pola sata da doručkuje.

Za ručak djeci treba ponuditi raznovrsnu hranu: supu, glavno jelo, povrće, hljeb ali dozvolite im da sami odaberu ponuđeno.

Važno je da obrok vizuelno lijepo izgleda. Šarenilo boja privući će djeteta da jede, npr. dodajte sendviču rendanu mrkvu, kolut paradajza, list zelene salate isl.

Bilo bi dobro potpuno iz ishrane izbaciti ili svesti na najmanju moguću mjeru grickalice i slatkiše jer obiluju lošim kalorijama i

rafiniranim šećerima, a imaju veoma malo bjelčevina.

Angažujte dijete u pripremi obroka. Može i sam sebi da servira. Ako stavite suviše hrane na njegov tanjur može odbijati obrok. Važno je naglasiti da dječija porcija iznosi od $\frac{1}{4}$ do $\frac{1}{2}$ porcije odraslih.

Stvorite dobru atmosferu za stolom, pustite dijete da se smiri prije jela. Nemojte ga primoravati da ostane za stolom ako je ostatak porodice završio sa objedom. Pustite da jede količinski koliko može, ne vršite pritisak na dijete već vjerujte njegovom centru za apetit.

Ponekad apetit djeteta nije sinhronizovan sa porodičnim obrocima. Važno je da slušajući svoj organizam jede kad je gladno, te mu tad ponudite laganu zdravu užinu do glavnog obroka. Za jednu od užina možete djetetu

dati rendanu jabuku sa malo meda, jer voćni šećer iz jabuke i meda stimulišu apetit. Voćni sok ograničite na 120–180 ml kao užinu ili nakon ručka, jer smanjuje apetit. Mnogo je bolje da djetetu između obroka dajete vodu. Unos mlijeka ograničite na 500 ml dnevno.

Ne hranite dijete koje može samo da jede. Ne komentarišite tokom obroka da jede malo niti ga pretjerano hvalite, jer dijete jede da bi zadovoljilo svoje potrebe.

Ne koristite hranu kao nagradu.

Isključite televizor tokom obroka i ne dozvolite da dijete jede uz mobilni telefon, tablet isl.

Bez obzira na loš apetit, ako dijete nema zdravstvene probleme i dobrog je opšteg stanja uz kvalitetnu ishranu, roditelji ne bi trebalo da budu zabrinuti jer će rast i razvoj proteći normalno.

Violeta
double
care



ZA NJIHOVA
MALENA
VELICANSTVA

Premium - naša najmekša pelena



Jogobella

TAKO BI MI DOBRO SJELA!



Infantilne kolike

Autor: Stojanka Škorić, pedijatar, supspecijalista ishrane
Dom zdravlja Bijeljina

Infantilne kolike ili grčevi su čest simptom u prva tri mjeseca života djeteta. Dosadašnjim istraživanjima uzrok infantilnih kolika nije dokazan i nema pojedinačnog uzroka kao ni uzročne (pojedinačne) terapije:

60

Infantilne kolike (grčevi) su funkcionalni poremećaj digestivnog trakta i ispoljavaju se kao epizode nekontrolisanog plača i uznemirenosti djeteta, praćeno promjenom boje kože, blagom nadutošću stomaka i savijanjem (grčenjem) nožica prema stomaku. Simptomi infantilnih kolika su najčešći u prva tri mjeseca života djeteta (Roma III kriteriji) javljaju se:

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

Najčešći razlog posjete pedijatru u prvim mjesecima života djeteta su infantilne kolike i pojava simptoma je prisutna u oko 26% dojenčadi.³

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



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

• Kako spriječiti ili ublažiti pojavu infantilnih kolika?

Prirodna ishrana (dojenje) je osnova zdravog početka života djeteta. Oko 25% dojenčadi na ishrani dječijim mliječnim formulama mogu da imaju kolike zbog prolazne intolerancije na proteine kravljeg mlijeka

i uvođenjem hipoalergenih mliječnih formula simptomi intolerancije mogu se ublažiti.⁶

Simptome kolika kod novorođenčadi i dojenčadi mogu ublažiti provjerene fizičke metode: podrigivanje nakon obroka, ležanje na trbuhu pod nadzorom, masaža trbuha, dnevna rutina spavanja i hranjenja, blizina majke.

roditelj

• Koji su preporučeni medicinski tretmani?

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 izolovan iz majčinog mlijeka i ima dokazanu sigurnost i efikasnost.⁷

• Jesu li svi probiotici isti?

Probiotici se međusobno razlikuju. Naučne studije pokazale su da samo pojedini sojevi probiotika preživljavaju u probavnom sistemu, što je jedan od pokazatelja efikasnosti njihovog djelovanja. 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. Dokazano je da *Limosilactobacillus reuteri* Protectis zajedno sa još dva soja probiotika preživljava u simuliranom probavnom sistemu.⁸

Na osnovu istraživanja i praćenja primjene probiotika i drugih medicinskih preparata, ustanovljeno je da primjena *Limosilactobacillus reuteri* Protectis može da smanji dužinu i periode plača kod beba u poređenju sa drugim preparatima⁷, kao i u poređenju sa placebom.⁹

• Gdje se može nabaviti probiotik *Limosilactobacillus reuteri* Protectis?

Probiotik nove generacije koji sadrži *Limosilactobacillus reuteri* Protectis, je probiotik izolovan iz majčinog mlijeka, nalazi se u proizvodu BioGaia®, 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 infantilnih kolika kod beba.¹⁰

Na tržištu postoje i BioGaia® kapi sa vitaminom D3, koje u jednom proizvodu sadrže klinički dokazani probiotički soj *Limosilactobacillus reuteri* Protectis i preporučenu dnevnu dozu vitamina D3 (400ij) i prema deklaraciji proizvođača može se primjenjivati od 1. dana rođenja djeteta 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

Dojenje je najzdraviji, najlakši i najjeftiniji način ishrane novorođenčeta i dojenčeta. Prema preporukama, poželjno je, da se kod simptoma infantilnih kolika koriste probiotici, čije je korisno djelovanje naučno i klinički dokazano.

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



Anemije u trudnoći - mit i stvarnost

Tokom trudnoće žensko tijelo prolazi kroz jednu od najvećih fizioloških prilagodbi u životu – i željezo je u središtu tog procesa.

Piše: Dr Edin Čengić, specijalista ginekolog i akušerstva, Dom zdravlja "Dr Isak samokovlija" Goražde



62

Anemija u trudnoći jedna je od najčešćih dijagnoza sa kojom se buduće majke susreću, ali i jedna od onih koja izaziva najviše zbunjenosti, straha i pogrešnih savjeta. Od dobronamjernih preporuka o špinatu, cvekli i „prirodnim sokovima“, do osjećaja krivice zbog loše krvne slike – trudnice se često nađu između mitova i stvarnih potreba svog tijela.

U ovom tekstu dr Edin Čengić, specijalista ginekologije i akušerstva, objašnjava šta se zaista dešava u organizmu trudnice, zašto je anemija česta i često očekivana pojava, te koje prehrambene i terapijske strategije zaista pomažu. Bez dramatiziranja, ali i bez uljepšavanja – ovaj tekst donosi jasan odgovor na pitanje šta u trudnoći zaista gradi krv, a šta je samo uporan mit.

Anemija u trudnoći često se doživljava kao znak loše ishrane ili "nemara", ali u stvarnosti ona

je biološki očekivana pojava. Tokom trudnoće žensko tijelo prolazi kroz jednu od najvećih fizioloških prilagodbi u životu – i željezo je u središtu tog procesa. Već u ranim mjesecima trudnoće: volumen krvi raste i do 40–50%, stvara se posteljica, beba počinje formirati vlastite zalihe željeza i raste potreba za stvaranjem novih crvenih krvnih zrnaca.

Sve to zahtijeva ogromne količine željeza.

Problem je što većina žena u trudnoću ulazi s graničnim ili niskim zalihama željeza, često i bez ikakvih simptoma. Menstrualni gubici, ranije dijete, kratki razmaci između trudnoća ili jednostavno dugogodišnja ishrana siromašna željezom – sve to znači da "rezervoar" nije pun ni prije nego što trudnoća počne.

Zato anemija u trudnoći nije znak slabosti, nije rijetkost, i vrlo često nije je moguće spriječiti samo ishranom. Ali ono što se može spriječiti jeste gubitak vremena na pogrešne strategije. Željezo nije jedno te isto u namirnicama biljnog i životinjskog porijekla, i to je + razlika koja pravi problem.

U hrani postoje dva oblika željeza: **hem-željezo**, koje se nalazi u namirnicama životinjskog porijekla i **ne-hem** željezo, koje se nalazi u biljkama. **Hem-željezo** tijelo lako prepoznaje i efikasno apsorbuje. **Ne-hem** željezo se, naprotiv, apsorbuje slabije i na njega snažno utiču drugi sastojci hrane.

U trudnoći, kada su potrebe povećane, ova razlika postaje presudna.

Šta onda zaista pomaže da se popravi krvna slika:

Prije svega i iznad svega: crveno meso je temelj, a ne izuzetak. Teletina, govedina i jagnjetina su najpouzdaniji prirodni izvori željeza. Sadrže hem-željezo koje organizam može iskoristiti bez velikih gubitaka. Kuhano ili dinstano meso posebno je pogodno jer je lakše za probavu i ne gubi nutritivnu vrijednost.

