

roditelj



Đenana
Kaminić Puce:

*"Svakog trena
uživajte
u majčinstvu."*



OSTANITE ZDRAVI



OČISTITE VAŠ NOS

HIGIJENA NOSA SA SINOMARINOM MOŽE POMOĆI U ČIŠĆENJU VIRUSA KAO ŠTO JE COVID-19 SA NOSNE SLUZNICE

Sinomarin čisti nosnu šupljinu mehaničkim čišćenjem akumulirane sluzi, krasta, onečišćenja, polutanata, alergena i infektivnih agenasa. Ova aktivnost ultimativno vodi do smanjenja broja virusnih čestica koje mogu uzrokovati sekundarne infekcije, što je u skladu sa dobijenim kliničkim rezultatima. Korona virus, slično kao i ostali virusi koji uzrokuju prehladu i gripu, može biti uklonjen upotrebom Sinomarina. Dakle, **Sinomarin mogu koristiti osobe zaražene COVID-19 virusom s ciljem dekongestije i čišćenja nazalnih puteva**. Važno je napomenuti da Sinomarin neće zaustaviti sve čestice virusa da uđu u tijelo ili da inficiraju nazalne i respiratorne sluznice i ne može biti povezan sa tjećenjem ili potpunom prevencijom od virusa. Proizvod može biti od pomoći kada se koristi u svrhu prevencije mogućih komplikacija.

Odobreno od Notified body D653


Sinomarin®



OKTAL PHARMA

Dragi roditelji,

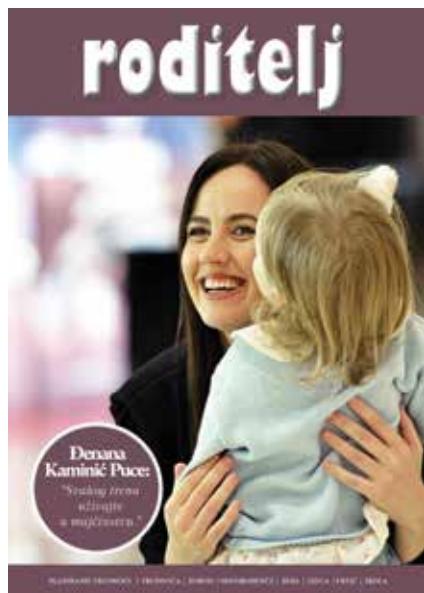


**Elvira Drežnjak
mr. komunikologije**

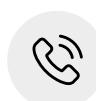
Glavna i odgovorna urednica

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, rješiti 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 poglavљa u njihovom životu. Prošli smo zajedno pelenski osip i prehlade, radost prvih zubića i prve riječi. To što postojimo već duži niz godina, ali i naša saradnja sa mnogim respektabilnim bh. imenima iz svijeta medicine, zasigurno govori o kvaliteti koju nudimo kroz svoj časopis. Naša zajednica na društvenim mrežama broji više od 25 000 mama i tata, koje svakodnevno informišemo o svim novitetima, te dijelimo savjete stručnjaka i razmjenjujemo iskustva. A sve to u cilju uspješnog odgoja Vaše djece. Više od dvije godine organizujemo susrete mama, trudnica i dojilja, konferencije na kojima razgovaramo, razmjenjujemo mišljenja i iskustva, ali i slušamo eminentne predavače i doktore koji su tu da Vam pomognu u periodu trudnoće, poroda i brige o djetetu. Posjetite naše društvene mreže, kao i portal www.roditelj.ba, te budite dio pozitivne priče. Prijavite se na naše konferencije koje radimo za Vas. Učešće je besplatno. Radujemo se što ćemo i dalje rasti zajedno.

Hvala Vam na podršci.



Čevrina 9 A
Mostar, BiH



+387 36 578 259
+387 36 557 990



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

www.roditelj.ba

Roditelj

Roditelj

**Naslovница:
Đenana
Kaminić Puce**

IMPRESSUM

STRUČNI SARADNICI

IZDAVAČ:
SFERA D.O.O., MOSTAR

DIREKTORICA:
NAIDA MEMIĆ
naida.memic@sfera.ba

GLAVNA I ODOGOVORNA UREDNICA:
ELVIRA DREŽNJAK
elvira.maric@sfera.ba

GRAFIČKI DIZAJN:
AZRA NAZEĆIĆ
azra.nazecic@sfera.ba

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

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

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.



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

Jasminka Divanefendić

Šta vas čeka na porodu?



36



48

dr. Evelina Čehajić,
specijalista pedijatar

Sve što trebate znati o celijakiji

Jovana Hrisa - Samardžija

Hrana i karijes



54

VAŠA PROLOM VODA



🌐 www.prolovoda.com (+381 27 381 344)

BioGaia®



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

INFANTILNE KOLIKE

Šta su i kako pomoći bebi i majci?

Piše: Azira Mehanović, patronažna sestra
JZNU Dom zdravlja "Dr Mustafa Šehović" Tuzla



8

Prilikom rada patronažne sestre i prvih posjeta majci i bebi, patronažna sestra dobija brojna pitanja. Može se sa sigurnošću reći da je jedno od najčešćih pitanja, ako ne i najčešće pitanje vezano za infantilne kolike, šta su, koliko traju, ima li pomoći i kako najbolje pomoći bebi ali i porodici da prebrodi taj period. Ovo pitanje posebno često postavljaju prvorotke, koje su čule da postoje infantilne kolike (grčići). Pa evo da pokušamo dati odgovor na ta pitanja.

Infantilne kolike (grčevi), nekad se kaže i tromjesečne kolike su čest simptom u prva tri mjeseca života djeteta. Uzrok pojave kolika kod novorođenčeta i dojenčeta nije do kraja objašnjen.¹

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

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

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

ZAŠTO NASTAJU INFANTILNE (DOJENAČKE) KOLIKE?

Dosadašnjim istraživanjima uzrok dojenčkih kolika nije dokazan, nema pojedinačnog uzroka i nema uzročne (pojedinačne) terapije.

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

MOŽE LI SE SPRIJEĆITI ILI UBLAŽITI POJAVA GRČEVA?

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

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

Za ublažavanje napada grčeva i plača između ostalog

preporučuju se fizičke metode kao što su podrigivanje nakon obroka, ležanje na trbuhu pod nadzorom, masaža trbuha, dnevna rutina spavanja i hranjenja te blizina majke.

KOJI SU PREPORUČENI MEDICINSKI TRETMANI?

Terapija infantilnih kolika lijekovima je ograničena. Najčešće korišteni lijek u terapiji infantilnih kolika je simetikon, ali kliničke studije objavljene u žurnalu "Pediatrics" 2007. godine su pokazale da simetikon nije efikasniji od placeba u tretmanu dojenačkih kolika.⁷ Najnovija naučna i klinička ispitivanja su pokazala da primjena probiotika u prvih mjesecima života djeteta može da smanji intenzitet i učestalost infantilnih kolika. Jedan od probiotika je i *Limosilactobacillus reuteri* DSM 17938 (*Limosilactobacillus reuteri* Protectis), probiotik koji je originalno izolovan iz majčinog mlijeka i ima dokazanu sigurnost i efikasnost.

ALI JESU LI SVI PROBIOTICI ISTI?

Probiotici se međusobno razlikuju i naučne studije koje porede različite sojeve probiotika pokazale su da samo pojedini sojevi preživljavaju u probavnom sistemu, što je odlučujući kriterij za definiciju probiotika. U toku in vitro naučnih studija, 35 različitih sojeva probiotika su podvrnuti testiranju, kako bi se ispitalo njihovo 5-dnevno preživljavanje u simuliranom probavnom sistemu. *Limosilactobacillus reuteri* Protectis zajedno sa još dva soja probiotika su preživjela u simuliranom probavnom sistemu.⁸ Također, studijski je potvrđeno da primjena *L. reuteri* Protectis značajno reducira vrijeme plača kod beba sa dojenačkim kolikama u poređenju sa simetikonom⁷, kao i u poređenju sa placeboom.⁹

GDJE SE MOGU NABAVITI PREPARATI SA LIMOSILACTOBACILLUS REUTERI PROTECTIS?

Probiotik nove generacije koji sadrži *Limosilactobacillus reuteri* Protectis, jedini probiotik izolovan iz majčinog mlijeka, nalazi se u proizvodu BioGaia®, renomirane švedske farmaceutske firme. BioGaia® probiotik nalazi se na tržištu u obliku kapi za novorođenčad i u obliku tableta za žvakanje za djecu i odrasle. BioGaia® kapi mogu se primjenjivati od 1.dana rođenja po 5 kapi dnevno i mogu smanjiti intenzitet i učestalost grčeva kod beba.¹⁰ Novo na tržištu su BioGaia® kapi sa vitaminom D3, koji u jednom proizvodu kombinuje klinički dokazani probiotički soj *Limosilactobacillus reuteri* Protectis i preporučenu dnevnu dozu vitamina D3. I ovaj oblik probiotičkih kapi se mogu također primjenjivati od 1. dana rođenja po 5 kapi dnevno.¹¹ Za stariju djecu i odrasle BioGaia® probiotičke tablete za žvakanje su

prijatnog osvježavajućeg okusa limuna, i roditeljima olakšavaju saradnju sa djetetom pri uzimanju probiotičkog proizvoda. Dovoljna je jedna tableta za žvakanje u toku dana.¹²

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

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

Reference:

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



Đenana Kaminić Puce:

SVAKOG TRENA UŽIVAJTE U MAJČINSTVU

Uživajte u majčinstvu, u malenim okicama, nogicama i ručicama; grlite, ljubite i pružite svojim bebama svu pažnju i ljubav ovog svijeta. Pažljivo ih slušajte i dajte im slobodu da budu samo djeca.



ĐENANA KAMINIĆ PUCE, REPORTKERKA N1 TV

Đenana Kaminić Puce, rođena je 2.1.1992 godine u Mostaru. Diplomirala je na Fakultetu humanističkih nauka, Odsjek za bosanski jezik i književnost, te magistrirala na istom fakultetu, Odsjek za Komunikologiju. 2015 godine počinje raditi na N1 TV kao reporterka/dopisnica iz Hercegovine. Prati i izvještava o najvažnijim društvenim i političkim dešavanjima na području Hercegovine. Zbog profesionalnog i kontinuiranog izvještavanja o marginalizovanim i ranjivim grupama u bh. društvu i za razvoj društveno odgovornog novinarstva dobitnica je prve nagrade „Srđan Aleksić“ za 2018 godinu. Đenana je majka dvogodišnje Farah.

N ašu naslovnicu krasila je mlada i perspektivna Đenana Kaminić Puce, poznato lice tv ekrana, majka, supruga, kćerka, sestra, prijateljica... Njena dvogodišnja kćerka Farah centar je njenog svijeta, baš kako je i prikazano na naslovnicama. Shodno uspjehu koji ova mlada dama postiže, krasila je jednostavnost i želja da uvijek pomogne drugima. Posebnu ljubav i emocije gaji prema svojoj porodici, suprugu Ilhamu i malenoj Farah. U narednim redovima razgovaramo sa Đenanom, a šta smo sve doznali saznajte u nastavku.

Đenana, Vi ste novinarka. Kada ste se odlučili za ovu profesiju?

Moja novinarska karijera krenula je spontano i neplanirano. Lokalna mostarska televizija raspisala je konkurs za prijem novinara i novinarki, te me prijateljica zamolila da krenem s njom, čisto kao pratnja i podrška. Kad smo stigli pred zgradu, pitala me "A zašto ti ne bi pokušala?" Pomislila sam, pa dobro pitanje, ništa ne mogu izgubiti. Tu nas je dočekala tadašnja glavna urednica, a danas velika prijateljica Senada Malanović. Došla sam bez ikakvog novinarskog znanja, bez pripreme, ali Senada je prepoznačala potencijal, uvela me u svijet novinarstva i zahvaljujući njoj od samog početka sam podučavana profesionalnim standardima izvještavanja. Velika je sreća na samom početku karijere imati pravog učitelja. Vrlo brzo, počela sam raditi na N1 Televiziji i tu sam i danas.



Otkud ljubav prema ovom poslu?

Novinarstvo mi je uvijek bilo interesantno i privlačno, željela sam studirati žurnalistiku. Međutim, preovladala je ljubav prema maternjem bosanskom jeziku, tako da sam se odlučila da studiram Bosanski jezik i književnost. Kao što sam već kazala, spletom okolnosti počela sam raditi ono što mi je bilo zanimljivije, jer u novinarstvu je svaki dan drugačiji, nepredvidiv i izazovan.

2018. godine bili ste dobitnica novinarske nagrade "Srđan Aleksić". Koliko Vam znači ovo priznanje?

Vijest da sam dobitnica nagrade za odgovorno i profesionalno izvještavanje o marginalizovanim grupama u kontinuitetu i razvoju društveno-odgovornog novinarstva, doista me iznenadila. Svakom je drago kada dobije barem riječ pohvale za ono što radi, a toga moram istaći ne nedostaje na N1, jer svaki dobar obavljen posao biva pohvaljen, pa čak i nagrađen, tako da i nagrada koja stiže sa strane, kao što je "Srđan Aleksić" je velika satisfakcija i još veći motiv za daljnji rad.

Pored toga što ste uspješna i nagrađivana bh. novinarka Vi ste i majka. Kako ste se snašli u toj ulozi?

Mnogi kažu, biti majka znači mijenjati se iz korijena, daješ cijelo srce i ulažeš svu energiju u svoje dijete koje postaje prioritet. A posvetiti se i ulagati u svoje dijete mislim da ne može nijednoj majci biti teško. Istina, mnogo je odricanja, pogotovo s malim bebama, jer nemamo vremena za neke stvari koje smo obavljali i voljeli prije, ali vremenom sve to dođe na svoje. Tako da smo godinu dana,

dok nisam počela ponovo raditi, Farah i ja bile nerazdvojne. Bio je to prelijep period, koji je jako brzo prošao, a kojeg su obilježile maženja, jutarnje igre, presvlačenje, hranjenje, šetnje, gledanje kako raste, uči prve korake, riječi. Prva godina djetetovog žiota je jako bitna i toliko sam sretna što smo svaki trenutak provele skupa, jer upravo je ta prva godina života ključna za psihički, fizički i duhovni razvoj djeteta. Nije bilo teško snaći se, sve obaveze oko nje kao bebe i sada kada je već odrasla djevojčica pričinjavaju zadovoljstvo, jer donijela nam je neizmjernu sreću i radost, a život nam je dobio puno dublji smisao.

11

Suprug uglavnom ispunjava želje, ugađa, mazi i pazi, ali svakako daje u velikoj mjeri uključen u odgoj i naravno trudimo se da zajedno obavimo tu našu životnu misiju na najbolji mogući način. Istinski me raduje što je maksimalno prisutan u životu svog djeteta i što uživa u tome.



Farah je dvogodišnjakinja. Kakva su joj zanimanja?