Zatim dolazi jetra – mala količina, veliki efekat.

Jetra je najbogatiji prirodni izvor željeza. U trudnoći se preporučuje umjereno i povremeno, ali njen doprinos feritinu često je veći nego dugotrajno konzumiranje “željeznih” sokova.

Zatim mahunarke – korisne uz pravi kontekst

Grah, leća i leblebija sadrže ne-hem željezo, ali uz dodatak vitamina C njihova iskoristivost se značajno povećava. Same po sebi rijetko su dovoljne, ali su dobra dopuna ishrani. Dakle, tanjir graha iza koga slijedi narandža, ili uz koji ide salata od kiselog kupusa-pun pogodak.

I sad, pitanje svih pitanja: suplementi – kada su nužni. Možemo reći da kada su hemoglobin i feritin sniženi, suplementacija željezom nije znak neuspjeha, već standardna medicinska praksa. U tim situacijama hrana više nije dovoljna da pokrije potrebe majke i bebe. Tada će vam vaš ginekolog propisati preparate željeza da pijete. I to su najčešće najvažniji farmakološki preparati koje ćete piti u trudnoći.

Anemija u trudnoći nije sramota, niti nečiji lični neuspjeh. Ona je posljedica povećanih potreba koje često nadilaze mogućnosti ishrane.

♥ A šta je s popularnim mitovima?**• Špinat**

Špinat jeste zdrav, ali ne zbog željeza. Željezo koje sadrži vezano je za oksalate i slabo se apsorbuje. Njegova prava vrijednost je u folatima i vitaminu K.

• Mrkva

Mrkva gotovo da nema željeza. Njena narandžasta boja često zavara, ali ona nema značajan uticaj na krvnu sliku.

• Cvekla

Cvekla je možda najrasprostranjeniji mit. Njena crvena boja stvara snažnu asocijaciju s krvlju, ali realno sadrži vrlo malo željeza i ne može popraviti feritin.

• Sokovi od povrća

Iako djeluju zdravo i “aktivno”, sokovi sadrže razrijeđene količine nutrijenata. U kontekstu anemije, oni daju osjećaj da se nešto poduzima, ali rijetko daju stvarni rezultat.

Zašto se mitovi održavaju

Zato što su:

- prirodni
- estetski privlačni
- jednostavni za primjenu
- uklopljeni u savremeni “zdravi stil života”

Nasuprot tome, meso se često doživljava kao “teška” ili “nepopularna” namirnica, posebno među mladim mamama. Ali tijelo u trudnoći ne funkcioniše po trendovima.

Najvažnija poruka svim trudnicama je:

Anemija u trudnoći nije sramota, niti nečiji lični neuspjeh. Ona je posljedica povećanih potreba koje često nadilaze mogućnosti ishrane.

Špinat, mrkva i cvekla mogu biti dio zdravog jelovnika, ali one ne grade krv.

Krv se gradi:

- hem-željezom
- adekvatnom ishranom
- i, kada je potrebno, suplementima

Jer u trudnoći nije cilj jesti ono što izgleda zdravo, već ono što tijelo zaista može iskoristiti.



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

APTAMIL PRONUTRA

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

Vaš Život,
Naša Nauka



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

*Vitaminski C i D doprinose normalnoj funkciji imunološkog sistema

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

Sretan trbušćić za sretno odrastanje

Probiotičke kapi
kojim vjeruju
generacije
roditelja

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

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



060-BIOG-2023-BH / April, 2023.



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

BioGaia.

Mučnina u trudnoći

Autor: dr Bojan Stević, specijalista ginekologije i akušerstva (Dom zdravlja Bijeljina, Bijeljina)



66

simptoma mučnine sa manjim rizikom od spontanog pobačaja, iako ova veza nije apsolutna.³

• Kada mučnina postaje medicinski problem?

Kod oko 1–2% trudnica dolazi do razvoja hiperemeze gravidarum – teškog oblika mučnine i povraćanja koji može dovesti do dehidracije, poremećaja elektrolita i gubitka tjelesne mase.⁴ Ovo stanje zahtijeva pažljivo praćenje i često bolničko liječenje. Srećom, većina trudnica ima blaže oblike simptoma koji se smanjuju do kraja prvog tromjesečja, najčešće između 12. i 14. sedmice trudnoće.

• Procjena jačine simptoma

U kliničkoj praksi koristi se PUQE score (Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea) kao validiran alat za procjenu težine mučnine i povraćanja tokom 24 sata.⁵⁻⁶

Na osnovu dobijenog rezultata, ljekar može odlučiti da li su potrebne nefarmakološke mjere, suplementi ili medikamentozna terapija.

• Uticaj mučnine na plod

Blaga do umjerena mučnina u trudnoći ne predstavlja rizik za plod. Većina žena, čak i uz izraženije simptome, uz adekvatan nadzor rađa potpuno zdravu djecu. Samo u slučajevima teške i neliječene hiperemeze mogu se javiti blage komplikacije poput niže porođajne mase ili poremećaja funkcije posteljice.⁷⁻⁸ Dugoročni negativni efekti po dijete su rijetki i nedovoljno potvrđeni.⁹

Mučnina i povraćanje u trudnoći predstavljaju jedan od najčešćih simptoma rane gestacijskog perioda i često su prvi znak trudnoće. Iako se kolokvijalno naziva „jutarnja mučnina“, ovaj problem se može javljati u bilo koje doba dana, a kod određenog broja žena simptomi mogu biti dugotrajni i iscrpljujući.

Prema dostupnim podacima, između 50% i 90% trudnica iskusi mučninu u prvom tromjesečju trudnoće.¹ Kod većine žena simptomi su blagi do umjereni i spontano se povlače, ali kod manjeg broja mogu značajno narušiti kvalitet svakodnevnog života.

• Uzroci mučnine u trudnoći

Etiologija mučnine i povraćanja u trudnoći nije u potpunosti razjašnjena, ali se smatra da ključnu ulogu imaju hormonske promjene. Posebno se ističe nagli porast humanog horionskog gonadotropina (hCG), kao i povećane vrijednosti estrogena.²

Mučnina se češće javlja kod žena koje nose blizanačku trudnoću, imaju pozitivnu porodičnu anamnezu ili su i u prethodnim trudnoćama imale izražene simptome.

Zanimljivo je da se mučnina često smatra znakom urednog razvoja trudnoće. Neka istraživanja ukazuju na povezanost izraženijih

roditelj

• Psihološki i socijalni aspekti

Mučnina u trudnoći ne utiče samo na fizičko stanje žene. Studije pokazuju da trudnice sa izraženim simptomima često osjećaju emocionalni stres, iscrpljenost i smanjenu socijalnu funkcionalnost.¹⁰

Podrška porodice, partnera i radne sredine od izuzetne je važnosti u ovom periodu.

• Kako ublažiti simptome?

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.¹¹

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

Dodatno, na tržištu BiH od aprila ove godine, dostupan je novi preparat (dodatak prehrani) **Antimetil gom, tableta za žvakanje**, istog belgijskog proizvođača Tilman.

Antimetil gom tablete za žvakanje je dodatak prehrani koji sadrži ekstrakt rizoma đumbira, poznat po svom učinku ublažavanja mučnine i olakšavanja varenja. Tablete su osvježavajućeg okusa limuna i mente, ne sadrže šećer i mogu se upotrebljavati u sljedećim prilikama: u slučaju prekomjernog unosa hrane (prejedanje), narušavanja uobičajenih navika ishrane (npr. na odmoru), kod jutarnjih mučnina u trudnoći, tokom putovanja i predstavljaju idealno rješenje kod pacijenata koji imaju problema sa gutanjem tableta.

1 Antimetil gom tableta za žvakanje sadrži: 25 mg suhog ekstrakta rizoma đumbira (Zingiber officinale), standardizovanog na 10% gingerola, što odgovara 250 mg đumbira u prahu.

Način primjene: po potrebi.

Djeca od 4 do 11 godina: 1 tableta za žvakanje, 1 do 3 puta dnevno

Odrasli i djeca iznad 12 godina: 2 tablete za žvakanje, 1 do 3 puta dnevno

Trudnice: 1 tableta za žvakanje ujutro i u podne

Kod putovanja preporučuje se uzeti Antimetil gom tablete za žvakanje 30 minuta prije putovanja.



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

• Reference:

1. 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.
2. Koren G, Boskovic R, Hard M, Maltepe C, Navioz Y, Einarson A. Motherisk-PUQE (pregnancy-unique quantification of emesis and nausea) scoring system for nausea and vomiting of pregnancy. *Am J Obstet Gynecol.* 2002.
3. Swallow BL, Lindow SW, Masson EA, Hay DM. Women with nausea and vomiting in pregnancy demonstrate worse health and are adversely affected by odours. *J Obstet Gynaecol.* 2005.
4. Bolin M, Akerud H, Cnattingius S, Stephansson O, Wikstrom AK. Hyperemesis gravidarum and risks of placental dysfunction disorders: a population-based cohort study. *Br J Obstet Gynaecol.* 2013.
5. Lacasse A, Rey E, Ferreira E, Morin C, Berard A. Validity of a modified Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE) scoring index to assess severity of nausea and vomiting of pregnancy. *Am J Obstet Gynecol.* 2008.
6. Koren G, Piwko C, Ahn E, Boskovic R, Maltepe C, Einarson A. Validation studies of the Pregnancy Unique-Quantification of Emesis (PUQE) scores. *J Obstet Gynaecol.* 2005.
7. Ayyavoo A, Derraik JGB, Hofman PL, Cutfield WS. Hyperemesis gravidarum and long-term health of the offspring. *Am J Obstet Gynecol.* 2014.
8. Veenendaal MV, van Abeelen AF, Painter RC, van der Post JA, Roseboom TJ. Consequences of hyperemesis gravidarum for offspring: a systematic review and meta-analysis. *BJOG.* 2011.
9. NHS Information Centre. Hospital Episode Statistics for England. In-Patient Statistics – Diagnosis. Leeds: NHS Information Centre; 2012.
10. Locock L, Alexander J, Rozmovitz L. Women's responses to nausea and vomiting in pregnancy. *Midwifery.* 2008.
11. Odobrena deklaracija Antimetil, Federalno ministarstvo zdravstva, juni 2020.



Strah od stomatologa kod djece – uzroci i načini prevazilaženja

Prema istraživanjima, čak 30–40% djece pokazuje neki oblik straha ili nelagode prilikom posjete stomatologu.

♥ Uvod

Strah od stomatologa, poznat i kao dentalna anksioznost, čest je problem u dječijoj stomatologiji i predstavlja jedan od glavnih izazova u svakodnevnoj praksi. Ovaj oblik straha može biti blag i prolazan, ali često dovodi do izbjegavanja stomatoloških posjeta, otežane saradnje tokom tretmana i pogoršanja oralnog zdravlja. Prema istraživanjima, čak 30–40% djece pokazuje neki oblik straha ili nelagode prilikom posjete stomatologu. Razumijevanje uzroka, načina ispoljavanja i mogućnosti prevazilaženja dentalnog straha ključno je za uspješno liječenje i stvaranje pozitivnog odnosa prema oralnom zdravlju od najranijeg uzrasta.

♥ Diskusija

Strah od stomatologa kod djece može imati različite uzroke. Najčešće se javlja zbog ranijih negativnih iskustava, kao što su bolni zahvati ili grubi pristupi, ali i zbog nepoznatog okruženja – mirisa, zvukova instrumenata ili bijelih mantila. Ponekad se strah prenosi i verbalnim putem, kada roditelji nehotice

izraze sopstveni strah ili koriste prijetnje tipa „ako ne pereš zube, vodiću te zubaru da ti vadi zub“. Takve izjave kod djece stvaraju unaprijed negativan stav.

Postoje i tzv. indirektni strahovi, gdje dijete doživljava nelagodu jer osjeća napetost roditelja u ordinaciji ili strah od nepoznatog. U mlađem uzrastu (3–6 godina), djeca imaju ograničeno razumijevanje razloga za stomatološki tretman, pa često doživljavaju svaki zahvat kao kaznu ili opasnost. Starija djeca (7–12 godina) već razvijaju racionalnije obrasce razmišljanja, ali i dalje mogu pokazivati anksioznost zbog bola ili stida.

Za uspješno prevazilaženje straha, ključnu ulogu ima stomatolog. Empatičan pristup, smiren ton glasa i komunikacija prilagođena uzrastu djeteta stvaraju osjećaj povjerenja. Jedna od najefikasnijih tehnika je „Tell–Show–Do“ (reci–pokaži–uradi), kojom se djetetu objašnjava postupak na jednostavan i razumljiv način, zatim mu se pokaže instrument ili model, pa se tek onda pristupa zahvatu. Ova metoda značajno smanjuje anksioznost jer dijete zna šta može očekivati.



Autori:

Dr. Hanela Gojak, spec. dječije i preventivne stomatologije, uspješno radi već 19 godina u Domu zdravlja Sarajevo. Posljednjih godina njen rad je usmjeren na rad s djecom, s posebnim akcentom na preventivu, oslobađanje djece straha od stomatologa i redovne kontrolne preglede, gdje postiže odlične rezultate. Sudjeluje u brojnim predavanjima i posjetama vrtićima i školama. Učesnica je brojnih kontinuiranih edukacija, radionica i kongresa.

Dr. Nejla Kržalić je specijalista dječije i preventivne stomatologije, posvećena unapređenju oralnog zdravlja djece. Diplomirala je i završila specijalizaciju na Stomatološkom fakultetu Univerziteta u Sarajevu. Radno iskustvo stekla je u privatnoj praksi, a trenutno je zaposlena u JZU Dom zdravlja Tešanj, gdje obnaša funkciju rukovodioca stomatološke službe. Poseban fokus u svom radu stavlja na preventivu, edukaciju roditelja i stvaranje pozitivnog iskustva za najmlađe pacijente. Aktivno učestvuje u edukativnim programima u vrtićima i školama, promovirajući važnost oralnog zdravlja kroz interaktivne aktivnosti.



69



Dr. Šejla Posković, spec. dječije i preventivne stomatologije, završila je studij i specijalizaciju na Univerzitetu u Sarajevu. Zaposlena je u Domu zdravlja Sarajevo, gdje svakodnevno radi s djecom, s posebnim naglaskom na preventivnu stomatologiju. Objavila je više radova i pohađa stručne kurseve i edukacije u oblasti dječije stomatologije.

Pored verbalne komunikacije, važnu ulogu imaju i neverbalni signali – osmijeh, kontakt očima, nježni pokreti i ohrabrujući dodir. Muzika, crtani filmovi ili igračke u čekaonici takođe doprinose opuštanju atmosfere. Kod visoko anksiozne djece mogu se primijeniti metode desenzibilizacije, gdje se postepeno upoznaju s ordinacijom, instrumentima i osobljem prije samog tretmana.

U novije vrijeme sve više se koristi kognitivno-bihevioralna terapija, kojom se djeca uče kako da kontrolišu svoj strah kroz disanje, maštu i pozitivne misli. U izuzetno teškim slučajevima, gdje dijete ne može saradivati, mogu se primijeniti sedacija ili tretman u opštoj anesteziji, ali samo kao krajnja opcija, uz strogo poštovanje indikacija.

Uloga roditelja u prevazilaženju straha ne smije se zanemariti. Roditelji bi trebali biti smireni, ne pokazivati zabrinutost i djetetu pružiti osjećaj sigurnosti. Preporučuje se da dijete dolazi na pregled u pratnji osobe kojoj najviše vjeruje, te da se stomatološke posjete ne koriste kao prijetnja. Edukacija roditelja o važnosti preventivnih pregleda, fluoridne zaštite i pravilne higijene doprinosi smanjenju rizika od većih zahvata, što direktno utiče i na smanjenje straha kod djece.

Redovne kontrole od najranijeg uzrasta (od prve godine života) omogućavaju djetetu da stomatologa doživi kao prijatelja, a ne kao izvor bola. Kroz pozitivna iskustva i nagrađivanje saradnje (naljepnice, pohvale) razvija se osjećaj ponosa i samopouzdanja.

Na taj način se postepeno formira povjerenje koje traje i u odrasloj dobi.

♥ Zaključak

Strah od stomatologa kod djece je kompleksan fenomen koji zahtijeva multidisciplinarni pristup i puno razumijevanja. Najefikasniji način prevazilaženja jeste kombinacija stručnog i empatičnog pristupa stomatologa, edukacije roditelja i stvaranja pozitivne atmosfere u ordinaciji. Rano započinjanje preventivnih pregleda, otvorena komunikacija i individualno prilagođen pristup svakom djetetu ključ su uspjeha. **Kada dijete doživi stomatološki tretman kao siguran i bezbolan proces, razvija se povjerenje koje ostaje i u odrasloj dobi, čime se postavlja temelj za dugoročno očuvanje oralnog zdravlja.**

Rano započinjanje preventivnih pregleda, otvorena komunikacija i individualno prilagođen pristup svakom djetetu ključ su uspjeha.



Nježan i snažan kao majčina ljubav




PONTUS

za rane

- trenutno olakšanje
- bez iritacije
- sprječava infekcije
- od rođenja



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



**Effigerm je tu od 0+
za svaku malu ranicu
na nježnoj koži**



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

Putokaz za nježne korake kroz tvoje prve dane majčinstva

Kada beba stigne, kuća se ispuni novim mirisima i zvukovima, ali i nekim nevidljivim pritiskom da sve mora biti savršeno. U toj nježnoj zbrci prvih dana, lako je zaboraviti na osobu koja je to malo biće donijela na svijet. Tvoj mir i tvoja nježnost prema samoj sebi jednako su važni kao i svaka pelena koju promijeniš.

• Tvoj novi ritam i dopuštenje da ne znaš sve

Prvi dani često izgledaju kao da je netko promiješao vrijeme, emocije i sve što si dosad znala o sebi.

U jednoj minuti osjećaš neopisivu sreću, a već u sljedećoj te preplavi umor ili tjeskoba. To nije znak da

nešto nije u redu, to je znak da ponovno učiš živjeti, ovaj put u ritmu malog bića koje te treba.

Najvažnija lekcija koju možeš naučiti u ovom razdoblju nije o dojenju ili kupanju, već o tome kako da budeš dobra prema sebi dok sve to tek otkrivaš.

• Kad briga postane glasnija od sna

Mnoge mame muči isto pitanje: "Znam li ja šta radim?" Strah hoće li beba dovoljno pojesti ili zašto plače sasvim je prirodan. **Uz sve fizičke i emocionalne promjene kroz koje prolaziš, važno je zastati i podsjetiti se: u redu je ne znati.**

Nijedna mama ne ulazi u ovo razdoblje sa svim odgovorima.