Širok je spektar njenih zanimanja, ali prije svega trebam istaći da je jako vesela, nasmijana i komunikativna i s njom nikad nije dosadno. Uživa u slikovnicama, knjigama, zajedničkom čitanju, pričama za laku noć. Jako voli slagalice i kreativne igrice koje potiču na razmišljanje, možda iz razloga jer smo joj sve to nudili od najranije dobi. Lutke, barbika nismo nikad kupili, ima samo one što je dobila na poklon, ali se ona uvijek vraća bojankama, slagalicama, pravljenju figurica od plastelina itd. No bitno je znati da dječija sreća ne proizlazi iz materijalnih izvora kao što su na primjer igračke, nego iz roditeljske ljubavi i njihove prisutnosti. Mnogi će izabrati lakši put, kupiti djetetu igračku da se igra i posvetiti se nekim svojim zanimanjima, ali činjenica je da su za djecu najsretniji trenuci oni koje provode skupa sa porodicom, bilo da je riječ o zajedničkim igricama, putovanjima, šetnjama, odlascima na planinu, park i slično.

“

S obzirom na to da u novinarstvu radnog vremena nema i da ja radim kao dopisnik, u nekim trenucima zna biti teško, ali uspostavili smo ritam i pratimo ga. Navikli smo se i dobro funkcionišemo. Svi bismo voljeli da imamo više vremena, da svo vrijeme ovog svijeta provodimo s djecom i porodicom, ali bitno je da ne ispašta ni privatni ni poslovni život. Zbog toga je jako bitna podrška supruga i da funkcionišemo kao tim.

12



Čemu posebno učite Farah? Koje vrijednosti su Vam važne da usvoji?

Mi sada učimo šta je lijepo ponašanje, a šta nije. Učimo da se nakon igre, sve vrati na svoje mjesto, učimo o ljubavi, empatiji, pomaganju - uključujući je u male dnevne aktivnosti, da se obećano mora ispuniti i brojnim drugim bitnim stvarima. Važno mi je da jednog dana izraste u poštenu, moralnu, iskrenu, odgovornu, vrijednu, obrazovanu i pristojnu osobu. S tim u vezi, bitno je naglasiti da se sve ove životne vrijednosti ugrađuju u roditeljskom domu, zapravo dijete gleda svoje roditelje i svake sekunde trebamo biti svjesni da dijete promatrajući nas usvaja te važne životne vještine i vrijednosti.

Kako inače odgajate Farah? U kojem duhu? Šta je po Vama najvažnije kada je u pitanju odgoj djece?

Sve mi je podjednako važno, ne mogu reći da mi je bilo koji aspekt odgoja manje bitan od onog drugog. Nakon ove osnovne potrebe djeteta koju sam spomenula ranije, a to je potreba za sigurnošću i ljubavlju, druga najbitnija stavka je odgoj. Najranija dob i godine u kojima je Farah su ključne za moje djelovanje kao roditelja, usmjeravanje i na ukazivanje šta je dobro, šta loše, šta može, a šta nikako. Pravila se moraju znati. Iako nemam iskustva, smatram da roditelji najveću grešku čine s odgadanjem odgojnih metoda, jer misle da mnoge stvari djeca ne moraju naučiti već

u ranoj dobi, pa ih odgađaju za kasnije. Jako je bitno krenuti na vrijeme, iako su mali sve vrlo dobro razumiju i mnogo brže i lakše „pohranjuju informacije“.

O kojim stvarima se ne priča dovoljno kada je u pitanju majčinstvo, a trebalo bi?

Vjerovatno o prvim danima majčinstva, koji su najljepši, ali i najizazovniji za svaku majku. Brojne su nepoznanice i stvari s kojima se majke prvi put susreću, od dojenja, mastitisa, pa nadalje. Prve sedmice, kao da su neka ženska tabu tema, ali dobro je da imamo internet, pa za svaku sitnicu pretražujemo u svaku dobu dana i noći.

Koliko je Vaš suprug uključen u odgoj Farah?

Suprug uglavnom ispunjava želje, ugađa, mazi i pazi, ali svakako da je u velikoj mjeri uključen u odgoj i naravno trudimo se da zajedno obavimo tu našu životnu misiju na najbolji mogući način. Istinski me raduje, što je maksimalno prisutan u životu svog djeteta i što uživa u tome. Od prvog dana, on je moja desna ruka i mnogo pomaže oko svakodnevnih aktivnosti, a tu su i naši divni roditelji kojima se ne možemo dovoljno zahvaliti za sve što čine, jer ne može se platiti osjećaj bezbrižnosti kad smo nas dvoje odsutni, a znamo da je Farah u sigurnim rukama i da joj ništa ne nedostaje.

Radi posla koji obavljate često ste mnogo na terenu, pa kako uspijete uskladiti svoje privatne i poslovne obaveze?

S obzirom na to da u novinarstvu radnog vremena nema i da ja radim kao dopisnik u nekim trenucima zna biti teško, ali uspostavili smo ritam i pratimo ga. Navikli smo se i dobro funkcionišemo. Svi bismo voljeli da imamo više vremena, da svo vrijeme ovog svijeta provodimo s djecom i porodicom, ali bitno je da ne ispašta ni privatni ni poslovni život. Zbog toga je jako bitna podrška supruga i da funkcionišemo kao tim.

“

Važno mi je da jednog dana izraste u poštenu, moralnu, iskrenu, odgovornu, vrijednu, obrazovanu i pristojnu osobu. S tim u vezi, bitno je naglasiti da se sve ove životne vrijednosti ugrađuju u roditeljskom domu, zapravo dijete gleda svoje roditelje i svake sekunde trebamo biti svjesni da dijete promatrajući nas usvaja te važne životne vještine i vrijednosti.



Kako Farah reaguje kada vidi mamu na televiziji?

Nije joj to ništa neobično, s obzirom na to da kada me nema kući zna gdje me može vidjeti. Još kao beba, reagovala je kada bi me vidjela na televiziji, tako da joj je to normalno, iako se kako mi kažu, svaki put obraduje i kaže „Evo mame!“

Za kraj, imate li neku poruku ili savjet za mlade mame?

Uživajte u majčinstvu, u malenim okicama, nogicama i ručicama; grlite, ljubite i pružite svojim bebama svu pažnju i ljubav ovog svijeta. Pažljivo ih slušajte i dajte im slobodu da budu samo djeca.

“

Mnogi kažu, biti majka znači mijenjati se iz korijena, daješ cijelo srce i ulažeš svu energiju u svoje dijete koje postaje prioritet. A posvetiti se i ulagati u svoje dijete mislim da ne može nijednoj majci biti teško.



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

Obogaćena nukleotidima!

NOVO!!!

NOVA POBOLJŠANA RECEPTURA.

Proizvedeno u Njemačkoj!

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



ĐUMBIR I MUČNINE U TRUDNOĆI

Đumbir je biljka odavno poznata ljudima, a pripisuju joj se razna blagotvorna svojstva po zdravlje ljudi.

Piše: Dr. Bojan Stević, spec. Ginekologije, DZ Bijeljina



16



Dumbir je biljka odavno poznata ljudima, a pripisuju joj se razna blagotvorna svojstva po zdravlje ljudi. Smatra se da se proširila iz Indije, a sada se uzgaja i koristi širom svijeta. Jedna od njegovih pozitivnih osobina je i blagotvorno dejstvo kod mučnina u trudnoći. Trudnoća je radosno stanje, ali kod mnogih žena ono može biti praćeno i osjećajem mučnine. Mnogi vjeruju da je nadraženi želudac jednostavno „pratilac“ trudnoće i da su jutarnje mučnine neizbjegne.

Mučnina i povraćanje u trudnoći se mogu javiti u bilo koje doba dana i mada se često koristi termin „jutarnja mučnina“, on nije u potpunosti ispravan. Čak 85% trudnica koje su pogodene tim neugodnim stanjem povraća dva puta dnevno, a preostalih 15% tri ili više puta^{1,2}. Kod većine ovih žena javiće se povraćanje i mučnina, kod nekih samo mučnina, dok je povraćanje bez mučnina veoma rijetko.² Simptomi se obično pojavljuju između 4. i 9. sedmice trudnoće, dosežu vrhunac od 7-12. sedmice, a prolaze do 16. sedmice trudnoće. Kod manjeg broja trudnica, mučnina i povraćanje se mogu produžiti i nakon 20. sedmice (15-30% slučajeva) ili čak do samog porođaja.^{1,2}

Ovi simptomi zasigurno ometaju svakodnevno funkcionisanje, uključujući i radnu sposobnost te druženje s porodicom i prijateljima koji bi trebalo da opuste i rasterete trudnicu.

Tačan uzrok mučnine i povraćanja u trudnoći nije sasvim jasan. Teoretski, neki od razloga bi mogli biti ubrzano povećanje hormona kao što su estrogen i humani horionski gonadotropin ili infekcija uzrokovana *Helicobacter pylori*, te psihološka i genetska predispozicija^{2,4}.

Najteža forma naziva se stručno *hyperemesis gravidarum* i javlja se kod 0.3% do 3% trudnica. Karakteriše je izrazito povraćanje, dehidratacija, neuravnotežen status elektrolita, ketoza, nutritivna deficijencija i gubitak težine.³ U ozbiljnim situacijama, neophodna je produžena hospitalizacija te primjena enteralne i parenteralne ishrane. Negativni efekti mučnine i povraćanja ukazuju na važnost njihovog pravilnog tretmana i to što je ranije moguće. Tako da ih ne treba posmatrati na način da je to nešto kroz šta se tokom trudnoće mora proći.

Pri izboru tretmana, moramo voditi računa da tokom trudnoće dolazi do brojnih fizioloških promjena, što može uticati na distribuciju, apsorpciju i izlučivanje mlijeka, tako da neki od dostupnih liejkova ili terapija, nisu sigurni u trudnoći. Mnogi lijekovi prolaze placentarnu barijeru jednostavnom difuzijom, te direktno mogu uticati na fetus⁵. Zato nefarmakološki tretmani koji imaju potencijal da ublaže simptome mučnine i povraćanja imaju veliku ulogu jer ovo stanje treba staviti pod kontrolu.

Primjena đumbira se, uz jednostavne promjene životnog stila, pokazala kao veoma dobra opcija da se mučnine u trudnoći otklone ili ublaže na prirodan način. Na tržištu Bosne i Hercegovine imamo farmaceutski

oblik đumbira pod nazivom Antimetil, 36 obloženih tableta, poznatog belgijskog proizvođača biljnih preparata Tilman.

Antimetil tablete su sitne i lagane za gutanje: svaka tabletta 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. U 33 klinička ispitivanja u koja su bile uključene trudnice, dokazano je da je 1 gram đumbira u prahu dnevno efikasan već od prvog mjeseca trudnoće, te da između đumbira i placeba ne postoji razlika u pojavi neželjenih dejstava koji bi uticali na tok i ishod trudnoće (abortus, neonatalna smrt, kongenitalne anomalije...).⁶⁻⁸ Upotreba đumbira za smanjenje mučnine u trudnoći ima podršku međunarodno priznatih udruženja i institucija: Svjetska zdravstvena organizacija (WHO)⁹, Američko udruženje ginekologa i akušera (ACOG)¹⁰, Američko udruženje porodičnih ljekara (AAFP)¹¹, Nacionalni zdravstveni institut Velike Britanije (NHS) ¹², Institut za kliničku izuzetnost Velike Britanije (NICE). ¹³

Doza Antimetil-a koja se preporučuje za trudnice jeste 1-2 tablete dnevno, što odgovara 1 gramu đumbira dnevno.¹⁴ Liječenje jutarnjih mučnina Antimetilom može trajati i više dana, s tim da je potrebno praviti pauzu uzimanja tableta nakon 3-5 dana. Prednosti Antimetil-a u odnosu na klasične antiemetike jeste prirodni sastav, pogodan je za primjenu od prvog mjeseca trudnoće, i ne izaziva neželjena dejstva kao što su pospanost ili poremećaj motorike. Savjet doktora za sve buduće majke jeste: odmarajte se što je više moguće, jedite zdravo, pratite preporuke ljekara i patronažne sestre i na kraju, uživajte u svojoj trudnoći.

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

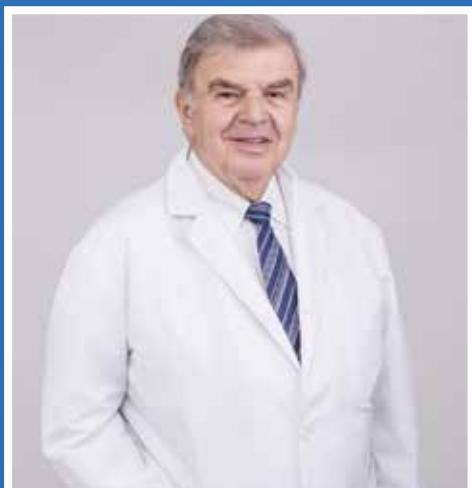
Reference:

- Ebrahimi N, Maltepe C, Einarson A: Optimal management of nausea and vomiting of pregnancy. *Int J Women's Health* 2010, 2:241–248.
- Badell ML, Ramin SM, Smith JA: Treatment options for nausea and vomiting during pregnancy. *Pharmacotherapy* 2006, 26(9):1273–1287.
- American College of Obstetricians and Gynecologists. Practice Bulletin Summary No. 153: nausea and vomiting of pregnancy. *Obstet Gynecol.* 2015;126(3):687-
- Quinlan JD, Hill DA: Nausea and vomiting of pregnancy. *Am Fam Physician* 2003, 68(1):121–128 688.
- Parboosingh J: The effects of medication during pregnancy. *Can Fam Physician* 1981, 27:1013–1015.
- Borelli, Revue systématique, «Obstetrics and Gynecology», 2005
- Ding, Revue systématique, «Women birth», 2013
- Viljoen, Revue systématique, «Nutrition journal», 2014
- WHO Regional Office for Europe's Health Evidence Network. What is the effectiveness of Antenatal care? December 2005.
- The American College of Obstetricians and Gynecologists. ACOG Practice Bulletin. Clinical Management Guidelines for Obstetricians-Gynecologists; No. 52, April 2004.
- American Academy of Family Physicians. Ginger: An Overview.2007; 75: 1689 – 1691. www.aafp.org/afp.
- NHS. Nausea and morning sickness. 2015. <http://www.nhs.uk/conditions/pregnancyand-baby/pages/morning-sickness-nausea.aspx> 8
- NICE.Antenatal care. NICE guidelines CG 62. Marec 2008. <http://www.nice.org.uk/guidelines/cg62/chapter/1-management-of-commonsymptoms-of-pregnancy>
- Odobrena deklaracija Antimetil, Federalno ministarstvo zdravstva, april 2015.



SKRINING NA HROMOZOMSKE BOLESTI PLODA

Pretraga se radi u periodu od 11. nedjelje gestacije pa do 13 nedjelja i 6 dana.



PIŠE:
PROF.DR. SENAD MEHMEDBAŠIĆ

Profesor dr. Senad Mehmedbašić vlasnik je Zavoda za ginekologiju, perinatologiju i neplodnost

Mehmedbašić. Profesor je ginekologije i opstetricije i dugogodišnji je klinički ljekar. Posjeduje veliko znanje i iskustvo u svim segmentima ginekološko-opstetricijske struke.