Majčinstvo se ne uči unaprijed, ono se živi i uči iz dana u dan, kroz pokušaje, pogreške i puno, puno zagrljaja.

Kako lakše disati u prvim sedmicama?

Evo nekoliko malih podsjetnika: Slušaj sebe, a ne samo savjete. Okolina će ti nuditi stotine uputa, ali tvoj instinkt raste zajedno s tvojom bebom. Daj mu vremena da se razvije.

Traži pomoć bez grižnje savjesti. Bilo da je to čaša vode, skuhan ručak ili pola sata sna dok netko drugi drži bebu, to nije znak slabosti, nego tvoja snaga.

Budi blaga prema svom tijelu. Ono je odradilo nevjerovatan posao. Zaslužuje tvoje poštovanje i odmor, a ne kritiku.

Pobrini se i za "male" ozljede poput:



1 Rana od noktića po licu

2 Ranice nastale od pelenskog osipa

3 Ranica od pupka

• Pelenski osip, ogrebotine i sve male brige koje izgledaju velike

Poseban izvor brige često je ona najnježnija točka - bebina koža. Malo šta bebi može toliko smetati kao mokra pelena, a budući da u prvim sedmicama djeca mokre i do 20 puta dnevno, važno je da to područje ostane čisto i suho.

Evo nekoliko sitnica koje će ti pomoći da lakše vladaš tom rutinom:

- Prilikom pranja guze, koristi samo toplu vodu. Umjesto trljanja, kožu osuši laganim tapkanjem peškirom.

- Pusti bebu što češće da bude bez pelene, a kad joj stavljaš pelenu, pripazi da ne bude preuska.

- Nakon što kožu dobro očistiš i osušiš na zraku, možeš nanijeti **Effigerm sprej** ako primijetiš ranice od osipa. On je siguran za upotrebu od prvog dana jer njegova nježna formula sa hipohlornom kiselinom ne sadrži alkohol, a brzo će smiriti iritaciju i tebi vratiti onaj prijeko potrebni mir.

• Ti si djetetu cijeli svijet

Kad osjetiš nesigurnost, sjeti se da tvoja beba ne traži stručnjaka, već tvoju blizinu. One tople riječi koje upućuješ svom djetetu dok ga tješiš, uputi ponekad i sebi. Jer sretna i mirna mama je najljepši poklon koji beba može dobiti.

Što ponijeti u rodilište?



- Pribor za osobnu higijenu
- Spavaćica sa dugmima na prednjoj strani
- Jastučići za dojke
- Blazinice za bebu
- Krema za pelensko područje
- Tetra pelene
- Nježni antiseptik

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



Kako ojačati **imunitet školske djece?**

Savjeti i smjernice za jačanje imuniteta.

Piše: dr Elvedin Petrović, specijalista pedijatrije,
Opća bolnica Sarajevo

74

Zivimo u vremenu gdje ljudi sve manje vremena provode kući, roditelji su zauzeti poslom, djeca su u školi ili vrtiću. Načini na koji se hrana prerađuje su se promijenili, a sve u cilju lakše i brže pripreme kod kuće. Sve manje vitamina i minerala se unosi u ishranu, a to na kraju rezultira slabljenjem imuniteta. U narednom tekstu dr Elvedin Petrović, specijalista pedijatrije, Opća bolnica Sarajevo.

• Koje su osnovne mjere za jačanje imuniteta kod djece školske dobi?

Jačanje imuniteta kod djece školske dobi je ključno za održavanje njihovog zdravlja, ali i jako izazovno u današnje vrijeme. Izdvojila bih 5 mjera koje su od velikog značaja za jačanje imuniteta:

Zdrava prehrana: Djeca trebaju jesti raznovrsnu i uravnoteženu prehranu koja uključuje voće, povrće, cjelovite žitarice, proteine i zdrave masti.

Dovoljno sna: San igra ključnu ulogu u jačanju imuniteta kod djece školske dobi. Preporučuje se da školska djeca spavaju između 9 i 11 sati svake noći, ovisno o njihovoj dobi i individualnim potrebama. Nedostatak sna može oslabiti imunitet i povećati osjetljivost na različite bolesti. Redovna fizička aktivnost i boravak na otvorenom povećavaju cirkulaciju krvi te broj bijelih krvnih ćelija, smanjuju upalu i pomažu u kontroli tjelesne mase. Važno je da djeca praktikuju umjerenu i pravilnu tjelesnu aktivnost, prilagođenu njihovom uzrastu i sposobnostima.

Smanjenje stresa: Djeca također mogu doživjeti stresne situacije i reagovati na njih na svoj način.

Školski pritisak, svađe s vršnjacima, promjena škole i selidba, razvod i promjene u porodici.. sve su to stvari koje mogu biti uzrok stresa kod djece školskog uzrasta. Kada je dijete pod stresom, dolazi do povećanog lučenja kortizola, hormona stresa. Hronično povišene vrijednosti kortizola mogu oslabiti imuni sistem, te smanjiti sposobnost organizma da se bori protiv infekcija.

Dovoljan unos vode: Dijete koje nije dovoljno hidratizirano može biti osjetljivije na infekcije i druge zdravstvene probleme. Preporučuje se da djeca redovito konzumiraju vodu, voćne sokove i mliječne napitke, te da izbjegavaju previše gaziranih napitaka, napitaka s visokim sadržajem šećera i umjetnih sladila.

• Kako mogu osigurati da moje dijete dobije dovoljno vitamina i minerala putem prehrane?

Živimo u vremenu gdje ljudi sve manje vremena provode kući, roditelji su zauzeti poslom, djeca su u školi ili vrtiću. Načini na koji se hrana prerađuje su se promijenili, a sve u cilju lakše i brže pripreme kod kuće. Prehrambeni proizvodi na policama marketa često su polupripremljeni i "obogaćeni" raznim dodacima, konzervansima i emulgatorima. Sve ovo zajedno oblikuje ishranu djece i može dovesti do značajnih izazova u održavanju zdrave ishrane i načina života. Za osiguranje adekvatnog unosa vitamina i minerala za vaše dijete, fokusirajte se na raznolik i uravnoteženu

ishranu. To podrazumijeva uključivanje različitih grupa hrane kao što su voće, povrće, cjelovite žitarice, proteini i mliječni proizvodi. Izbjegavajte monotono jedenje istih namirnica i radije birajte sezonsko voće i povrće. Odaberite cjelovite žitarice umjesto rafiniranih. To uključuje smeđu rižu, integralni hljeb, tjesteninu od cjelovitih žitarica i zobene pahuljice. Cjelovite žitarice sadrže više vlakana i hranjivih tvari. Također, važno je voditi računa o količinama soli, šećera i zasićenih masti u ishrani, te se truditi da se izbjegavaju visokokalorične grickalice.

Kuhanje kod kuće vam omogućava kontrolu nad sastojcima. Izbjegavajte brzu i visokoprerađenu hranu. Pobrinite se da obroci budu balansirani i da se djeci ponudi raznovrsna hrana kako bi se obezbijedio adekvatan unos hranjivih materija za rast i razvoj. Najvažnije je da postavite dobre prehrambene navike i budete uzor svom djetetu. Edukacija o važnosti pravilne ishrane i uključivanje djece u pripremu obroka također mogu pomoći u formiranju zdravih prehrambenih navika koje će trajati tokom cijelog života.

• Možete li dati savjete za roditelje koji žele osigurati jači imunološki sistem svoje djece, posebno u školskom okruženju?

Pored raznovrsne ishrane i dovoljna sna, potrebno je obratiti pažnju i na higijenu. Razgovarajte s djecom o važnosti pridržavanja higijenskih mjera u školi, kao što su često pranje ruku i korištenje sredstava za dezinfekciju. Podstaknite djecu da provode vrijeme na otvorenom, jer boravak na svježem vazduhu, u prirodi, može poboljšati imunitet. Izbjegavajte nepotrebno korištenje antibiotika! Pored toga što njihova prekomjerna upotreba može dovesti do razvoja antibiotske rezistencije, prekomjerna upotreba antibiotika može oštetiti prirodnu ravnotežu crijevne flore, što može uticati na varenje i imunološki sistem djeteta. Nekada, uprkos nastojanjima da obezbijedimo zdravu ishranu za djecu, suplementi mogu biti korisni

kako bi se nadoknadili nedostaci ili poboljšao imunološki sistem, posebno u slučajevima nutritivnog deficita. Suplementi pružaju dodatnu sigurnost i podršku u održavanju snažnog imuniteta kod djece u današnjem dinamičnom okruženju.

• Postoje li dodaci prehrani ili vitamini koji su posebno korisni za jačanje imuniteta kod djece?

Kada birate suplemente za svoju djecu, važno je da odaberete one koji sadrže vitamine i minerale iz prirodnog izvora, sa adekvatnom koncentracijom i visokom bioiskoristivošću. Bioiskoristivost se odnosi na sposobnost organizma da apsorbira i iskoristi hranjive materije iz suplemenata, što ih čini efikasnijim za jačanje imunološkog sistema. Pored vitamina i minerala, unos prebiotika je također važan jer podržava zdravlje crijevne flore i jača imunološki sistem. Tehnologija dodatka prehrani napreduje svakodnevno, danas sve više govorimo, ne samo o suplementaciji vitaminima i mineralima, nego i o njihovim

tipovima i kompleksima. Ono čemu težimo je suštinski da uzmemo najbolje iz prirode i inkapsuliramo, kako bismo unijeli pravi oblik i dozu. Jedan od takvih pristupa je i korištenje baobaba u različitim tipovima suplementa, jer sadrži prirodne vitamine i minerale koji se lako apsorbiraju i koriste, te je bogat prebioticima.

Kao hrana koja spada među najbogatije hranjivim materijama na svijetu, voće baobaba je moćan izvor vitamina, minerala i prebiotika – prirodnih vlakana. *Plod baboba sadrži prirodne vitamine C, D, A, E, B kompleks i minerale kalcijum, magnezijum, cink, kalijum i željezom i C i D, zajedno sa mineralom cinkom, igraju ključnu ulogu u jačanju imunološkog sistema kod djece, pomažući im da se bolje bore protiv infekcija i bolesti.* Pored baobaba, odličan izbor za suplementaciju kod djece je plod crne zove, jer sadrži visok nivo vitamina C, antioksidansa i flavonoida koji podržavaju jačanje imunološkog sistema. Osim toga, crna zova ima snažno

75

Baobab u poređenju sa drugim voćem

10x više antioksidanasa i 6x više vitamina C nego pomorandže



7x više antioksidanasa od brusnice



6x više antioksidanasa od borovnice



6x više kalijuma od banane



5x više antioksidanasa od kupina



2x više antioksidanasa od goji voća



provided without guarantee



antivirusno i antibakterijsko djelovanje, što pomaže u zaštiti od različitih infekcija. Svojim antivirusnim dejstvom, ekstrakt ploda crne zove blokira replikaciju virusa, čak i nakon ulaska virusa u ćeliju i to u različitim stadijumima virusne infekcije. Crna zova se tradicionalno koristi za ublažavanje simptoma prehlade i gripe, te se smatra izvanrednim sredstvom za jačanje imuniteta i zaštite organizma od infekcija. Konačno, odabrani preparat za imunitet treba da ima prihvatljiv ukus i da se dopadne djeci kako bi se obezbijedilo da ga redovno konzumiraju, čime će se osigurati da imunološki sistem bude snažan i otporan. Navedene ključne sastojke možemo pronaći u preparatu Bimunal Imuno sirup, koji predstavlja sveobuhvatno rješenje za podršku imunološkom sistemu djece. Sirup je posebno dizajniran kako bi bio ukusan i privlačan za djecu, čime se olakšava svakodnevna primjena.

• Koje su tipične doze za popularne dodatke za jačanje imuniteta i kako ih pravilno primjenjivati?

Doze popularnih dodataka za jačanje imuniteta variraju u zavisnosti od specifičnog dodatka, uzrasta djeteta i zdravstvenih potreba. Pravilna primjena tih dodataka ključna je kako bi se osiguralo da dijete dobije potrebne hranjive materije za održavanje jakog imunološkog sistema.

Vitamin C: Preporučeni dnevni unos (RDA) za djecu od 4-8 god je 25mg, a od 9-13 god je 45mg. U određenim stanjima, kao što su prehlada i gripa, potrebe za vitaminom C su povećane. Ali kada su u pitanju djeca, unos ne treba da prelazi gornju granicu koja iznosi 650mg za djecu uzrasta 4-8 god, te 1200mg za djecu uzrasta 9-13 god.

• Preporučeni dnevni unos vitamina D za djecu iznosi 10-15 mcg (400-600 IU), zavisno od uzrasta.

Cink je ključan za normalno funkcionisanje imunološkog sistema. Preporučena dnevna doza (RDA) zavisi od uzrasta i pola djeteta. Na primjer, za djecu uzrasta od 1-3 godine doza iznosi 2,5mg dnevno. Kada su u pitanju školska djeca, preporučeni dnevni unos za djecu 4-8 godina je 5mg dnevno, a za djecu uzrasta 9-13 godina 8mg dnevno. RDA predstavlja prosječnu dnevnu količinu unosa hranjive materije koja je dovoljna da zadovolji potrebe većine zdravih osoba u populaciji. RDA se obično postavlja na nivou koji preporučuje optimalno zdravlje i sprečava nedostatak određene hranjive materije.

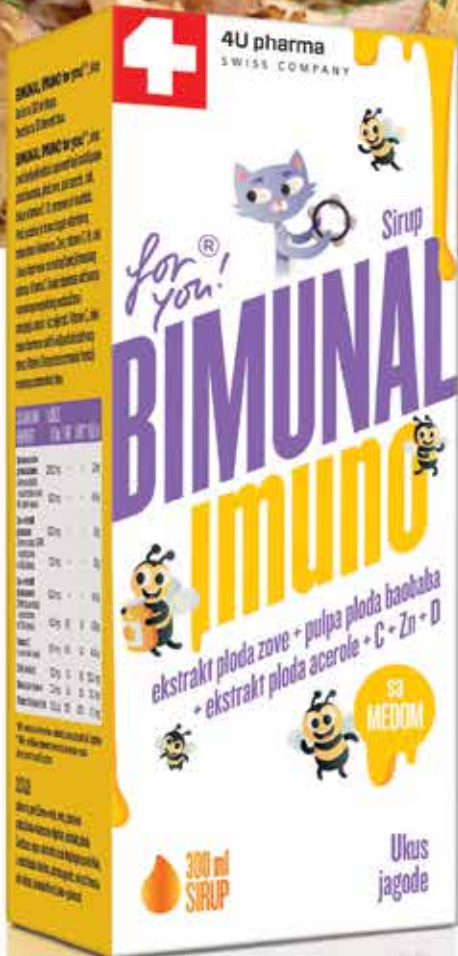
Pored doze, važno je uzeti u obzir i kvalitet i izvor. Odaberite dodatke od renomiranih proizvođača koji pružaju visokokvalitetne proizvode. Potražite dodatke koji sadrže hranjive materije iz prirodnih izvora, jer se obično bolje apsorbuju u organizmu. Individualne potrebe svakog djeteta mogu varirati. Preporučljivo je konsultovati se sa pedijatrom ili farmaceutom prije upotrebe bilo kojeg dodatka za jačanje imuniteta.

Oni će moći da procijene specifične potrebe vašeg djeteta i preporuče odgovarajuće doze i način primjene. Suplementi za jačanje imuniteta trebaju se koristiti kao dopuna, a ne zamjena za zdravu ishranu. Važno je napomenuti da nema čarobnog rješenja za jačanje imuniteta, ali kombinacija ovih mjera može pomoći u održavanju djetetovog imunološkog sistema snažnim i zdravim.

Sponzorski članak.



4U pharma
SWISS COMPANY



TO ^{IM JE}
U
PRIRODI

Sedma i osma SEDMICA TRUDNOĆE



78

Trudnoća po sedmicama

Šta vas očekuje u 7 i 8. sedmici trudnoće?

U ovom broju časopisa **Roditelj** nastavljamo naš serijal **Trudnoća po sedmicama**. Sedma i osma sedmica trudnoće predstavljaju razdoblje u kojem se u vašem tijelu odvijaju neke od najintenzivnijih i najvažnijih promjena. Iako se trudnoća još uvijek ne vidi spolja, unutar maternice događa se pravi razvojni „bum“ – beba ubrzano raste, formiraju se ključni organi, a srce počinje ritmično kucati. Istovremeno, hormoni preuzimaju glavnu ulogu u vašem svakodnevnom funkcioniranju, donoseći sa sobom niz fizičkih i emocionalnih promjena.

U ovom tekstu vodimo vas kroz **7. i 8. sedmica trudnoće**, objašnjavajući kako se razvija vaša beba iz sedmice u sedmicu, koje simptome možete očekivati te kako se na najbolji način brinuti o sebi u ranoj trudnoći. Bez uljepšavanja, ali s puno razumijevanja – jer svaka trudnoća je drugačija, a informiranost i podrška čine ovaj početak sigurnijim i mirnijim.

♥ 7. sedmica trudnoće: savjeti, simptomi i što možete očekivati

U sedmom tjednu trudnoće možda još nemate vidljiv trudnički trbuščić, ali ćete početi primjećivati razne simptome trudnoće, kao i prve znakove onog željenog „trudničkog sjaja“. Iako je trbuh još malen, možete

primijetiti da vam je koža čišća, a kosa sjajnija nego inače — kao da ste upravo investirali u skupo ulje za kosu iz Maroka. Ova blistava promjena rezultat je povećane proizvodnje estrogena u vašem tijelu. Evo što možete očekivati u 7. sedmici: najčešće simptome, savjete za brigu o sebi i detalje o razvoju vaše bebe.

♥ Razvoj bebe u 7. sedmici trudnoće

• Prvi pokreti

• U 7. sedmici vaša slična beba počinje izvoditi prve pokrete. Ti su pokreti još presuptilni da biste ih osjetili, ali ultrazvuk ih može pokazati, otkrivajući prve znakove bebine aktivnosti.

• Rast i izgled

• Glava je znatno veća u odnosu na ostatak tijela, zbog čega beba poprima izgled punoglavca, dok se mozak ubrzano razvija.

• Razvoj lica

• Lice vaše bebe postaje sve jasnije oblikovano. Razvijaju se usta, nosnice, uši i oči. Ovo je početak formiranja bebinog lica.