18



Period trudnoće od 11-13+6 nedjelja je vrlo bitan i strogo je vremenski definisan jer se u toj dobi trudnoće može uraditi testiranje na genetske bolesti fetusa. O značaju skrinirajućeg testa na hromozomske bolesti ploda za časopis Roditelj piše prof.dr. Senad Mehmedbašić.

Skrining na hromozomske bolesti ploda ima za cilj procjeniti da li vaša beba ima povećan rizik za hromozomopatije (poremećaj broja i građe hromozoma). Pretraga se radi u periodu od 11. nedjelje gestacije pa do 13 nedjelja i 6 dana.

Postoje tri savremena načina kako procijeniti rizik. Skrining na hromozomske bolesti ploda, metode:

- genetski sonogram
- kombinovani skrinig
- neinvazivni prenatalni test iz krvi majke

Period trudnoće od 11-13+6 nedelja je vrlo bitan i strogo je vremenski definisan jer se u toj dobi trudnoće može uraditi testiranje na genetske bolesti fetusa. Najčešće genetske bolesti fetusa su defekti broja hromosoma (trisomija 21. para hromosoma, trisomija 18. para hromosoma, trisomija 13. hromozoma, te defekti broja hromosoma/aneuploidije).

Metode skrinirajućeg testa u Zavodu se provode više od 10 godina i ta činjenica nam je dala ogromno znanje i iskustvo sa primjenom metode što za pacijenta garantuje najoptimalniji i najsigurniji medicinski stav.

ŠTA AKO REZULTAT SKRINIRAJUĆEG TESTA POKAZUJE DA JE RIZIK POVEĆAN?

U slučaju da nalaz skrinirajućeg testa na hromozomopatije ploda ukazuje da je rizik za nastanak hromozomske bolesti ploda visok potrebno je uraditi citogenetsku analizu plodve vode tzv. ranu amnicentezu. Rana amniocenteza se izvodi u 16. nedjelji gestacije.

ZAKLJUČAK

Pregled u ovoj gestacijskoj dobi je jedan od najvrijednijih pregleda u prvom tromjesječju trudnoće. Omogućava nam uvid u građu ploda i procjenu za hromozomske bolesti fetusa. Nasljedne, genetske bolesti su defekti hromosoma koji daju neizlječiva, teška mentalna i fizička oštećenja ploda. Vrstu skrinirajućeg testa možete odabrati uz pomoć naših ljekara. Dobićete detaljne informacije vezane za specifičnost i senzitivnost testa. Nakon rezultata testa slijedi uputa za narednu kontrolu odnosno za dopunske pretrage ako su neophodne.



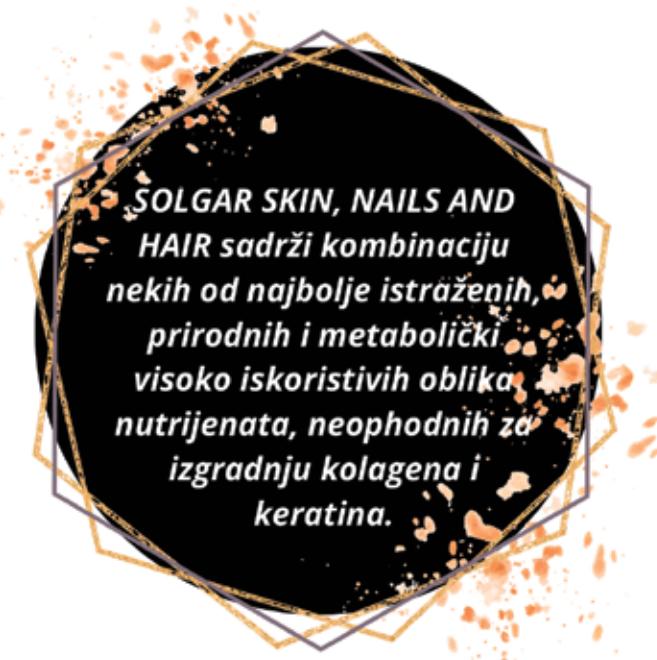
SOLGAR SKIN, NAILS & HAIR je jedinstvena, uravnotežena i kompleksna formula koja sadrži aminokiseline, prah crvene alge, MSM, cink, bakar i vitamin C.



Za ljepešu, sjajniju i blistaviju kosu, kožu i nokte izaberite SOLGAR, SKIN, NAILS & HAIR!

Ljepota dolazi iznutra!

Solgar | Vaš Izbor.



Stanje i izgled kose, kože i noktiju ogledalo je općeg zdravstvenog stanja organizma, stoga su i najučinkovitiji proizvodi za **ljepotu oni koji djeluju - iznutra.**

Vitamin C doprinosi
normalnom stvaranju kolagena za normalnu funkciju kože, cink pridonosi održavanju normalne kose, kože i noktiju a bakar pridonosi normalnoj pigmentaciji kose i kože.

SOLGAR SKIN, NAILS AND HAIR 2009. osvojio je međunarodnu nagradu Best of Beauty Award, za najbolji proizvod, i odličan je dodatak za Vaš svakodnevni režim ljepote.

DJEČJI PROGRAM TOSAME TO. TO

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

PREDNOSTI-FAKTOVI USPJEHA

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

Asortiman Tosama to.to čine:

- Tetra pelene i Tetra krpice

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

• Blazinice vate, Dječja vata, Vatirani štapići Vatni proizvodi, izrađeni su iz visoko upojnog, 100% čistog pamuka, koji je nježan poput osjetljive dječje kože. Koriste se za svakodnevnu osobnu higijenu osjetljive dječje kože. Perforacija vate omogućuje lakše i ravnomjerno trganje vate.

20 Blazinice vate napravljene su iz vodoutvrđenog traka vate. Glatke su, veoma nježne i praktične za upotrebu. Zaštitno oblikovani vatirani štapići za njegu djece – uho, nos, nabor kože.

Suhe soft to.to. krpice

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

NJEGA DJECE VODOM I PRIRODnim MATERIJALIMA

Izrađene od 100% prirodnih viskoznih vlakana.

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

Vlažni toaletni papir

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

Upijajuće blazinice za dojilje MAMA

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

Mrežaste gaćice MAMA

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

100% PAMUČNI ULOŠCI ZA RODILJE MAMA

Svojom veličinom i moći upijanja higijenski ulošci prilagođeni su prvim danima nakon poroda, kad je krvarenje obilnije i kad je preporučeno da rodilja bude više u odmarajućem, ležećem položaju.

Uložak je mekan i nježan, od 100% pamuka koji je koži ugoden. Za veću sigurnost, na donjoj strani uloška je vodonepropusna zaštita.

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





to.to

+ TOSAMA
Since 1923

PRIRODNA
NJEGA
DJETETA



to.to

TO JE TO,
ŠTO TREBAMO.



www.tosama.si

KO KAŽE bolji san KAŽE PEDIAKID

KOLIKO SPAVAJU MALA DJECA?

San je bitan za psihički i fizički razvoj djece, i čak 40% djetinjstva je spavanje. Nedostatak sna kod djece utiče na raspoloženje, koncentraciju i obavljanje svakodnevnih aktivnosti. U prvim godinama djeci je potrebno najviše sna. Razlog tome je što se u tom periodu razvija mozak koji do 6-te godine dostiže težinu 90% od težine mozga odraslog čovjeka.

Ono što je činjenica je da djeca do druge godine trebaju minimalno 10 sati sna.

Nespavanje djeteta je često odraz stanja u njegovom organizmu. Uspostavljanje zdravih navika spavanja je bitno kod sve djece, nezavisno od njihovog temperamenta. Istraživači sa Univerziteta u Pittsburghu su dokazali da djeca koja zaspnu kasnije naveče ne mogu postići onaj okrepljujući san kojega postignu djeca koja su zaspala mirno i na vrijeme jer zbog povišenog nivoa hormona kortizola teže postignu duboki i okrepljujući san.

Važno je znati da mi kao roditelji imamo najznačajniju ulogu u uspostavljanju navika spavanja i da izbor uvijek postoji.



Sirup za djecu od 6 mjeseci



Bombone za djecu
od 3 godine





PEDIAKID® PROIZVODI ZA BOLJI SAN

Pediakid proizvodi za bolji san su napravljeni od standardiziranih biljnih ekstrakta kao što su matičnjak, kamilica, lavanda, narandža, glog, lipa uz dodatak minerala magnezija, fosfora i mangana.

Olakšavaju djeci spavanje i kvalitetan san.

Bojana Pepić: MNOGO UČIM SA DJECOM O SEBI

Željela bih da moja djeca znaju da su voljena i prihvaćena onakvima kakva jesu, odnosno kakva budu.

INTERVJU: DALILA TUFO - KONJHODŽIĆ

Bojana Pepić imam 34 godine. Rođena je u Banja Luci. Gotovo pola života živjela je u Prijedoru. Od malih nogu uči i govori engleski jezik, koji je sastavni dio njenog svakog dana skoro trideset godina. Osim toga, govori i razumije španski i portugalski jezik.

Pravni fakultet Univerziteta u Banjoj Luci je upisala 2007. godine i nakon što sam je dvije godine očistila u junsко - julskom roku, odlučuje se da za koji mjesec produži studiranje i uživa u apsolventskom životu sa vršnjacima. Diplomirala je sa 23 godine i odmah počela da radi u struci.

24



Bojana Pepić, po zanimanju je diplomirani pravnik, od novembra 2021. godine –advokat, sa sjedištem kancelarije u Banjoj Luci. Pravni fakultet Univerziteta u Banjoj Luci završila je sa 23 godine, a budući da se zaposlila odmah po završetku studija, pravom se aktivno bavi nešto preko deset godina.

Karijeru je počela kao advokatski pripravnik, te je po položenom pravosudnom ispitу radila na mjestu stručnog saradnika za pravne poslove u advokatskoj kancelariji, a potom i poslove višeg stručnog saradnika u Okružnom sudu u Banjoj Luci, što je ujedno i njeno posljednje zaposlenje prije prelaska u advokaturu. Bojana je veliki ljubitelj umjetnosti u svim njenim formama. Kroz odrastanje se bavila horskim pjevanjem, plesom, crtanjem, dizajniranjem odjeće i slikanjem, za koje

priznaje da danas ne pronalazim vremena. Ipak, donekle potrebu za kreativnim izražavanjem zadovolji kroz kreiranje i realizaciju kostima za priredbe koje njen četvorogodišnji sin ima u vrtiću, kao i raznim drugim projektima u koje kao roditelje vrtić redovno uključuje. Osim toga, jako mnogo čita, sluša i prati stvari koje se tiču uglavnom njen profesije, zatim naučnih i tehnoloških dostignuća, umjetnosti, mode, dešavanja u svijetu i slično.

Majka ste dvoje djece. Možete li nam predstaviti Vaše mališane?

Majka sam dvoje djece – sina koji se zove Nemanja i ima četiri godine (koji još od četvrtog rođendana navija da ima pet godina), te tromjesečne kćerke Milice. Prva stvar koja se desila njegovim dolaskom na svijet bila je ta da sam osjetila izuzetno divljenje prema svojoj majci kao i svim drugim majkama i ženama. Sve ono što sam slušala i mogu reći znala, tad sam prvi put

zaista shvatila i osjetila. Od jedne zahtijevne i nespavajuće bebe, izrastao je u radoznalog dječaka vedrog duha i neicrpne energije. Samostalan, radoznao i spretan, naučio je sam da vozi bicikl bez pomoćnih točkića i to tako što je samo krenuo, ne dopustivši nam ni da mu pokažemo kako bi trebalo. Iako je izuzetno samostalan za svoje, što bi on rekao, godinice, na kraju dana on je ipak moj mali dječak koji se mazi sa mamom prepričavajući doživljaje pred spavanje. Milica je s druge strane, kao beba potpuno drugačija. Od samog početka to je jedna umiljata beba srnećih okica koja se smiješi kad joj se priča. Preostaje nam da je bolje upoznamo, ali zasad znamo to da joj ime sjajno pristaje.

Po zanimanju ste advokat. Kada ste se odlučili za ovu profesiju?

Odluka da se bavim advokaturom donesena je još u studentskim danima. To je za mene bilo (i ostalo) zanimanje koje objedinjuje dinamiku, različitost, fleksibilnost i osjećaj da se svojim znanjem i umijećem u sudnici bori za pravu stvar. Na putu ka advokaturi imala sam sreću da radim kako u advokatskoj kancelariji, tako i u sudu, koja su mi iskustva od izuzetnog profesionalnog značaja u daljem radu.

Imate svoju advokatsku kancelariju. Kako je to biti advokat i mama? Kako balansirate sve svoje obaveze oko djece i sa advokaturom?

Biti advokat i mama je za mene prirodan slijed događaja. Advokatura i karijera uopšte, zadovoljava moje potrebe za intelektualnim usavršavanjem, dok se majčinstvu prepustim u potpunosti u emotivnom smislu i na taj način istražujem neke druge aspekte svoje ličnosti. Ukratko, to su dvije strane moje osobnosti koje su mi obje potrebne da bih se osjećala cjelovitim. Organizacija i planiranje su važni, ali je isto tako važna i sposobnost i spremnost da se u datom trenutku odstupi od plana i prosto prilagodi



situaciji. Mislim da su advokati na neki način prilagođavanje izazovima i neplaniranim situacijama u sudnici i izvan nje, pretvorili u umjetnost. Advokatura je odgovoran posao koji zahtijeva fokus, vrijeme i posvećenost kako samom radu tako i kontinuiranom stručnom usavršavanju. Međutim, moja advokatska kancelarija djeci nije strana i nedostupna.

Često poslijepodne ili vikendom navratimo skupa da zalijemo cvijeće, nešto donesemo, ponesemo kući i slično, a sin kako je stariji i već zna da gdje god je mama tu su i bojice i pribor za crtanje, otvori ladicu posluži se, crta, a na kraju dobijemo crtež sa potpisom i pečatom. U toku radnog vremena sam fokusirana na posao, ali sam uвijek dostupna za neke nepredviđene okolnosti. Međutim, advokatura često znači i rad mimo radnog vremena. Obaveze oko djece počnemo

oko 19h i završimo do nekih 21h uveče. Kćerkica, pošto je još jako mala bude na spavanju već oko 20h, a onda nam preostaje još otprilike sat vemena da se sin poigra, okupa i večera, pri čemu se ne držimo nužno navedenog redoslijeda, već pratimo za šta je on raspoložen. Kada je to sve gotovo, ukoliko je potrebna neka dodatna priprema za suđenje ili bilo što što ne trpi odlaganje, otvaram laptop i nastavljam da radim ili učim. Moram priznati da se jako trudim da posao završim za vrijeme onog standardnog radnog vremena, od 8 do 16h kako bih rad od kuće svela na minimum. Ipak, nije ni tako rijedak slučaj da u kasne sate razgovaram na telefon ili odgovaram na mejlove, a ukoliko je neka hitna situacija moram i da odem u kancelariju ili gdje je potrebno. Ono što sa sigurnošću mogu da kažem je da što više kvalitetnog vremena provedem sa porodicom i u nekim aktivnostima van posla,

to sam naredni dan na poslu produktivnija.

Nedavno ste se postali mama drugi put. Kako je protekla trudnoća?