• Mozak i leđna moždina

Mozak i leđna moždina se u ovom razdoblju izuzetno brzo razvijaju. Mozak se ubrzano širi, dok se leđna

moždinaprodužujeisvejasnijeoblikuje.Ovajintenzivan rast ključan je za razvoj bebinog živčanog sustava.

Razvoj udova

Zametci udova koji su se formirali ranije nastavljaju rasti. Počinje se razvijati hrskavica, koja će se kasnije pretvoriti u kosti ruku i nogu. Za sada udovi nalikuju malim „veslima“ s opnastim prstima, koji će s vremenom postati jasno razdvojeni.

Funkcija bubrega

Bubrezi su sada u potpunosti formirani i uskoro će započeti svoju funkciju. Za nekoliko tjedana vaša će beba početi proizvoditi urin, koji će se izlučivati u plodovu vodu.

Otkucaji srca

Najimpresivnije od svega — vaša beba sada ima vlastiti, ritmični otkucaj srca! Ovaj važan znak života često se može otkriti ultrazvukom i predstavlja veliku prekretnicu u razvoju.

♥ Vaše tijelo u 7. sedmici trudnoće

Osjetljivost i promjene na dojkama

Iako mogu izgledati veće nego ikada (neke žene već u 7. sedmici trudnoće primijete povećanje i do jedne veličine košarice), dojke možda još ne izgledaju najbolje. Ako primjećujete izražene plave vene, za to su zaslužni hormoni. Te su vene važne jer će kasnije pomagati u prijenosu hranjivih tvari i tekućina do bebe tijekom dojenja.

Možete primijetiti i da je areola (tamno područje oko bradavice) potamnila i povećala se, uz pojavu sitnih ispupčenja nalik na „gušću kožu“. Riječ je o znojnim žlijezdama koje proizvode prirodnu lubrikaciju potrebnu za dojenje.

Za sada uložite u dobar grudnjak za trudnice kako biste osigurali potporu i smanjili opuštanje. Također je pravo vrijeme da počnete koristiti kremu protiv strija kako biste kožu održali hidratiziranom dok se rasteže.

Promjene na koži

Sada kada ste trudni, možda ćete primijetiti da vam je koža masnija ili suša nego inače. Akne i mrlje su sasvim normalne. Zbog povećane osjetljivosti kože, vrijedi istražiti koje su kozmetičke proizvode najsigurniji za korištenje tijekom trudnoće.

Povećani umor

Možda se osjećate umornije nego inače. To je posljedica povećane razine progesterona, koji može uzrokovati osjećaj iscrpljenosti. Vaše tijelo naporno radi kako bi podržalo rane faze trudnoće, stoga je važno dovoljno se odmarati i slušati potrebe svog tijela. Kako biste održali razinu energije, pokušajte jesti češće manje obroke — mali, ali česti obroci pomažu u održavanju stabilne razine šećera u krvi.

Učestalo mokrenje

Kako maternica raste, počinje pritiskati mokraćni mjehur, što dovodi do češćih odlazaka na toalet. To može biti posebno izraženo noću i ometati san. Iako je važno ostati hidrirani, možda ćete trebati pažljivije rasporediti unos tekućine kako biste postigli ravnotežu između udobnosti i dovoljne hidracije.

Probavne tegobe

Hormonske promjene mogu utjecati i na vaš probavni sustav, što može dovesti do zatvora ili nadutosti. Prehrana bogata vlaknima i dovoljan unos tekućine mogu pomoći da probava bude urednija.

Sve ove promjene dio su procesa prilagodbe vašeg tijela kako bi podržalo rast i razvoj bebe. Ne zaboravite brinuti o sebi i slobodno se obratite svom liječniku ako imate bilo kakvih nedoumica.

Trudnički trbuh u 7. sedmici

Vaš trudnički trbuh još se neće vidjeti jer se maternica još nije podignula (to se obično događa tek krajem prvog tromjesečja), no to ne znači da ne osjećate sve učinke trudnoće. Od mučnine do osjetljivih dojki — vaše se tijelo već priprema za rast vaše bebe. U nastavku pročitajte više o simptomima trudnoće.



♥ Simptomi u 7. sedmici trudnoće

Pojačano lučenje sline

Imate osjećaj da vam se pojačano skuplja slina? Kao da jutarnja mučnina nije dovoljna, može se pojaviti i prekomjerno lučenje sline. Ovaj simptom obično nestaje do kraja prvog tromjesečja, a do tada može pomoći žvakanje bezšećerne žvakaće gume.

Žudnja za hranom

Ako ste zbog odbojnosti prema određenoj hrani sveli jelovnik na nekoliko obroka, ne brinite. Jedenje istih zdravih obroka i dalje će osigurati sve potrebne nutrijente vašoj bebi. Ako vas trudničke žudnje izluđuju, slobodno im povremeno udovoljite.

Žgaravica

Još jedna potpuno normalna, ali vrlo neugodna nuspojava trudnoće. Izbjegavajte začinjenu i masnu hranu te napitke s kofeinom jer mogu pogoršati simptome. Također, pokušajte piti tekućinu prije ili nakon obroka, a ne tijekom jela.

Dobivanje na težini

Možda još ne izgledate kao da nosite bebu, ali ste već mogli dobiti nekoliko kilograma. To je sasvim normalno – većina žena tijekom trudnoće dobije između 11 i 16 kilograma.

Grčevi

Grčevi su česti u prvom tromjesečju, no ako se jave zajedno s krvarenjem, bolovima u ramenu ili vratu ili neuobičajenim iscjerkom, obavezno se javite svom liječniku.

Pojačan osjet njuha

Povećana osjetljivost na mirise vrlo je česta. Uzrokovana je hormonalnim promjenama i može učiniti neke mirise posebno intenzivnima i neugodnima.

Emocionalne promjene

Promijene raspoloženja i pojačane emocionalne reakcije, poput plača u sentimentalnim trenucima, posljedica su hormonalnih oscilacija.

♥ Briga o sebi u 7. sedmici trudnoće

Krvarenje

Na što posebno trebate obratiti pažnju jest krvarenje – bilo da se radi o laganom točkastom krvarenju, sukrvici, ružičastom iscjerku ili obilnijem krvarenju. Krvarenje u prvom tromjesečju pogađa do 25 % žena i ne mora nužno značiti spontani pobačaj. Ako primijetite krvarenje, odmah se javite liječniku. Ginekolog ili primalja obaviti će pregled, najčešće vaginalni i ultrazvučni.



U većini slučajeva krvarenje prestane, a uzrok ostane nepoznat, osim ako nije riječ o infekciji.

Dajte prednost odmoru

Slušajte svoje tijelo – ono radi nešto uistinu nevjerojatno. Slušajte i svoj um, koji vjerojatno radi punom parom. Pokušajte se njegovati zdravim obrocima, ranim odlascima na spavanje i svime što vam donosi mir i osjećaj sigurnosti. Obratite pažnju i na svoje emocije i mentalno zdravlje te potražite dodatnu podršku ako vam je potrebna. Umor, nadutost i mučnina su česti, stoga si sada možete dopustiti malo 'sebičnosti'. Obavijestite obitelj, prijatelje i partnera da vam je potrebna pomoć i razumijevanje.

Razmislite o tjelovježbi

Iako postoje brojni mitovi o vježbanju u trudnoći, redovita tjelesna aktivnost dokazano olakšava trudnoću i sam porod. Prije početka posavjetujte se s ginekologom ili primaljom. Također, razmislite o posebnim prenatalnim programima poput joge za trudnice.

Ograničite unos kofeina

Ako to već niste učinili, pokušajte ograničiti unos kofeina na 200 mg ili manje dnevno, što odgovara jednoj šoljicu kafe od oko 350 ml. Visoke razine kofeina povezane su s komplikacijama u trudnoći, poput niske porođajne težine.

Ostanite hidrirani

Važno je unositi dovoljno tekućine. „Preporučeni dnevni unos vode i tekućine iznosi oko 8–12 čaša dnevno (1,9–2,8 litara)“. Ako vas učestalo mokrenje noću ometa, pokušajte smanjiti unos tekućine 1–2 sata prije spavanja.

••••• Provjerite zdravlje usne šupljine

• Mnogi ne znaju koliko je važno redovito kontrolirati zdravlje zubi i desni tijekom trudnoće. Zbog hormonalnih promjena mogu se javiti krvarenje i osjetljivost desni. Posjetite stomatologa kako bi se procijenila vaša oralna higijena i rutina njege.

••••• Povećajte unos folne kiseline

• Ako je već ne uzimate, sada je pravo vrijeme da započnete s unosom folne kiseline jer pomaže u sprječavanju razvojnih anomalija kod bebe. Možete je unositi putem dodataka prehrani ili kroz namirnice bogate folnom kiselinom, poput orašastih plodova i obogaćenih žitarica za doručak.

Opskrbite se vitaminima

„Pobrinite se da unosite dovoljne količine sljedećih vitamina i minerala putem prehrane ili dodataka: vitamin C, kalcij, vitamin D, željezo.



♥ 8. sedmicatrudnoće: savjeti, simptomi i što možete očekivati

U 8. sedmici trudnoće vijest o trudnoći možda je još uvijek svježa, ali vaša beba je već vrlo zauzeta rastom i razvojem – uključujući i početak razvoja boje očiju! I ne mijenja se samo beba. I vaše se tijelo prilagođava svojoj novoj ulozi, što može uzrokovati razne simptome u ovom, 8. sedmici trudnoće.