Nedavno sam postala mama drugi put, a trudnoća odnosno saznanje za trudnoću se poklopilo sa mojim prelaskom u advokaturu. Shvatila sam to kao dobar znak da je pravo vrijeme za sve. Moram priznati da sam na samom početku strahovala od mučnina koje su me u prvoj trudnoći pratile, a što je u mom slučaju značilo cjelodnevno povraćanje kroz veći dio trudnoće. Međutim, druga trudnoća je protekla u najboljem redu, a kako su ovaj put mučnine bile blage, radila sam sve do ulaska u 9. mjesec. Bila je to jedna divna i bezbrižna trudnoća u kojoj sam se osjećala odlično.

Kao roditelju šta Vam je bitnu u odgoju?

Mnogo učim sa djecom o sebi, o njima i svijetu već skoro pet godina gledam kroz jednu sasvim drugačiju prizmu. Meni su te spoznaje neprocjenjive. Ima mnogo toga što mi je važno u vaspitanju i podizanju djece. Navešću nekoliko stvari. Možda jedna od najvažnijih stvari mi je da naučim djecu da misle i preispituju stvari. To u praksi obično znači dosta ubjeđivanja oko jednostavnih stvari, ali argumenti koje moj sin koristi pokušavajući da izbjegne nešto što tražim od njega me nerijetko ostave bez teksta ili me od srca nasmiju. Bilo bi nam mnogo lakše da je poslušniji, ali ga učim da poslušan i dobar nije isto. Željela bih da moja djeca znaju da su voljena i prihvaćena onakvima kakva jesu, odnosno kakva budu. Smatram da je to jezgra zdravog odnosa roditelja prema djeci, djece same prema sebi, jezgra ljubavi prema sebi i samopoštovanja iz kojeg će ponići isto to i prema drugim ljudima, drugačijima od sebe. Isto to mislim i za granice. Granice su nešto što bi djeca trebalo da nauče kako da poštuju, tako i da ih i sami postavljaju u odnosima sa drugim ljudima. Učim prevashodno sebe, a onda i sina (a sve isto važi i za kćerku



u budućnosti) da prekinemo neke stare i beskorisne obrasce ponašanja. Zato kod nas nema baba roga, čudovišta u mraku, ne dolazi nam policija, ne tučemo namještaj kada se udarimo jer je besmisленo da se ponovo udarimo namjerno, pričamo o svemu što nas zanima i prirodne stvari ne smatramo sramotnim. Odmor nije gubljenje vremena, a produktivnost nije imperativ svakog dana. Želja za sopstvenim vremenom nije sebičnost već zdrava potreba. Često savjetujem sinu da pored svega što se mora ne zaboravi uživati, pogotovo u aktivnostima koje samostalno radi. Ne želim da na djecu prenosim svoje strahove, već želim da znaju da ja u njih vjerujem, da oni mogu i treba da budu samostalni.

Pitanje ZAŠTO se pokazalo zlata vrijednim u raznim situacijama kroz vaspitanje djece. Recimo, kada se naljutim na dijete (a ovo sam kasnije proširila i na sve ostale), postavim sebi pitanje ZAŠTO mi nešto smeta, da li je to objektivno loše, ili mi smeta jer sam tako naučena, ili mi je dan loš, umorna sam i sl. Ovako napravim trijaž, kako mi pravnici volimo reći, i već u startu otpišem ogroman broj potencijalnih razmirica, galame i neraspoloženja iz nebitnih razloga. Važno je neiscrppljivati se na nebitnim stvarima, a istrajati i zauzeti se za svoj stav kod onog što je u ravnji sa našim vrijednostima. To su samo neke od stvari na kojima radim kroz vaspitanje. Isto tako učim sina da je inspiracija svuda oko nas i da to primijeni na igru, da ne bježi od „problema“, jer su problemi zagonetke, da je svako „ne znam“ zapravo početak jednog divnog novog putovanja kroz svijet učenja i saznanja.

Koje vrijednosti želite da imaju vaša djeca?

Vrijednosti koje želim da moja djeca imaju su individualnost, neisključivost, tolerancija prema drugima, otvorenost uma, želim da su dobri prema sopstvenim mjerlima vrijednosti, da nisu zavidni, da poštuju tuđe mišljenje, ali da imaju i svoje, da biraju svoje bitke i tragaju za lijepim u svemu što rade.

Koliko je Vaš suprug uključen u odgoj?

Sve što sam navela, neću reći da bi bilo nemoguće, jer ja u nemoguće ne vjerujem, ali bi bilo neuporedivo teže da moj suprug nije posvećen i prisutan roditelj. Obaveze oko djece i domaćinstva dijelimo spontano. Za mene je to jako važno jer mislim da je za njega kao oca neophodno da izgradi odnos sa svojom djecom, o značaju očinske figure za djecu mislim da je suvišno i govoriti. Osim navedenog, to je po mom mišljenju ključno i za partnerski odnos, jer se tako gradi i razvija razumijevanje, a ne ostavlja se prostora za ogorčenost. Nikada se nije desilo da suprug nije dostupan, sada već mogu reći, za djecu. Godinama je putovao u drugi grad na posao, ali mi je bez

obzira na to u svim trenucima bio oslonac i podrška, dijeleći sa mnom sve roditeljske zgode i nezgode. Meni je recimo, najlakše kada djeca ostanu sa njim ukoliko ja imam neku obavezu, jer tad ne moram da brinem ni o čemu i mogu u potpunosti da se posvetim poslu, opustim na masaži, družim se ili radim bilo šta drugo. Što se domaćinstva tiče, moja parola je "daj da to što prije završimo, pa da idemo raditi nešto zanimljivo" i "bolje završeno, nego savršeno", jer nisam od onih žena koje govore "neka ja ču" i ne valja im ništa što bi neko pokušao da uradi i doprinese. Za mene je svaki pokušaj validan i vrijedan, a kao i u svemu, ako nekome srežemo elan u startu, teško možemo da očekivati da pokuša ponovo.





Prije nekoliko godina sam razmišljajući o tome kako bih opisala roditeljstvo shvatila da bi mi trebala sposobnost da govorim više stvari istovremeno kako bih adekvatno opisala to iskustvo. Onda mi je sinula riječ RAZLIČITO kao najbolji odgovor na pitanje kako je biti roditelj. Različiti smo mi jedni od drugih kao ljudi, različita su nam djeca, različiti smo od dana do dana, različiti u toku istog dana, različita su djeca istih roditelja, sve je dakle različito i uzaludno se poređiti i gubiti energiju na nešto zbog čega se napolijetku možemo osjećati samo loše. Osim toga, možda i najvažnije je to da je pored ljubavi prema djetetu ili djeci, važno voljeti sebe. Pronaći vremena za sebe i svoja interesovanja, pokazati djeci da je to prirodno i poželjno ophodjenje prema samom sebi, koje će i oni jednog dana preuzeti. Smatram da je to najbolji način da se osjećamo dobro, budemo bolji partneri jedni drugima, bolji roditelji svojoj djeci, te im pružimo pozitivan primjer, kao i da ne ostanemo usamljeni i prazni, kada djeca krenu svojim putem.





Mirna beba, mirna majka!

Dojenčad:
5-10 kapi
uz svaki obrok



Espumisan® LX

simetikon:

100mg/ml oralne kapi

EKSPERT PROTIV NADUTOSTI I GRČEVA!

U SVIM APOTEKAMA BEZ
LJEKARSKOG RECEPTA

 **BERLIN-CHEMIE**
MENARINI



BERLIN-CHEMIE AG Predstavništvo za BiH | 71 000 Sarajevo | Hasana Brkića 2/I
tel: +387 33 715-195 | fax: +387 33 715-187 | e-mail: bosnia@berlin-chemie.com | www.berlin-chemie.ba

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

USKORO ĆETE POSTATI RODITELJI?

Saznajte koje su to najčešće bolesti novorođenčadi i
pronađite rješenja iz prirode!



30

MILIJE I NOVOROĐENAČKE AKNE

Milije su nakupine keratina u koži u obliku sitnih bijelih/žutih papula (čvorića) i ostaju na površini kože beba par tjedana te nema potrebe za liječenjem. Dovoljno je prirodnom kozmetikom tretirati zahvaćena područja lica i trupa, u većini slučajeva su to nos, čelo, područje oko očiju, obraz, genitalna sluznica, ... Znojna žljezda mališana je disfunkcionalna te kod toplijih vremenskih prilika može doći do sitnih mjehurića koji također samostalno i brzo nestaju. **Akne** kod tek rođenih mališana nastaju zbog čišćenja kože od majčinih hormona u vidu bijelih ili crvenih zatvorenih komedona ili sitnih gnjojnih mjehurića. Pojavljuju se uglavnom na obrazima, čelu i nosu te nestaju brzo bez potrebe liječenja ukoliko se tretiraju kremama na prirodnoj bazi.

DERMATITIS – seboreični i atopijski

Prva asocijacija na dermatitis je češanje i perutanje kože, a kako ih podnose naši najmlađi i u kojim oblicima saznajte u nastavku. Najviše muke novopečenim roditeljima definitivno izaziva dermatitis, jer kod velikog broja novorođenčadi najprije nastaje seboreični dermatitis koji prerasta u atopijski dermatitis oko trećeg mjeseca života.

Seboreični dermatitis ima ljuske, dok atopijski dermatitis nema, ali izaziva intenzivan svrbež kože. Seboreični dermatitis se javlja u obliku žutih ljuski na crvenoj podlozi na područjima gdje se nalaze žljezde lojnica, a to su čelo, između obrva te na vlasištu.

Atopijski dermatitis ima gotovo svako četvrto novorođenče i najčešće se javlja od trećeg do šestog mjeseca života, zbog čega vrijeme umjesto na brigu trebate utrošiti na pravilnu edukaciju o bolesti i liječenju. U većini slučajeva nestaje nakon prve godine života, ova kronična bolest jeste nasljedna te se može manifestirati na koži ili dišnom sustavu. Osim naslijednih predispozicija tu su i oštećena kožna barijera te povišen upalni odgovor na koži. Zaštitnu barijeru čine površinske stanice kože te proteini i masti koji popunjavaju međustanične šupljine. Ako se naruši ravnoteža i nastanu šupljine vanjski čimbenici ulaze u kožu i izazivaju upalni odgovor na koži u obliku crvenila, svrbeža i izrazito suhe kože na području lica, vlasišta, vrata, ruka i nogu. Kod liječenja dermatitisa iznimno je važno koristiti krema i kupke/šampone koji intenzivno njeguju i zadržavaju prirodnu vlažnost kože. Svakako preporučujemo korištenje dermatološki testiranih i prirodnih proizvoda umjesto kortikosteroida, no potrebno je posavjetovati se s liječnikom i osmislići najbolju metodu liječenja.

Osjetljiva koža novorođenčadi pravi je magnet za kronične bolesti i fiziološke promjene na koži. Ono što će vas umiriti jeste spoznaja da većina ovih bolesti nestaje nakon prve godine života te da se mogu izliječiti prirodnim proizvodima s pomno biranim sastojcima i blagim formulama sigurnim za korištenje od prvog dana života vaših mališana. Novorođenče je po povratku iz rodilišta potrebno utopliti i održavati ugodnu temperaturu prostorija u kojima boravi, potrebno je i pratiti san novorođenčeta kao i redovno mijenjati stranu na kojoj leži kako ne bi došlo do promjena na koži uslijed predugog ležanja na istoj strani tijela. Osim praćenja sna, potrebno je pratiti promjene na koži, težinu djeteta, kao i dolazi li do proljeva, bljuckanja, povraćanja, kihanja, kašljana, curenja nosa ili očiju te ukoliko ih primijetite posjetiti liječnika. Ako promjene nastaju prilikom konzumacije određene namirnice ili boravka u određenom prostoru/prirodi moguće je da se radi o alergijskoj reakciji. U tijeku prva četiri tjedna života česte su pojave osipa i crvenila koji brzo nestanu bez potrebe liječenja poput gnojnih mjehurića okruženih crvenilom koji nalikuju ubodu insekta.



TJEMENICA

Ona nastaje kod povišene proizvodnje sekreta lojnih žlijezda i masne kože, što je vrlo učestala pojava kod mališana koji ne doje i imaju veću tjelesnu težinu od vršnjaka. Pojavljuje se već u prvim tjednima života novorođenčadi i nestaje postepeno do trećeg mjeseca života. Tjemenice su deblje bijele ili žute naslage (ljuskice) na koži koje se perutaju i najčešće se pojavljuju na vlasisti, oko zglobova i u peleškoj regiji.



Važno je koristiti prirodne šampone, kupke i kreme za tuširanje/kupanje ali i proizvode specifične namjene isključivo za prevenciju i uklanjanje tjemenice.

Vlažna koža je plodno tlo za nastanak tjemenice u prvim mjesecima života zbog čega je potrebno nježno i detaljno obrisati mališane ručnikom nakon kupanja ali i potaknuti cirkulaciju. Potrebno je biti pažljiv, ne skidati ljuskice silom i pratiti ukoliko dođe do pojave krvi ili drugih izlučina kada je potrebno da posjetite dječjeg dermatologa.

PELENSKI OSIP

Nastaje kod mališana uslijed svakodnevnog nošenja pelena te iritacija koje nastaju zbog obavljanja nužde u pelene tj. urina i fecesa. Nadražena koža koja je često vlažna i sklona gljivicama i bakterijama izaziva odgovor na koži u obliku čvorića (papula) i gnojnih mjehurića na području crvenila. Liječenje je jednako kao kod atopijskog dermatitisa zbog čega ovu pojavu često nazivaju i pelenski dermatitis. Važno je redovno mijenjati pelene, izbjegavati vlažne maramice te koristiti vodu, gazu i za kraj zaštitnu kremu od prirodnih sastojaka koja ne iritira.



Iritacije izazivaju hrana, slina, ali i vremenski uvjeti poput vjetra te zemљa i pijesak. Zimi je potrebno zaštiti kožu od hladnoće, ali i suhog zraka kako vani, tako i u grijanim prostorijama. Ljeti je potrebno nanositi lagane kreme te SPF 50 zaštitnu kremu prilagođenu dobnoj skupini prve godine života koja je također i dermatološki testirana.

Za osnovnu njegu potrebno je koristiti isključivo dermatološki testirane proizvode i prilagođene novorođenčadi i dojenčadi, a uključuje kupanje/ tuširanje kupkama i šamponima blagih formula koji ne sadrže štetne sastojke, ne isušuju i irritiraju kožu te potom njegovati kremama od prirodnih sastojaka. Važno je napomenuti da dječju kožu treba njegovati kako ne bi došlo do upale, jer kada dođe do upalnih procesa potrebno je posjetiti dječjeg dermatologa. Svakodnevna njega osnovni je korak prevencije bolesti kože kod djece u prvim godinama života. **Prirodna kozmetika**

Gloria donosi nam najnježniju prirodnu kozmetiku za novorođenčad, dojenčad i djecu koja je dermatološki testirana, blagih formula od prirodnih sastojaka i isključivo hladno prešanih ulja i pruža vašim mališanima sigurnu njegu od prvog dana. Uz sljedeća tri koraka za svakodnevnu njegu možete bezbrižno uživati u najljepšem razdoblju života i roditeljstvu.