Koliko je 8 sedmica trudnoće u mjesecima?

U 8. sedmici nalazite se u drugom mjesecu trudnoće. I dalje ste u prvom tromjesečju, a pred vama je još 7 mjeseci do poroda.

Kolika je beba u 8. sedmici trudnoće?

Vaša je beba narasla s veličine borovnice (u 7. sedmici) na veličinu maline. U 8. tjednu beba je duga oko 16 mm, što je otprilike veličina maline.

Veličina trbuha u 8. sedmica trudnoće

Malo je vjerojatno da ćete u 8. sedmici imati vidljiv trudnički trbuh, no svako tijelo i svaka trudnoća su drugačiji. Ipak, trbuh vam može izgledati drukčije zbog nadutosti, koja je česta u ranoj trudnoći. Također, možete primijetiti da su vam grudi veće i osjetljivije. Maternica, koja je inače veličine šake, do 8. tjedna naraste do veličine velikog grejpa, no još uvijek ne dovoljno da bi se pojavio izražen trudnički trbuh.

♥ Razvoj bebe u 8. sedmici trudnoće

Rast i razvoj udova

Vaš mali embrij raste vrlo brzo – oko 1 mm dnevno – pa će do 9. sedmice trudnoće biti veličine jagode! Ovaj tjedan bilježi se značajan napredak u razvoju ruku i nogu, uz sve jasnije naznake gdje će se nalaziti koljena, laktovi, zapešća i gležnjevi.

Razvoj organa

U osmom sedmici trudnoće formiraju se glavni organi i sistemi vaše bebe, uključujući srce, mozak i leđnu moždinu. Bebino srce sada kuca i često se može registrirati ultrazvukom, što je vrlo ohrabrujući znak razvoja.

Lice

Mala zadebljanja počinju ocrtavati budući oblik bebinih usiju, a oči postaju sve uočljivije. Trup i vrat se postupno ispravljaju, što bebi daje jasniji oblik.

Razvoj posteljice

Posteljica se priprema preuzeti svoje ključne funkcije. Počinju se formirati tzv. horionske resice – sitne grančice koje pomažu posteljici da se pričvrsti za stijenku maternice. To će omogućiti vašoj krvi da u nadolazećim mjesecima hrani bebu i uklanja otpadne tvari.

Izgled bebe

U ovoj sedmici vaša beba počinje sve više nalikovati sićušnom čovječuljku. Razvija se mala gornja usna, nos i sitni kapci. Noge se izdužuju, a prsti na rukama i nogama počinju se oblikovati.

♥ Vaše tijelo u 8. sedmici trudnoće

Povećan volumen krvi

Volumen krvi raste kako bi podržao trudnoću u razvoju, što može uzrokovati promjene u krvnom tlaku. Povećana količina krvi, u kombinaciji s hormonima trudnoće, može dovesti do glavobolja. Pokušajte piti dovoljno tekućine i odmarati se kad god možete.

Hormoni i krvni tlak

Progesteron, ključni hormon u trudnoći, opušta tkiva srca i krvnih žila, što pomaže održavanju stabilnog krvnog tlaka. Međutim, hormonalne promjene mogu utjecati i na probavu, uzrokujući mučninu i promjene apetita.

Promjene u probavnom sistemu

Zatvor je čest jer se probavni sustav opušta, a to može dovesti i do pojave hemoroida u trudnoći. Ako osjećate nelagodu, važno je obratiti se liječniku.

Rast maternice i nadutost

Iako je maternica inače veličine šake, sada je narasla do veličine grejpa, pa možete primijetiti laganu izbočenost trbuha, osobito kada ste naduti. To također može uzrokovati češće mokrenje.

♥ Simptomi u 8. sedmici trudnoće

Iako je potpuno normalno biti u 8. sedmici trudnoće bez ikakvih simptoma, mnoge žene upravo sada počinju primjećivati prve znakove trudnoće. Oni mogu uključivati:

Jutarnje mučnine

Ako ih još niste imali, moguće je da se jutarnje mučnine pojave upravo ovog mjeseca. One su vrlo česte, a ponekad se ne javljaju samo ujutro, već tijekom cijelog dana. Iako točan uzrok nije potpuno jasan, smatra se da su glavni krivci hormoni trudnoće.

Pokušajte jesti manje, ali češće obroke i budite mirni – čak i ako povraćate, vaša se beba osjeća dobro. Đumbir, med i limun mogu pomoći u ublažavanju mučnine. Najčešće se mučnine smanjuju oko 12.–14. sedmici trudnoće, tako da ne morate još dugo čekati. Ipak, ako spadate u onih 1 % žena koje pate od izrazito jakog

povraćanja i mučnine, poznatog kao hiperemeza gravidarum, to ne smijete ignorirati. Ako ne možete zadržati hranu ni tekućinu, ako su vam usne i usta suhi, a mokraća tamna, odmah se obratite svom liječniku.

Umor

Da, bio je na popisu i proteklih tjedana, ali umor u trudnoći i dalje je vrlo čest simptom. Ne zaboravite biti blagi prema sebi i slušati svoje tijelo – uostalom, rastete novi život!

Vaginalni iscjedak

Još jedan simptom uzrokovan hormonom estrogenom. Ovaj bijeli, mliječni iscjedak (medicinski nazvan leukoreja) štiti rodnicu od infekcija održavanjem zdrave ravnoteže bakterija, stoga nema razloga za brigu.

Nadutost, plinovi i zatvor

U ovoj fazi možete početi osjećati promjene u trbuhu – mnoge žene imaju problema s nadutošću, plinovima i, nažalost, zatvorom.

Kako bi se hrana lakše probavila, jedite dovoljno vlakana i pokušajte jesti opušteno, bez žurbe.

Žudnje za hranom

Vjerojatno ste već čuli za razne trudničke žudnje, no ako primijetite da žudite za neobičnim tvarima poput gline, to može biti znak nedostatka željeza i važno je obratiti se svom liječniku.

Učestalo mokrenje

Da, možda ćete se i dalje morati naglo prekidati usred razgovora jer morate na toalet. To je posljedica širenja maternice koja stvara pritisak na mokraćni mjehur. Ovaj simptom može se povremeno javljati tijekom cijele trudnoće.

Grčevi

Prema navodima NHS-a, grčevi u 8. sedmici trudnoće čest su rani simptom i povezani su s rastom maternice. Ako bol postane jaka ili zabrinjavajuća, obratite se primalji ili liječniku.



♥ Briga o sebi u 8.

sedmici trudnoće

Izbjegavajte pušenje, alkohol i droge

Sve to može imati štetan učinak na razvoj vaše bebe. Također je važno razgovarati sa zdravstvenim djelatnikom o svim lijekovima koje uzimate, bilo na recept ili bez recepta.

Uložite u kvalitetan grudnjak

Grudi će vam se od sada osjećati teže, stoga je dobro investirati u kvalitetan, pravilno prilagođen trudnički grudnjak koji će pružiti dobru potporu.

Pijte dovoljno tekućine

Održavanje hidracije vrlo je važno, osobito ako nemate apetita. Možete dodati malo limuna ili mente u vodu ili povremeno popiti mineralnu vodu.

Opskrbite se zdravim namirnicama

Provedite više vremena u odjelu s voćem! Voće je bogato vitaminima i nutrijentima potrebnima vašoj bebi, a pomaže i u regulaciji probave. Održavajte uravnoteženu prehranu i fokusirajte se na namirnice bogate vitaminima, mineralima i hranjivim tvarima. Uz zdravu hranu, pobrinite se i za prenatalne vitamine kako biste osigurali dobar početak trudnoće.

Počnite raditi čučnjeve

Još jedan primjer aktivnosti koju bismo ionako trebali raditi – čučnjevi ne samo da jačaju mišiće nogu, već mogu pomoći i tijekom poroda. Pa, što čekate?

♥ Ostale stvari o kojima možete razmisliti u 8. sedmici trudnoće

Informirajte se o porodiljnim i roditeljskim pravima

Dobro je unaprijed znati na koja prava imate pravo. Informišite se o tome na koji način ostvarujete pravo na porodiljno odsustvo.

O čemu razgovarati s liječnikom u 8. sedmici trudnoće

Obratite pažnju na neuobičajene simptome ili znakove komplikacija, poput jakih bolova u trbuhu, obilnog krvarenja ili izrazite mučnine i povraćanja. Ako imate bilo kakve brige, obratite se svom liječniku.



Pregledi i ultrazvuk u 8. sedmici trudnoće

Možda ste već dogovorili prvi pregled, a ako niste – sada je pravo vrijeme za naručivanje. Prvi pregled obično se obavlja između 8. i 12. tjedna trudnoće. Tada ćete dobiti važne informacije, izmjerit će vam se krvni tlak, provjeriti urin na bjelančevine, razgovarati o probirnim testovima i isplanirati daljnju skrb tijekom trudnoće.

Ako imate krvarenje ili ste ranije imali spontani pobačaj ili izvanmaterničnu trudnoću, može vam se ponuditi ultrazvuk već u 8. sedmici, prije uobičajenog prvog pregleda u 12. sedmici. Također, ako osjećate da nešto nije u redu ili vas to jako zabrinjava, možete napraviti i privatni ultrazvuk – možda čak budete imali sreću čuti otkucaje srca svoje bebe.