GLORIA 2U1 ŠAMPON I KUPKA ZA BEBE



32

Prvi korak njege kože kako kod odraslih tako i najmlađih počinje čišćenjem. Da tuširanje i kupanje prođe sigurno i ostane najdraža uspomena na djetinjstvo vašim mališanima pobrinut će se Gloria 2u1 šampon i kupka za bebe i djecu. Nježni učinci kamilice, palmarose i noćurka uz pjenilo na bazi zobi osiguravaju mališanima potrebnu i zdravu njegu tijela, a formula od prirodnih sastojaka dodatno će ojačati zaštitnu barijeru kože bez isušivanja. Ne izaziva iritacije, peckanje ili crvenilo, dermatološki je testiran i potpuno siguran za korištenje na osjetljivoj dječjoj koži. Praktična ambalaža na potisak omogućava roditeljima brzo i jednostavno korištenje i doziranje.

GLORIA 2U1 KREMA ZA BEBE ZA LICE I TIJELO



Prirodna formula s posebnom pažnjom kreirana je da štiti i njeguje osjetljivu kožu djece i novorođenih beba. Hladno prešano ulje noćurka koje je poznato po svojim protuupalnim svojstvima zajedno s hladno prešanim uljem badema i eteričnim uljem palmarose štiti kožu od pelenskog osipa i crvenila, te učinkovito pomaže s dječjim dermatitisom. Lagane je teksture i brzo upija te dolaze u praktičnom airless pakiranju koje ne dopušta ulazak zraka i kontaminaciju sastojaka koja može izazvati iritacije.

GLORIA ULJE PROTIV TJEMENICE



Posebna formula i jedinstvena struktura osmišljena kako bi namjenski djelovala na sprječavanje i uklanjanje ljuskica nastalih uslijed pojave tjemenice. Proizvod je siguran za novorođenče i djecu s najosjetljivijom kožom, a može se koristiti i za prevenciju. Ulja tekstura lako se nanosi i pomaže roditeljima da nježno očiste kožu svojih mališana zahvaljujući provjerjenim i prirodnim sastojcima. Proizvod je potreban nanijeti na tjeme bebe i ostaviti da djeluje 30 minuta, potom pažljivo četkati mekom četkom i protrljati ručnikom. Postupak je potreban ponavljati svaki dan dok tjemenice ne nestanu. Baby kolekciju Prirodne kozmetike Gloria pronađite u bolje opremljenim ljekarnama u Bosni i Hercegovini, cm poslovnicama ili na web shopu – www.prirodna.com



GLORIA



PRIRODNA KOZMETIKA

Prirodni
sastojci



Dermatološki
testirano



Blage
formule



NJEŽAN DODIR MAJKE PRIRODE
WWW.PRIRODNA.COM

Amila Ohranović-Katerji: **VAŽNOST RODITELJSTVA**

**Uloga roditelja prodire u svaku ulogu koju je osoba prethodno imala,
ali je ne poništava.**

**PIŠE: MAGISTAR PSIHOLOGIJE AMILA
OHRANOVIĆ-KATERJI,
POLIKLINIKA SANASA**

Amila Ohranović-Katerji magistrirala je psihologiju na Univerzitetu u Sarajevu. Kognitivno bihevioralni je psihoterapeut pod supervizijom. Učestvovala je u edukacijskim radionicama vezanim za stigma programe i mentalna oboljenja, organizovala je edukacijske radionice u srednjim školama. Živi i radi u Sarajevu, u Poliklinici Sanasa.

Roditeljstvo je težak posao koji uključuje zadovoljavanje osnovnih djetetovih potreba poput hrane i fizičke sigurnosti, ali i emocionalnih potreba, a što se postiže odgojem. O temi roditeljstva za Roditelj piše magistar psihologije Amila Ohranović-Katerji.

U trenucima kada se rađa beba, rađa se i roditelj. Čitav proces u kojem se život formira u utrobi, sve odluke i putevi koji dovode do istih, putanja su kojom buduća majka i otac paralelno otkrivaju novi svijet.

Nije u pitanju samo ljubav, briga ni strah prema novom biću koje dolazi, već ulazak u novu ulogu na vlastitom životnom putu koja zauzima preplavljujuće mnogo prostora. Naši stariji su znali reći kako je roditeljstvo nemoguće objasniti dok sam ne postaneš roditelj - pored ljubavi prema vlastitom potomku i produžetku, percepcije bespomoćnosti malene bebe koja je u direktnoj ovisnosti od roditelja, emocije straha i sumnje u vlastitu kompetentnost, postoji neverbalni faktor koji ostavlja intenzitet koncepta roditeljstva nemogućim za objasnitи. Majka i otac su direktno odgovorni za njihovo dijete, ali ni u kojem slučaju ne treba zaboraviti da su direktno odgovorni i za novonastalu majku i oca. Uloga roditelja prodire u svaku ulogu koju je osoba prethodno imala, ali je ne poništava.

Sve što mi jesmo ostaje, ali evoluira, mijenja svoju formu da se uskladi sa novom realnošću. Ureda je osjećati umor, bespomoćnost, preplavljenost. Ureda je trebati pauzu. Ureda je nemati sve pod kontrolom u svakom trenutku. Brojna istraživanja se bave pitanjem osjećaja krivnje, posebno naglašenim kod majki. Isprepletene socijalne tendencije, zajedno sa velikim hormonalnim promjenama uzimaju svoj danak.

Tehnički, osjećaj krivnje se javlja kada se ispunjava vlastita satisfakcija umjesto da kompletan fokus bude na bebi. Fenomen je internacionalan. (Collins, 2021) Roditelji se toliko trude da zadovolje socijalne standarde „dobrog roditeljstva“, da iscrpljuju svoje i kognitivne i fizičke kapacitete mnogo preko granice koja je dovoljna za bebu.





Sasvim je uredu primiti pomoć. Potražiti stručnu pomoć radi lakše adaptacije. Često se zaboravlja da upoznavanjem svog djeteta upoznajemo i nove aspekte sebe i učimo usput. Stalno i iznova. U praksi, kada jedan roditelj preuzima veću odgovornost ili je samohrani roditelj, a doživljava akutne probleme, javlja se i dodatno opterećenje. Nerijetko dolazi do katastrofičnih misli o eventualnim posljedicama po dijete kao što su „Ne smijem prenijeti svoj strah djetetu.“ ili „Ono sve osjeti preko mene, naškodit će mu.“, gdje se uobičajeni pritisak još dodatno pojačava i blokira.



35

Mi čuvamo Vaše zdravlje!

A jednostavna istina je, da bez obzira na sve životne izazove koji nisu pod našom kontrolom, najbolja i najvažnija stvar koju možemo uraditi za dijete jeste da ga volimo i to mu pokazujemo. Ukoliko dijete odrasta formirajući bazično uvjerenje da je voljeno, ukoliko ima sigurnu podršku kroz život dok se sam suočava sa novim životnim situacijama, njegovo mišljenje i odluke su relevantne, lakše će se suočiti sa velikim bijelim svjetom. Ljudski je griešiti, tražiti, otkrivati i mijenjati mišljenje. Djeca uče po modelu i zato je neophodno da se trudimo da i sebe bezuslovno volimo kao što volimo djecu, i sebi pružamo ono što bismo voljeli da naše dijete sebi pruži.

Na ovaj način dijete uči ljubav prema životu. Kako navodi Erih From, roditelji pružaju djeci mljekو i med života. Mlijeko, majčino mlijeko, je simbol prvog vida ljubavi, brige i afirmacije i potreban je za preživljavanje. Med je slast života, ljubav prema životu i strast što smo živi. Da bismo našoj djeci bili u stanju pružiti nektar života, potrebno je da i sami budemo sretni.



Jasminka Divanefendić:

ŠTA VAS ĆEKA NA PORODU?

Porodaj je prirodan proces i potrebno je samo zadržati kontrolu i slijediti svoj instinkt.

*Piše: Jasminka Divanefendić,
ginekološko-akušerska sestra i
sestra porodične medicine*



36

Postoji nekoliko dobro poznatih stvari koje se događaju tokom porođaja poput kontrakcija, trudova, boli. Šta vas očekuje na porodu kroz faze poroda za naše čitatelje pisala je Jasminka Divanefendić, ginekološko-akušerska sestra iz Plave Poliklinike iz Tuzle.

Istraživanja su pokazala da kada znamo šta nas čeka, osjećamo kao da imamo više kontrole nad situacijom, manja je vjerovatnoća da će nas uhvatiti panika i manje ćemo osjećati bol. Kako bi vam pomogli u tome, u ovom tekstu ćemo opisati porod i porođajna doba kako biste imale što bolju sliku onoga što vas čeka na dan kada ćete upoznati novog člana Vaše obitelji.

Porodaj je prirodan proces i potrebno je samo zadržati kontrolu i slijediti svoj instinkt.

Prvo porođajno doba (faza dilatacije) se sastoji iz nekoliko dijelova i počinje pravilnim kontrakcijama, prskanjem vodenjaka ili krvarenjem koje nastaje zbog širenja grlića a završava se njegovim

kompletним širenjem do 10 cm.

Dakle, u ovoj se fazi otvara ušće maternice, što traje otprilike 7 do 10 sati, kod drugorotkinja 5 do 7 sati. Počinje tupom boli u donjem dijelu trbuha ili nisko u leđima te polako prelazi u kontrakcije maternice.

Trudovi se u početku javljaju svakih 10 do 15 minuta i traju 15 do 30 sekundi te su razmjerno blagi. Prije samog porođaja javljaju se svakih 60 do 90 sekundi i traju od 1 do 3 minute. Kad se ušće maternice potpuno otvori, trudovi čine sve jači pritisak na vodenjak i on pukne. To je znak za odlazak u porodilište. Vodenjak više ne štiti dijete i potreban je veći nadzor djeteta. U slučaju da imate trudove, a nije vam puknuo vodenjak, slobodno možete ostati kod kuće sve dok se razmak između kontrakcija ne svede na otprilike pet minuta. U porodilištu će Vam pomoći da prirodno dođe do pucanja vodenjaka ili će ono biti izazvano na umjetan način. Ako je do puknuća vodenjaka došlo bez trudova, u porodilište je najbolje odvesti se u ležećem ili poluležećem položaju. Daljnji tok prvog porođajnog doba uveliko ovisi o izabranom porodilištu i vašoj viziji porođaja. Ponekad žene dođu u porodilište dosta prije vremena, pa šetaju ili vježbaju na lopti dok im ne pukne vodenjak i dok se dovoljno ne otvore.

Ako je s Vama i partner, iskoristite njegovu prisutnost koliko Vam to odgovara bez ustručavanja. Ako, pak, samo želite mir i tišinu, to mu dajte do znanja, jer vaša je opuštenost u ovim trenucima najbitnija za daljnji tok porođaja.

SAVJET: Ako ste umorni, pokušajte da rijemate između kontrakcija, budući da ćete možda imati dug dan (ili noć) ispred vas. Pijte dovoljno tečnosti, tako da ostanete dobro hidrirani. I ne zaboravite na često mokrenje, čak i ako ne osjećate potrebu. Puna bešika može da oteža kontrakcije a prazna ostavlja više prostora za sruštanje bebe.

KAKO IZGLEDA DRUGO POROĐAJNO DOBA?

Drugo porođajno doba je faza istiskivanja ploda



koja počinje potpuno otvorenim ušćem maternice a završava rađanjem djeteta. Kod prvorotkinja obično traje oko dva sata, a kod višerotkinja oko pola sata, iako može biti i duže i kraće. Porod može da se produži ako trudnica ne sarađuje u skladu sa trudovima, a to može biti opasno za bebu. Kako se suzdržati od tiskanja kada za njega još nije vrijeme? Pomoći vam može ako legnete na bok i malo privinete noge k sebi, ili kleknite na krevet s glavom oslonjenom na jastuk, a stražnjicu podignite.

SAVJET: Zauzmite što udobniji položaj. Predlažemo vam poluležeći. Za vrijeme tiskanja nagnite glavu prema prsim, spustite ramena prema krevetu, a noge na razinu niže od stražnjice tako da se sa stražnjicom nalazite na rubu kreveta, a petama se upirete o podnožje. To je jedan od najčešće korištenih položaja za rađanje, jer je majci relativno jednostavan, a babici su dostupni glavica djeteta i međica.

Veoma je bitno iskoristiti svaki napon, da bi beba što manje vremena provela u toj fazi. Ljekar i babica će Vam objasniti da treba snažno da udahnete vazduh, zadržite vazduh kao da želite da zaronite, i onda tiskate. Pritisak glavice na debelo crijevo daće Vam osećaj kao da treba da imate stolicu, ali to je samo osećaj koji Vas tera da iskoristite napon (kao da imate tvrdnu stolicu) i treba da se ispraznite.

Može se desiti da jednostavno ne možete da sprječite vikanje, što je normalno, s obzirom na bolnost napona, ali bi bilo bolje da tu energiju usmjerite ka snažnom potiskivanju ka dole, da pomognete bebi da što prije izade. Tokom ovog perioda, babica ili ljekar odlučuju da li će se napraviti epiziotomija (presjecanje međice koje olakšava izlazak bebe i sprječava veće cjepanje

međice) ili ne. Imaćete osećaj da ovaj period traje vječno, ali kada je sve u redu, to traje tek nekoliko minuta.

Ne brinite se ako dijete odmah ne zaplače, nekim bebama treba više vremena da se prilagode novoj okolini. Rezanje pupčane vrpce često se prepusta očevima, ali neka to bude dogovor između vas i partnera.

37

TREĆE POROĐAJNO DOBA

Ovo je najkraća faza koja traje između 10 i 30 minuta od rođenja djeteta, kada će materica blagim kontrakcijama izbaciti posteljicu. Babica koja Vas je porađala će pomoći da posteljica izade ili će Vam reći da se još jednom napnete, tako da ovaj proces uglavnom nije posebno neprijatan.

Ljekar će pregledati posteljicu da bi video da li je izasla cijela, jer ukoliko nije cijela može izazvati infekciju ili sepsu u kasnijem toku oporavka. Normalno je da izgubite i nešto krvi jer se pri odvajaju posteljice od maternice kidaju i krvne žile koje su povezivale posteljicu s maternicom. Nakon toga pregledaju se grlić i vagina, ušiju eventualni rascepi do kojih je došlo tokom porođaja ili epiziotomija, ukoliko je napravljena.

ČETVRTO POROĐAJNO DOBA

Nakon porađanja posteljice ulazite u četvrto porođajno doba koje traje dva sata, koliko je najčešće potrebno za rani oporavak. Ako je tokom porođaja izvedena epiziotomija, ili je došlo do razdora, slijedi šivanje međice. Raskidane krvne žile polako se zatvaraju.