Napomena: Ovaj tekst je informativnog karaktera i ne može zamijeniti savjet, pregled ili preporuku ljekara. Za sve nedoumice i pitanja o plodnosti i trudnoći, obratite se svom ginekologu ili stručnjaku za reproduktivno zdravlje.

Sedma i osma sedmica trudnoće

predstavljaju razdoblje u kojem se u vašem tijelu odvijaju neke od najintenzivnijih i najvažnijih promjena.

GLORIA



— PRIRODNA KOZMETIKA —

Baby kolekcija



NJEŽAN DODIR MAJKE PRIRODE

www.prirodna.com

Blage
formule



Dermatološki
testirano



Prirodni
sastojci



Nelagoda i bol uzrokovana
izbijanjem prvih zubića?

Anaftin® Baby
TEETHING GEL · GEL ZA DESNI

ŠTITI
OD BOLA
UMIRUJE
DESNI



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

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

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

Snažna pomoć - nježna za bebu!

U SVIM APOTEKAMA BEZ LJEKARSKOG RECEPTA!

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



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

18.100.01.2001, V1, 1. izdanje, datum posljednjeg izmijenjenja: 04/2018.

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



Kako pronaći savršeni položaj za dojenje, prema tipu bradavica?

Male ili velike, usmjerene ravno prema van ili vise "istočno-zapadno", uvučene ili lijepo istaknute... bradavice dolaze u svim oblicima i veličinama. Njihova anatomija može utjecati na to koliko dobro beba hvata dojku, kao i na položaj dojenja koji će najbolje odgovarati vama oboma.

S obzirom na to da ste i vi i vaša beba jedinstveni, nema "jedinstvenog rješenja" kada je u pitanju dojenje. No, odvojiti vrijeme i potražiti savjet kako pronaći pravi položaj za dojenje novorođenčeta može vaš put dojenja učiniti puno lakšim na duge staze. Razmislite o dojenju kao o dvodijelnom puzzleu, s vašom bradavicom i bebom kao dva dijela. Ponekad

se uklapaju savršeno, a ponekad uklapanje nije idealno na početku, ali s vremenom postaje bolje. Veličina ili oblik bradavica može otežati djetetu dobivanje mlijeka. To može uzrokovati duže, češće podoje, bolne bradavice ili sporiji porast težine, čak i kada imate 'savršeni' položaj i 'pravilno' hvatanje dojke.

Zvuči poznato? Onda riješimo te probleme odmah! Bez obzira na anatomske uklapanje tih dijelova puzzlea, uvijek postoji način da beba dobije vaše mlijeko. **Stoga se ni u jednom trenutku ne brinite ako su vaše bradavice male ili ekstra velike: Bradavice dolaze u različitim oblicima i veličinama. Nema ispravnog ili pogrešnog! Sve se svodi na to kako vi i beba funkcionirate zajedno.**



”

S obzirom na to da ste i vi i vaša beba jedinstveni, nema ‘jedinственog rješenja’ kada je u pitanju dojenje.“

• Kako pronaći najbolji položaj za dojenje

Baš kao i mi, bebe su različite. Rođene su u različitim veličinama, što utječe na veličinu njihove usta i time na ‘dijelove puzzlea’ dojenja.

Primjerice, mala beba koja doji dugu, široku bradavicu treba drugačiji položaj nego veća beba koja doji plitku i usku bradavicu. Sve je u pronalasku položaja koji najbolje odgovara vama i vašoj bebi.



• Veličina bradavica i dojenje

Ako vaša bradavica izgleda preveliko za bebina usta...

Ako su vaše bradavice prosječne duljine, beba će moći zahvatiti više dojke ili areole. Trik je postaviti nos bebe prema bradavici na početku. Na taj način dobiva pomaknuti hvat, s donjom usnom na areoli, a gornjom usnom tik uz bradavicu. Ovo dovodi bradavicu do stražnjeg dijela usta gdje je ugodno za oboje.

Ako su vaše bradavice duge...

Ako imate duge bradavice, fokusirajte se na položaj donje usne bebe prilikom hvatanja dojke. Što je donja usna bliže bradavici, lakše će je beba zahvatiti. To se razlikuje od standardnog savjeta, ali budući da su bradavice duže, a bebina usta mogu se otvoriti samo toliko, potrebno je malo prilagoditi položaj. Pokušajte donju usnu postaviti otprilike pola prsta od baze bradavice. Kako beba bude rasla, pomaknite donju usnu malo dalje od baze.

Ako vaša bradavica izgleda premalo za bebina usta...

Kao mala bradavica, beba se oslanja na zahvaćanje puno tkiva dojke. Postavite bebu nosom prema bradavici i dovedite je direktno na dojku, tako da joj brada udubine dojku i bradavica uđe u usta. Ako ne zahvati dovoljno tkiva dojke, bit će joj teško zadržati dojku na mjestu, osobito kada mlijeko počne teći. Ako se to dogodi, postavite je više u položaj 'usta-na-bradavicu' i stisnite dojku prstima kako biste joj pomogli dobiti dobar zalogaj."

Ako su vaše bradavice duge i široke...

Cilj je da beba zahvati malo više areole uz donju usnu. Postavite je više u položaj 'gornja usna-na-bradavicu' ili, ako je potrebno, 'usta-na-bradavicu'. Ako su usta bebe premala da bi zahvatila dovoljno, a nema boli, samo prihvatite takav položaj. Kako beba bude rasla, moći će zahvatiti više tkiva dojke. Provjeravajte težinu bebe kako biste bili sigurni da dobiva dovoljno mlijeka, jer često bebe koje izgledaju kao da pravilno doje zapravo ne dobivaju dovoljno zbog nepristupačnosti žljezdanog tkiva.



Ako imate uvučene bradavice...

Oko petina žena ima uvučene bradavice, kada bradavica ide unutra, umjesto van. Kako provjeriti? Lagano stisnite bazu bradavice: ako se povuče u dojku, uvučena je. Ne-uvučena bradavica izbacuje se prema van. Uvučene bradavice ne sprječavaju dojenje, ali mogu stvoriti izazove. Uvučene bradavice imaju manje elastičnosti jer je dio ili cijela bradavica uvučena u dojku. To znači da ćete osjećati bol kada se primijeni usis.

Postoje jednostavni, ali učinkoviti položaji za dojenje koji to mogu nadoknaditi. Ako možete potaknuti bebu da zahvati puno tkiva dojke, uvučene bradavice neće biti problem. Ako su grudi male, pune i čvrste, što otežava zahvat, koristite štitić za bradavice. Izgleda poput malog sombrera koji stavite preko bradavice, a beba doji preko štitića. Odaberite čvrsti štitić jer beba treba čvrst predmet za hvatanje. Ako je štitić previše mekan, srušit će se čim beba počne sisati."

Ako imate plosnate bradavice...

Štitići su također rješenje za plosnate bradavice, kada bradavica ostaje ravna i ne ističe se ni prema unutra ni prema van. Kako odabrati veličinu štitića, pogledajte opseg bradavice. Ako je približno veličini vašeg malog prsta, probajte malu veličinu. Ako je bliže srednjem prstu, srednju veličinu. Ako je približno palcu, uzmite veliku. Ponekad vam može trebati manja veličina za bebu, stoga kupite obje i ponovno procijenite kad beba naraste."



89

• Koja je veličina vaše bradavice?

Možete dojit bez obzira na veličinu bradavica! Nema službenih smjernica, ali ovo je praktičan vodič:

Širina (mjereno u osnovi bradavice, ne areole):

- Manje od 12 mm: mala
- 12–15 mm: prosječna
- 16–23 mm: velika
- Više od 23 mm: ekstra velika

Duljina:

- Manje od 5 mm: plosnata
- 5–12 mm: prosječna
- Više od 12 mm: duga

Napomena: Ovaj tekst je informativnog karaktera i ne može zamijeniti savjet, pregled ili preporuku ljekara. Za sve nedoumice i pitanja o dojenju obratite se svom ljekaru.

PEDIAKID® SIRUP PROTIV SIMPTOMA PREHLADE (NOS-GRLO)

Prirodno rješenje za začepljen nos,
upaljeno grlo, otežano disanje, kašalj!

- ✓ ekstrakt timijana
- ✓ ekstrakt jaglaca
- ✓ ekstrakt šljeza
- ✓ ekstrakt zove
- ✓ ekstrakt lipe
- ✓ ekstrakt acerole
- ✓ ekstrakt đumbira
- ✓ ekstrakt propolisa
- ✓ bakar
- ✓ cink

Doziranje:

Djeca do 5 godina 2x1 kafena kašika
Djeca iznad 5 godina 2x2 kafene kašike

BEZ GLUTENA
BEZ LAKTOZE
BEZ KONZERVANSA
BEZ ŠEĆERA

Okus meda i limuna



*Neizostavan da se
dobro pripremite
za zimu!*

KO KAŽE

zaustavimo prehladu

KAŽE PEDIAKID

Za djecu i bebe
od 6 mjeseci



100% PRIRODAN IZBOR RODITELJA

Prolom voda
je dar prirode,
Prolom beauty
care je dar
Prolom vode

Prolom
BEAUTY CARE



@prolombeautybih

+387 65 840 540

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.

PRVI BH BABY SHOW



05. - 06.

JUNI

2026. GODINE



Dvorana Mirza

Delibašić, Skenderija

Sarajevo



ULAZ BESPLATAN

Sajam i velika konferencija za
trudnice, mame i bebe