Nakon ta dva sata moguće je da ćete još uvijek biti iscrpljeni. Ako je porođaj prošao bez problema najvjerojatnije ćete se osjećati dobro, ali ipak

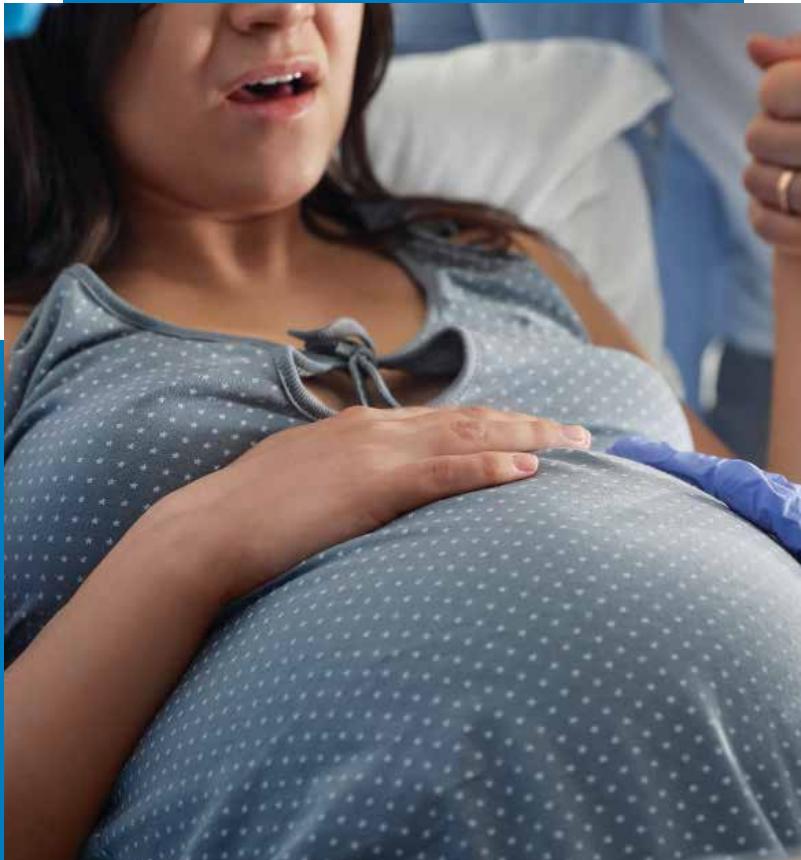
umorno i bit ćeće žedni. Osvježite se, čeka vas zahtjevna, ali lijepa dužnost: biti majka. Iskoristite boravak u porodilištu kako biste uvježbali dojenje, presvlačenje, njegu pupka i pitali sve što vas zanima o njezi dojenčeta.

Položaj tijela ima veliku ulogu u olakšavanju porođaja. Tokom kontrakcija savjetuje se pokušati mijenjati položaj tijela te pronaći onaj koji je najugodniji. Svakako je preporučljivo kretati se i ne ležati cijelo vrijeme u istom položaju.

POROĐAJ JE PRIRODAN PROCES

Priroda je ženama dala tijelo koje je sposobno rađati djecu. Porođaj bez intervencija osnažuje ženu, ona postaje svjesna čudesne snage svojega tijela i umu. Vaše tijelo se devet mjeseci priprema za porođaj stoga mu dajte priliku da to učini bez nepotrebnih upitanja.

Za porođaj je veoma važno da žena nije uz nemirena i da se osjeća sigurno, u okolini koja joj omogućava visok stepen privatnosti. U našem porodilištu trudimo se da prijateljskim okruženjem ulijemo povjerenje, sigurnost te da opustimo porodilju, a samim tim je i sam porođaj lakši, brži, a vjerovatnoća intervencija manja. Odgovorno i ozbiljno smo razmišljali o svim fazama poroda i obezbijedili sve uslove kako bi porod bio bezbrižan.



GOJI SAN®

IMMUN PROTECT



VAŠI HEROJI ODBRANE za cijelu porodicu



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

SA
OKUSOM
NARANDZE

IMMUN PROTECT



Mit der Kraft von
Gojibeeren und Sanddorn
Unterstützt das Immunsystem



Die Vitamine A, D3, C und Zink zu über messbare
Sparten des Immunsystems bei Erwachsenen und Kindern
unterstützen die Immunabwehr.

10
1x
4

10x
1x
4x

10x
1x
4x

Nadira Ahatović:

MOJA DJECA SU MOJA NAJVEĆA INSPIRACIJA

Njih troje u konačnici čine moju najveću inspiraciju, oni su moj razlog, smisao i najbolji prijatelji.



Foto: Asja Stanojlović

INTERVJU: NADIRA AHATOVIĆ, GRAFIČKI DIZAJNER

Nadira Ahatović je grafička dizajnerica i direktorica marketinga jednog poznatog sarajevskog restorana, ali je prije svega majka troje djece koja su ustvari najveća inspiracija Zavrzlama Art Studija. Studio je nastao kao mala ideja, a postao je prepoznatljivi bh.

Nadira Ahatović je grafička dizajnerica koja je ujedno i majka koja su njena velika inspiracija. Pokrenula je Zavrzlama studio koji dizajnira personalizovane postere, rokovnike, rođendanske table, motivacijske postere, bojanke, pozivnice, čestitke. Sa Nadirom smo razgovarali o odgoju djece njenom poslu i balansiranjem privatnih i poslovnih obaveza.

Kako je došlo do ideje za Zavrzlamu i kada je sve počelo?

Iskreno sada sam baš ostala iznenađena - pa mi u januaru slavimo šest godina. Nekako sam prestala brojati negdje oko treće, baš je vrijeme proletjelo. Sama Zavrzlama je nastala kao nedostatak unikatnih i posebnih printeva koji služe kao dekoracija, ali i kao uspomena za djecu. Zavrzlama je kreativni studio, koji dizajnira personalizovane postere, rokovnike. Rođendanske table, motivacijske postere, bojanke, pozivnice, čestitke. Nudimo dizajnerska rješenja iz svih branši grafičkog dizajna, na jedan poseban, unikatan način. U vrijeme kad smo počinjali nije bilo sličnih proizvoda – postera za djecu i modernih postera i ilustracija za zid. Tako da uvijek sa ponosom naglašavam da smo mi prvi u BiH koji smo pokrenuli ovaj trend i otvorili vrata za neke nove biznise koji su svoju priču gradili na našoj.

Gdje nalazite inspiraciju za Vaše radove?

Zavrzlama je i nastala iz velike inspiracije, a to je moj sin. Za kojeg sam i uradila prvi poster, nakon kojeg je krenula cijela priča. Od tada su u moj život došli mlađa kćerka Uma, o najmlađi član Muhamed. Njih troje u konačnici čine moju najveću inspiraciju, oni su moj razlog, smisao i najbolji prijatelji. Misija našeg studija je da kroz moderne, ali tradicionalne i trendovske kolekcije udahнемo novi život svakom domu ili radnom prostoru, zato je naš prepoznatljivi moto: Jer mi dizajniramo ljubav. Vjerujemo da svaki prostor u kojem boravimo

treba pričati priču. Za nas su zidovi kao gola tjela, koja treba lijepo obući.

Koliko su klijenti zahtjevni i da li uspijivate udovoljiti njihovim zahtjevima?

Pa, kao i u svakom poslu dolazim u kontakt sa raznim profilima ljudi. I zaista tu bude jako zanimljiv, čudnih, smješnih ali krajnje kreativnih zahtjeva koje mi objeručke prihvatom. Jer na kraju je najbitnije upravo zadovoljstvo klijenata. Često mi kažu da ih oraspoloži svaki put kad pogledaju poster koji im je na zidu, za njih on ima i neku sentimentalnu vrijednost. Sa našim posterima nema pogrešnog odabira i moranja.

Majka ste troje djece. Možete li nam ih malo predstaviti?

Da, to je ono na šta sam ustvari najponosnija. Na ta mala bića koja još uvijek u potpunosti zavise od mene, a opet su toliko svoji i svako od njih na svoj način poseban.

Najstariji sin je ove godine postao prvačić, tako da nam je ovo novo poglavlje života nekako još uvijek u fokusu. Ali je dječak koji zrači dobrotom i to mi je najvažnije. Da bez obzira na sve postanu i ostanu dobri ljudi. Uma je treću godinu polaznica baletne škole i kako voli treninge. Čak kada ja baš i nisam raspoložena za odlazak ne mogu da joj kažem ne. I šlag na kraju je Muhamed koji ima tri godine, kojeg smo definitivno svi razmazili. Ali mi nije žao, jer djeca su tu baš zato da ih ljubite, grlite, volite izvan granica za koje niste ni znali da su tu.

Koliko je teško uskladiti sve obaveze koje imate?

Pa znate kako, imamo bolje i lošije dane. Ali opet sve na kraju ispadne bolje od očekivanog. Ono što se pokazalo kao jako dobra rutina je pravljenje sedmičnog rasporeda, kojeg se pridržavamo i onda nema nekih situacija koje nas mogu izbaciti iz kolosjeka.

Možete li nam opisati svoj jedan radni dan?

Budim se svako jutro u 6 sati. Jako mi je bitno da imam svojih 15 minuta "dolaženja sebi" prije nego ekipa ustane iz kreveta. Nakon doručka, jer bez obzira što jedu u školi i vrtiću, najviše volim da prvi obrok bude onaj koji zajedno pojedemo. Nakon tогa ide odlazak u vrtić i školu. A, ja idem u restoran gdje se bavim svojim primarnim

poslom. U isto vrijeme odgovaram na poruke klijenata u Zavrzlami, nakon čeka idem studio da sve zahtjeve za taj dan realizujem. Nakon toga je okupljanje kući, ručak i vannastavne aktivnosti. Ali i Uma u isto vrijeme imaju trenig fudbala i baleta i tu dođe do malo streassa, koji ja u večernjim satim neutralizujem odlaskom u teretanu, gdje se potpuno posvetim sebi. Zavisi od dana tu bude prostora za izazak sa sestrom, prijateljicama, posjetu nekoj predstavi ili kinu. Na prvu možda izgleda previse svega, ali uz dobru organizaciju i koordinaciju sve je moguće.

Šta Vam je bitno u odgoju?

Svaki roditelj sigurno će različito definirati cilj odgoja, ali najvjerojatnije većina želi odgajati sretno dijete koje će kasnije biti sposobno za samostalan život. Najviše pažnje posvećujem vremenu koje provodim sa njima. Trudim se da ono bude zaista kvalitetno.



Foto: Asja Stanojlović



Foto: Asja Stanojlović

Foto: Asja Stanojlović

42

Tako da za svakoga od njih imam poseban dan u sedmici koji zovemo "naš dan", i kada sam u tom e 100% posvećena samo jednom djetetu. Pažljivo slušam njihove, želje, potrebe. Puštam ih da mi se povjere i steknu povjerenje, jer samo tako možemo imati odnos iz kojeg će izrasti ljudi koji imaju samopouzdanje, empatiju i kritičko razmišljanje. Neko sam ko se vodim onom rečenicom da djeca neće pamtitи igračke koje ste kupili, već uspomene koje ste stvorili. Zato se radujem svim iazzovima koje zajedno prolazimo, jer poslije svakog jednog pređenog naša veza je još jača.

Za kraj nam recite šta sve klijentu mogu dobiti u Zavrzlami?

Asortiman Zavrzlame je zaista bogat, ono što se sada najviše traži su personalizovani posteri, ali nista manje nisu zastupljeni ni ilustracijski posteri, mapa zvjezdanih neba, personalizovani rokovnici, rođendanske table, mape grebalice, posteri na plexiju....



Foto: Asja Stanojlović

“

Neko sam ko se vodi onom rečenicom da djeca neće pamtiti igračke koje ste kupili, već uspomene koje ste stvorili. Zato se radujem svim iazzovima koje zajedno prolazimo, jer poslije svakog jednog pređenog naša veza je još jača.



Foto: Asja Stanojlović

Blago

iz
košnice

3+
GODINE

Arko Pappa reale

Bio 500

Jedna ampula uz doručak,
jača i štiti imunološki
sistem djece

Arko Pappa

reale Bio 500

Posebna formulacija za
djecu sa 500 mg maticne
mlijeci uz dodatak meda i
prirodne arome jagode

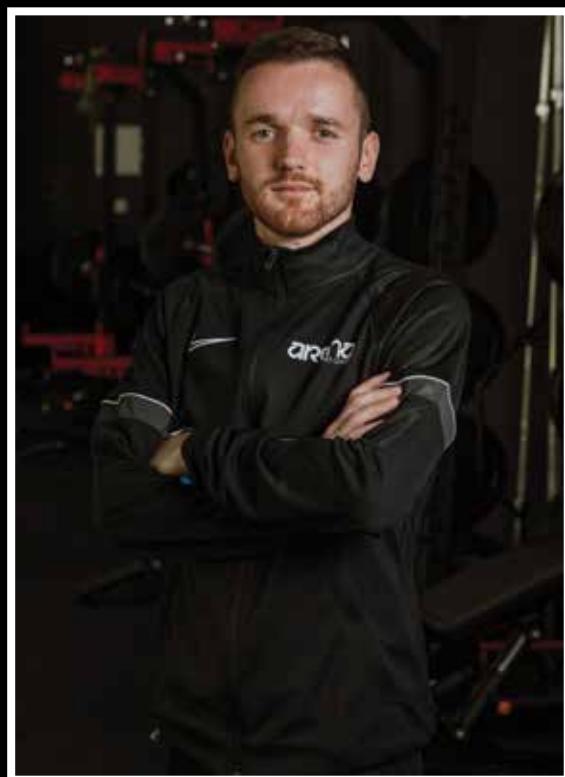


Da bi djeci obezbijedili najbolje i najsigurnije iz prirode,
Arkoroyal® JUNIOR 500 mg kombinuje aktivne organske sastojke koji su lako dostupni u
praktičnim pojedinačnim dozama

Armin Duzić:

NAKON PORODA JE POTREBNO JAČATI CIJELI TRUP

U zadnje vrijeme, prema mom iskustvu, majke su postale svjesnije ovog stanja, educiraju se o tome, traže savjete i pomoć.



44

Piše:
Armin Duzić, magistar sporta i zdravlja, personalni trener

Armin Duzić je iz Donjeg Vakufa. Magistar je sporta i zdravlja i personalni trener. Armin pored personalnih treninga vodi i Školu atletike u Mostaru.

Armin Duzić je magistar Sporta i zdravlja te je personalni trener. Svoje iskustvo u polju fitness-a/rekreacije stekao je radom u BiH i u Hrvatskoj. Armin je pokrenuo specijalizirane treninge za porodilje. To je bio naš povod za razgovor sa Arminom.

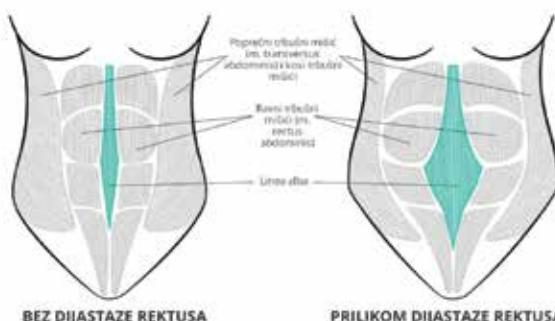
Armin je u osmislio poseban trening za žene nakon porođaja. To je između ostalog bio povod za naš razgovor. Kada se porodilja može pristupiti ovom treningu?

Postporođajni trening je postojao i prije, a moja odluka je bila da se više usmjerim prema tome, učim i radim. Što se tiče samog povratka budućih majki procesu vježbanja, sve zavisi od situacije kakav je porod bio. Carski rez zahtjeva druži odmor, to ne znači potpuna neaktivnost, hodanje za početak je sasvim dovoljno. Prema mom iskustvu, žene se krenu javljati za savjete i treninge nakon 8 do 10 sedmica, opet kažem sve zavisi kako je porod prošao. Svakako da se treba posavjetovati sa doktorom, ali pored toga treba gledati i na sljedeće stvari:

- da li osoba ima dijastazu trbušnih mišića
- da li ima urinarnu inkontinenciju (curenje mokraće)

U svom programu nudite vježbe za dijastazu. Možete li nam nešto više reći o dijastazi i kako je prepoznati?

Dijastaza predstavlja povećan razmak između mišića – rectus abdominis, uslijed rastezanja vezivnog tkiva. Javlja se tijekom trudnoće, a zavisno od samog procesa poroda zavisi da li će se vratiti prirodnim putem ili će trebati vježbe. Testom za dijastazu mišića rectusa, žene mogu uraditi samopregled, kako bi utvrdile svoje stanje. Moja je preporuka svakako da pored samopregleda, još neka stručna osoba uradi test/pregled.



Prikaz stanja trupa sa dijastazom rektusa i bez dijastaze rektusa



Test za dijastazu izvodite na sljedeći način

KORAK 1.

Lezite na leđa na prostirku na podu. Savinjte koljena, stopala na podu.

KORAK 2.

Za mjerjenje stavite dva prsta vodoravno iznad pupka uzduž linea alba (tako da vam donji dio dlana ide prema prsima, a jagodice prstiju su iznad pupka).

KORAK 3.

Zatim privucite bradu prema sebi i polako podignite glavu i vrat s strunjače (uz minimalno podizanje ramena). Trebali biste osjetiti kako se napinju ravni trbušni mišići (rektusi) i razmak koji se stvara između njih.

KORAK 4.

Zadržite položaj i opipajte tri tačke: oko pupka, malo ispod i malo iznad i primijetite:
o Koliko prstiju možete staviti u prostor koji je nastao između napetih ravnih trbušnih mišića? (širinom)
o Propadaju li vaši prsti duboko ili se ispod njih osjeća tenzija?
o Osjećate li sada malo veću tenziju nego prije ili dalje kao da je "pudingasto"?

Kako gledati rezultate testa?

Klasični način mjerjenja dijastaze (jako postoje i pouzdaniji, npr. ultrazvukom) je koliko prstiju stane između mišića rektusa

Manje od 2 prsta smatra se normalnim razmakom, 2-3 prsta smatra se blagom, 3-4 prsta smatra se umjerenom, a više od 4 prsta pojačanom dijastazom.

Osim širine, u zadnjih par godina istraživanja pokazuju da je veoma važna zategnutost odnosno

otpor koji pruža linea alba. Ne osjećate li nikakvu tenziju tkiva između mišića (linea alba), kada vam je glava podignuta – onda se smatra da imate dijastazu čak i ako je širina manja od 2 prsta. Ako osjećate tenziju, pogotovo pri izdahu – onda se dijastaza smatra funkcionalnom, čak i ako je veća od 2 prsta

Napominjem da test za dijastazu žene mogu pronaći i na youtube.com, potrebno je ukucati "Kako uraditi test za dijastazu ili samopregleda za dijastazu".

Koliko vremena treba da prođe tj. koliko treba da budu intenzivni treninzi da bi se dijastaza „liječila“?

Što se tiče vremena i intenziteta treninga, to ponovno zavisi od osobe do osobe i razlicitih faktora. Da li je porod bio prirodan ili carskim rezom? Da li je dijastaza veća ili manja, funkcionalna ili nefunkcionalna. Zbog toga sami pristup treba da bude individualan prema svakoj ženi/majki.

Prema Vašem dosadašnjem iskustvu koliko su mame posvećene treninzima nakon poroda? U zadnje vrijeme, prema mom iskustvu, majke su postale svjesnije ovog stanja, educiraju se o tome, traže savjete i pomoć.

Kada je prvo vrijeme da se krene sa treninzima nakon poroda?

Nema pravog vremena, opet ponavljam, tu ulogu igra više faktora koje sam već gore navodio.

Jedino što mogu reći i savjetovati majkama jeste da ne žure s tim procesom, da ne rade na svoju ruku jer mogu „zakomplikovati“ svoje stanje nepravilnim pristupom. Nakon poroda je potrebno jačati cijeli trup, ukoliko se fokusiramo samo na jednu regiju mogu nastati disbalansi i kompenzacije.



Pokrenuli ste program fit žena. Možete li nam više reći o ovom programu vježba?
Tako je, pokrenuo sam FIT ŽENA programe treninga, želio sam da imam neki svoj brend, koji će stvarati zdravu zajednicu, pomoći ženama u procesu vježbanja.

PROGRAMI SU PODJELJENI NA TRI DIJELA:

46

1. Rad sa trudnicama i postporodajni program Sami nazivi govore da su to programi vježbanja tokom trudnoće i nakon trudnoće.
2. Fit žena FAT LOSS (program mršavljenje) Program vježbanja koji ima za cilj pomoći ženama/djevojkama koje su fizički neaktivne, a posljedica te neaktivnosti je dobivanje na tjelesnoj kilaži.
3. Fit žena GYM (program za povećanje kilaže)
Program vježbanja za djevojke/žene koje žele ojačati cijelokupnu muskulaturu i dobiti na kilaži.

Svi programi su koncipirani na individualnom pristupu osobama, u skladu sa njihovim potrebama i trenutnim stanjem.

Zainteresovane mame gdje Vas mogu naći i kako mogu doći do Vas da treniraju?

Sve žene/djevojke kojima je potrebna pomoć u procesu vježbanja, a da im mi možemo pomoći, mogu nam se obratiti slobodno na sljedeće kontakte. Instagram profil – fitžena.ba Web stranica (koja će uskoro biti dostupna u 2023 god.) – fitžena.ba e.mail - fitženamostar@gmail.comtel. 061/528-212

Za kraj da li imate neku poruku za naše čitateljke?

Moja poruka bi bila da ne stavljaju sebe na zadnje mjesto, da nađu jedan dio dana samo za sebe. Ne samo u vježbanju, nego u životu.



ROYAL Jelly

Čuva zdravlje i podiže imunitet!



BR. 8.2018.



royal-jelly.ba



 **BOSNALIJEK**
Prvo zdravje!

SVE ŠTO TREBATE ZNATI O CELIJAĶIJI

Predispozicija za celijakiju je genetski određena, a bolest se javlja nakon nekoliko mjeseci izlaganja glutenu.



48

PIŠE: DR. EVELINA ČEHAJIĆ, SPECIJALISTA PEDIJATAR, POLIKLINIKA SUNCOKRET

Jeste li ikad jeli gluten? Ako ste ikada pojeli komad hljeba, komad pice ili zdjelu žitarica, velike su šanse da ste jeli gluten. U nastavku teksta pročitajte više o tome šta je celijakija i na koji način živjeti sa njom. Celijakija ili glutenska enteropatija nasljedni je imunološko-posredovani poremećaj koji obilježava trajna nepodnošljivost glutena, bjelančevine pšenice, ječma i raži, a možda i zobi. Jedna je od najčešćih hroničnih gastroenteroloških bolesti.

Celijakija ili glutenska enteropatija je najčešća hronična gastroenterološka autoimuna bolest koja nastaje zbog nepodnošljivosti glutena. Gluten je bjelančevina pšenice, ječma, raži. U manjem broju oboljeli reaguju i na zobi. Prema evropskim istraživanjima 1 od 100 Evropljana pati od ove bolesti, ali je puno manje dijagnosticiranih, jer se bolest pojavljuje u više oblika.

Predispozicija za celijakiju je genetski određena, a bolest se javlja nakon nekoliko mjeseci izlaganja glutenu. Prisustvo glutena u hrani, izaziva upalni proces na sluznici tankog crijeva, što vremenom mijenja izgled i funkciju sluznice, te posljedično može dovesti do smanjene apsorpcije hrane. Usljed ovoga u krvi se pojavljuju antitijela koja se koriste u dijagnostici, AGA- antiglijadinska, EMA- endomizijska, tTG- tkivna transglutaminaza. Određivanjem ovih antitijela utvrđuju se kandidati za biopsiju crijeva, koja predstavlja konačnu dijagnostičku metodu. Genetskim pretragama se mogu tražiti nosioci gena za celijakiju među krvnim srodnicima već dijagnosticiranih pacijenata. Kod djece do 2 godine se pojavljuje tipična klinička slika sa hroničnim proljevom, izbočenim napetim stomakom, gubitkom tjelesne mase, nenapredovanjem, bolovima u stomaku i mišićima, anemijom, razdražljivošću. Ponekad može nastupiti celijacična kriza sa vodenim proljevima, bolovima u stomaku, dehidratacijom, gubitkom minerala i

proteina, te poremećajem opšteg stanja. Kod djece starije od 2 godine i kod odraslih klinička slika je obično nejasna : bol u stomaku, opstipacija umjesto proljeva, gubitak tjelesne mase, zastoj u rastu, odgođeni pubertet, anemija, osteoporozna, rekurentne afte, hipoplazija zubne cakline, infertilitet i dr.

Kožna celijakija ili herpetiformni dermatitis je pojava simetrično raspoređenih vezikula na koljenima, laktovima i zadnjici uz svrbež. Samo 10% bolesnika sa kožnim simptomima ima gastrointestinalne simptome ali svi imaju promijenjenu sluznicu crijeva.

Bolesnici sa celijakijom mogu imati tihi oblik uz nejasne, minimalne simptome. Uz celijakiju se češće javljaju druge autoimune bolesti npr. diabetes, bolesti štitne i nadbubrežne žlezde, artritis, lokalizirana alopecija, autoimune bolesti jetre , IgA deficijencija i dr. Povećan je rizik od maligniteta, prvenstveno limfoma i karcinoma crijeva.

Terapija je isključivo apsolutno izbjegavanje glutena. Čak i kontaminacija hrane tragovima glutena koji se nalaze skriveni u aditivima, ili dospajevaju u hranu prilikom njene obrade djeluju štetno na oboljelog. Dijeta bez glutena nije štetna, jer gluten nije esencijalan, odnosno aminokiseline koje sadrži mogu se nadoknaditi drugim namirnicama. Strogo pridržavanje dijete dovodi do normalizacije crijevne sluznice.

Celijakija je doživotna bolest. Može zavarati odsustvo simptoma uz promjene na sluznici crijeva. Preporuka pedijatara je da se dojenčadi do navršenih 7 mjeseci ne daje pšenično brašno, jer se ustanovilo da ranije davanje uzrokuje pojavu teških kliničkih oblika celijakije. Dojenje djeteta predstavlja oblik zaštite od rane pojave simptoma celijakije ali ne i od atipičnih oblika koji se javljaju u kasnijoj dobi.

Gluten nije prisutan u riži , kukuruzu, soji i heljadi, te se ove žitarice mogu koristiti za izradu brašna. Vrlo je važno da se ne melju u mlinu gdje i žitarice koje sadrže gluten.

Sladoled, mesne prerađevine, umaci za salate ,alkoholna pića, lijekovi i drugi proizvodi mogu sadržati gluten. Tražite oznaku bez glutena. U kuhinji gdje se priprema hrana za oboljelog od celijakije a istovremeno i hrana sa glutenom za ostale članove obitelji pridržavamo se sljedećeg:

- detaljno čišćenje radnih površina prije pripreme hrane
- korištenje posebnih kuhinjskih krpa, pregača i sružni radi ostataka brašna
- skladištenje hrane u plastične ili staklene posude daleko od brašna sa glutenom
- nabavka brašna bez glutena od specijaliziranih dobavljača
- poseban mlin za žitarice bez glutena
- zasebno suđe

49

Ishrana bez glutena može biti ukusna i raznovrsna, omogućava normalan razvoj djeteta, prestanak simptoma bolesti, umanjuje rizik razvoja komplikacija i maligniteta. Brojne recepte možete naći na internetu.



Belma Ćoralić:

SVAKI RODITELJ SE TRUDI DA NJEGOVO DIJETE JEDE ŠTO ZDRAVIJE

Brz tempo života svima stvara problem spremanja obroka i ishrane općenito.



50

Belma Ćoralić je mlada žena koja danas živi u Cazinu. Po zanimanju je bachelor uprave. Belma je majka ali i žena koja uživa u kuhanju i pripremanju uksunih obroka za svoju porodicu. O kuhinji i receptima koje priprema za svoje ukućane razgovarali smo sa Belmom. U nastavku Vam donosmo intervju.

Belma je veliki zaljubljenih kuhinje i uživa u pripremanju obroka za svoju porodicu. Svoje recepte dijelite u svojim objavama na društvenim mrežama. Gdje nalazite inspiraciju u pripremi recepata?

Tako je, volim da kuham oduvijek pa sam vremenom to prenijela na slike i društvene mreže. Često na aplikaciji Pinterest tražim inspiraciju i recepte koji nisu baš toliko česti na našim

PIŠE: BELMA ĆORALIĆ

Belma Ćoralić ima 30 godina. Rođena je u Zenici, a odrasla je u Visokom. Po zanimanju je diplomirani bachelor uprave. Nakon fakulteta u Sarajevu seli se u Cazin zbog ljubavi. Živim u Cazinu sa svojom malom porodicom. Trenutno je nezaposlena, ali uživa u majčinskoj ulozi i kuhanju u slobodno vrijeme.

prostorima. Trudim se da ne ponavljam iste recepte, te da sve to jednostavnije prenesem slikom i tekstom da bi svako to mogao da spremi. Zbog toga i dobijam puno pohvala, svima nam su nam potrebni jednostavni i brzi obroci. Mislim da danas svako od nas ima manja vremena za spremanje jela.

Šta najviše volite da pripremate?

Najviše volim da spremam slana jela, iskreno slatke recepte slabije. Izdvajala bih vam tortilje koje sam spremila na 101 način, te mislim da najviše ideja na mom profilu ima baš vezano za iste. Moje objave i jela većinom nastaju spontano, a kada spremam nešto posebno onda je potrebna veća "priprema". Vjerujte lakše mi je nekad skuhati cijeli ručak, nego isti uslikati.



Majka ste jednog dječaka. Možete li nam ga malo predstaviti?

Da ponosna sam majka predivnog dječaka Davuda koji nam je uljepšao život. Prvi put u životu sam plakala od sreće kad sam ga vidjela, do tada mi je pojam "plakati od sreće" bio stran. Davud ima godinu i 9 mjeseci. Veoma je veseo, razigran i aktivnan dječak. U posljednje vrijeme posebno nam je zanimljivo što pokušava pričati sa nama te nam svakodnevno mami osmijeh na lice. Uvijek je nasmijan i trenutno su mu autići omiljena igračaka.

Šta on voli najviše da jede?

Davud još uvijek voli skoro sve jesti, nadam se iskreno da će tako i ostati. Mada kako raste vidim da već neke namirnice odbacuje. Voli da jede piletinu i krompir. Pravim mu također tarhanu i mislim da mu je to omiljeno još uvijek. Naravno da povremeno pojede i neki slatkiš.

Koliko danas roditelj vode računa o tome šta djeca jedu?

Pa mislim da svaka majka, svaki roditelj se trudi da njegovo dijete jede što zdravije. Brz tempo života vjerujem da svakome stvara problem spremanja obroka i ishrane općenito, ali mislim da organizacijom i znanjem itekako možemo jesti zdravo. Sve nezdrave stvari imaju neku sličnu zdraviju varijantu.



Najviše volim da spremam slana jela, iskreno slatke recepte slabije. Izdvojila bih vam tortilje koje sam spremila na 101 način, te mislim da najviše ideja na mom profilu ima baš vezano za iste. Moje objave i jela većinom nastaju spontano, a kada spremam nešto posebno onda je potrebna veća "priprema". Vjerujte lakše mi je nekad skuhati cijeli ručak, nego isti uslikati.



Svi roditelji polažu pažnju u odgoju djece. Šta je vama najbitnije u odgoju djece?

Najbitnije u odgoju mi je posvećenost djetetu i provođenju vremena s njim. Svaki dan pričati sa djecom, pokazivati im emocije, igrati se sa njima. Pokušajte ih razumjeti i prilagoditi se njima, vjerujte djeca budu zahvalna. Svaki period nosi nešto novo, dočekajte ga raširenih ruku. Naravno da ima i teških perioda, ali jedan osmijeh djeteta popravi sve.

52



Za kraj da li imate neku poruku za mlade mame koje prate naš portal i časopis?

Drage mame i buduće mame uživajte u trudnoći i sve što ona nosi sa sobom. Svaka mama zna šta treba njenom djetetu te slijedite svoj majčinski instinkt. Nemojte se brinuti za svaku sitnicu i misliti da trebate nešto raditi kako piše na internetu i kako vam je neko rekao. Radite onako kako vi mislite da treba jer ste vi najbolja mama!



HRANJIV. UKUSAN I KORISTAN

PROTEINI

VITAMIN A

KALCIJ



Jovana Hriza - Samardžija: HRANA I KARIJES

Nije važna količina nego učestalost unošenja! Više od jednog unosa slobodnih šećera je rizično.



54

PIŠE: DR. JOVANA HRISA SAMARDŽIJA

Dr. Jovana Hriza Samardžija je specijalista dječje i preventivne stomatologije, a kao dječji stomatolog radi na Medicinskom fakultetu Univerziteta u Istočnom Sarajevu

Uprkos značajnom napretku u stomatologiji i oralnoj njezi, učestalost zubnog karijesa se ne smanjuje, posebno u zemljama u razvoju. Posebno važan segment u oralnom zdravlju jeste ishrana. Značajno viši unos šećera dovodi do učestalosti zubnog karijesa, a ovaj je fenomen posebno izražen u djece. U nastavku za Roditelj o hrani i karijesu piše dr. Jovana Hriza Samardžija, specijalista dječje i preventivne stomatologije.

Karijes je direktno posljedica nepravilne ishrane. Hrana koja izaziva zubni kvar se naziva kariogen. Njena najvažnija osobina je da u zubnom plaku na površini zuba izaziva proizvodnju kiselina od strane bakterija i time stvara okruženje sa pH manjim od 5,5. Osobine hrane koje se uzimaju u obzir kada se procjenjuje njihova kariogenost (sposobnost

da izazovu karijes) jesu oblik hrane, vrijeme zadržavanja u usnoj duplji, frekventnost unosa, sastav hrane, potencijal hrane da stimuliše lučenje pljuvačke, ali i kombinacija hrane koja se unosi.

Bez slobodnih šećera nema ni kariogenosti! Hrana sa manje od 1% slobodnih šećera u sebi se smatra nekariogenom. Postoji poseban sertifikat „Toothfriendly“ za označavanje nekariogenosti hrane. Registrovan je (80-te godine prošloga vijeka) i predstavljen je znakom zuba sa kišobranom (Slika 1.). Ovaj znak potvrđuje da je određena namirница (slatkiši, napici, zasladičići, žvakaće gume, lijekovi) testirana posebnim instrumentom i kao takva provjereno nije kariogen. Umjesto slobodnih šećera one sadrže različite zasladičiće. Isto tako tooth friendly namirnice ne sadrže u sebi kiseline koje bi mogle da budu izvor erozija. WHO (Svjetska zdravstvena organizacija) od 1983 podstiče korištenje namirnica sa ovim znakom.



Znak da određene namirnice imaju Toothfriendly sertifikat

Pored nekariogene hrane, postoje namirnice korisne za zube. One u sebi sadrže funkcionalne materije koje mogu direktno da se suprotstavljaju razvoju karijesa, bilo da djeluju na bakterije, sprječavaju razvoj zubnog plaka ili potpomažu proces remineralizacije (ugradnje minerala) u zubnu gleđ.



Za zube je korisna hrana koja ima sljedeća svojstava:

- sadrži dosta minerala neophodnih za obnavljanje zubne gleđi (remineralizacija),
- sadrži materije koje djeluju na bakterije u zubnom plaku ili pomažu proces remineralizacije i
- podstiče žvakanje i lučenje pljuvačke.

Utvrđeno je i da pojedine namirnice sadrže antikariogene komponente kao što su fitohemijski alkaloidi (brusnica), polifenoli (ljuska kakaoa) i katehini (zeleni čaj) koji inhibiraju rast kariogenih bakterija i redukuju nastanak i progresiju karijesa. Nažalost dodavanje „remineralizacionog“ fosfata kao antikariogenog aditiva u ishrani, nije dalo zadovoljavajuće rezultate jer daje neprijatan ukus hrani.

S obzirom da deficitarna i neadekvatna ishrana može dovesti do poremećaja u izgradnji tvrdih zubnih tkiva i stvoriti preduslove za nastanak karijesa neophodno je što ranije preduzeti preventivno-profilaktičke i higijenskodijetetske mјere. Još u toku trudnoće neophodno je upoznati buduće majke o značaju adekvatne, kvalitativno i kvantitativno suficijentne ishrane za razvoj kako mlječne tako i stalne denticije. Neophodno je izabrati nekariogeni model ishrane i pravilnim izborom hrane i napitaka, smanjiti rizik za nastanak karijesa kako kod majke tako i kod djeteta. Važno je napomenuti da model ishrane, koji uključuje: učestalost uzimanja hrane, njen fizički oblik (tečna,

čvrsta), adhezivnost, brzinu uklanjanja (ispiranja) iz usta kao i redosled i kombinaciju namirnica u ishrani, ima velik značaj za nastanak karijesa. Dobre navike u ishrani čuvaju vaše zdravlje, ali i zdravlje vaše porodice. Kada ste roditelj, svojim ponašanjem djeci pružate model koji ona oponašaju. Tako je i sa hranom. Odabir dobrih i zdravih namirnica koje će se naći na vašem svakodnevnom jelovniku, vi podstičete i mališane da jedu istu tu hranu. Evo šta sve djeca treba da jedu kako bi imala lijepe i zdrave zube.

1. NAJKORISNIJE

Sir (posebno stariji), kikiriki i drugi orašasti plodovi (orah, badem, brazilski orah i sl.)- bogati su sa kalcijumom, fosforom, magnezijumom, koji učestvuju u ugradnji minerala u zubnu gleđ. Koštunjavi plodovi su bogati sa organskim jedinjenjima polifenolima, koja deluju na bakterije. Dobro bi bilo da se koriste posle unošenja kariogene hrane jer mogu da neutrališu njeno dejstvo. Ovde spadaju i ostali mlječni proizvodi (nezaslađen jogurt, kefir, surutka).

2. Svaka žilava vlaknasta hrana koja zahtjeva snažno žvakanje- podstiče lučenje pljuvačke, a ona čisti, štiti i opravlja površinu zuba. Dobar izvor vlaknaste hrane su urme i smokve, i svježe banane i sirovo povrće.
3. Brusnice, suvo grožđe, kokosovo ulje. Sadrže polifenole i imaju antimikrobno, ali i blago remineralizaciono dejstvo.

OSNOVNA UPUTSTVA ZA ISHRANU KOJA NE ŠTETI ZUBIMA

Unositi raznovrsnu hranu bogatu svim neophodnim makro i mikronutritijentima kroz 3 glavna obroka i 2 užine. Izbegavati ili maksimalno smanjiti unos slobodnih šećera. Izbegavati često unošenje hrane. Potrebno je da postoji najmanje 2 sata posle svakog obroka, grickanja ili napitka kako bi bilo dovoljno vremena da se zubna gleđ oporavi. Učestalo unošenje hrane je mnogo opasnije od količine.

Piti dosta tečnosti ravnomerno raspoređene tokom dana. Najbolje je da to bude voda ili mlijeko. Izbegavati (ili barem značajno smanjiti) unošenje gazranih, cola, sportskih i energetskih napitaka. Ako se i unose, ne treba da se zadržavaju dugo u ustima (najbolje da se piju preko slamke) i posle njih isprati usta sa vodom. Posle večernjeg pranja zuba i tokom noći unosi se samo voda.

ŠTA TREBA RADITI KADA SE UNOSI KARIOGENA HRANA

1. Nije važna količina nego učestalost unošenja! Više od jednog unosa slobodnih šećera je rizično.

2. Izbegavati unošenje kariogene hrane između obroka. Kada je uz obrok i u kombinaciji sa zaštitnim hranom umanjuje se, pa čak i neutrališe štetno dejstvo

3. Kada se unose kariogena hrana između obroka najbolje je da se izvrši njena neutralizacija sa:

Nekom od zaštitnih namirnica poput sira, jogurta, kikirikija, zelenog ili crnog čaja.

Žvakanjem gume najmanje 20 minuta, koja sadrži u sebi ksilitola u dovoljnoj količini.

Isperu usta sa vodicom sa fluorom, ksilitolom ili nanoaptitima, a najbolje sa njihovom kombinacijom. Najmanje efikasno, ali ako neme drugih mogućnosti, dobro isprati usta sa vodom.



**Pranje zuba sa četkicom se
ne preporučuje najmanje
30 minuta poslije unošenja
kariogene hrane!**

S obzirom da deficitarna i neadekvatna ishrana može dovesti do poremećaja u izgradnji tvrdih zubnih tkiva i stvoriti preduslove za nastanak karijesa neophodno je što ranije preuzeti preventivno-profilaktičke i higijenskodijetetske mjere. Još u toku trudnoće neophodno je upoznati buduće majke o značaju adekvatne, kvalitativno i kvantitativno suficijentne ishrane za razvoj kako mliječne tako i stalne denticije.

Mustela®

Šta ako moje dijete ima atopičnu kožu?



Naše rješenje ?

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

96% prirodnih sastojaka

Veoma dobra podnošljivost od samog rođenja¹

95% potvrđeno umiruje svrab²

Uz vas od 1950

*Laboratories
Expanscience
je član UEBT



Mirela Šivalić:

KOMUNIKACIJA NA RELACIJI

RODITELJ-DIJETE I DIJETE-RODITELJ

ZNA BITI VEOMA TIHA

Sve ono o čemu šutite i krijete od vaše djece i ona će sigurno gore stvari sutra vama da prešute i prekriju.



58

Majka ste predivne djevojčice, možete li nam je predstaviti?

Kao i svaka majka kojoj je njen dijete zjenica u oku, tako će i ja reći za svoju pahuljicu da je ona najdivnije biće na svijetu. Zove se Elhana i u februaru puni sedam godina. Pohađa Osnovnu školu "Klokotnica" u Dobojskom istoku. Ne tako davno, rođena je u Tuzli sa plavim očima i zlatnom kosom, te je kao beba bila privlačna svima, a nama roditeljima najljepši poklon od Svevišnjeg.

Kada je napunila godinu dana, krenula je u obdanište i tu počinju njene dogodovštine. Iako je bila slatka i svi su je zvali pahuljica, mrvica, loptica... imala je i svoju, hajde da kažemo, malo drugačiju stranu - a to je njen ljutnja. Veoma lako se ljudila a mi smo voljeli reći da slatke stvari su često primamljive ali mogu biti i otrovne... Nakon nekog perioda, njen ljutnja se povukla, ali ono što je najzanimljivije jeste da je njen lice zadržalo takav izraz, pa bi se na prvi pogled kad ju pogledate reklo da je ljuta, ili kako naš narod kaže smrknuta, međutim kad ju malo bolje upoznate ona je zabavno, druželjubivo i u duši sretno i zadovoljno dijete koje širi ljubav.

Možete li nam izdvojiti neku interesantnu priču koju ste doživjeli sa Vašom djevojčicom?

Eh, sad bi svaki dan mogao biti jedna interesantna priča, ali ipak uvijek ima tih pričica i događaja koje možemo izdvojiti, pa evo ja ču Vam pokušati jednu prenijeti u cijelosti. Dok je još bila mala, negdje oko 3.5 godine i dok je pohađala

obdanište, nakon posla ja sam uvijek trčala i žurila prvo u market da kupimo sve što nam treba, pa tek onda kući da nam kuham i spremam toplu večeru i ugođaj da se svi odmorimo i pripremimo za sutrašnji dan. Tako jednog zimskog dana nakon preuzimanja iz obdaništa, ona onako sva mala pahuljasta sjeda u automobil i dolazimo do marketa.

Tako stižući pred market ona mene pita "Mama možeš li i meni nešto kupiti u market?" (jer to smo uvijek radili zajedno kao porodica i sve je bio poklon i nešto što treba da se zasluži). A ja njoj na njen pitanje odgovorim "Naravno da ne mogu - ti vrlo dobro znaš da svaki dan ne možemo kupiti ono što želimo, jer postoji jako puno djece koja nemaju mamu i tatu i njima se skoro nikad ne ostvari ni jedna želja." Prvo je slegla ramenima i duboko udahnula, a nakon ulaska u market i nakon kupovine svega što nam treba dolazimo do gužve na kasama. Imale smo sreću da nas je jako ljubazni gospodin propustio i tako mi preskočisimo red i dolazimo na kasu. Tamo stoji radnica odnosno kasirka, a ispred nas u redu stoje dvije djevojčice

koje čekaju da njihova mama završi kupovinu i onako vrštavim glasom i plačom traže da im mama kupi kinder-jaje. Njihova mama traži da im kasirka da kinder-jaje, jer ona više ne može da sluša njihov plač. Na to sve, moja mala pahuljica se prodera i onako sva važna glasno reče "Zašto plaćete? Ne možete sve kupiti. Dobile ste mamu džaba. Šta vam još treba? Evo vidite da ni ja nisam ništa kupila." Tada na kasi nastade tišina a sve oči biješe uprte u moju pahuljicu i mene. Djevojčice se samo pogledaše, a njihova mama uzdahnu i reče: "Svaka ti čast kad tako voliš i paziš svoju mamu." Djevojčice se pogledaše i rekoše da ne žele kinder-jaje jer imaju svoju mamu. Na kasi tada se pojavi veliki uplauz, a moja pahuljica se tako važno osjećala. Čak se u njenim očima vidjela sreća i radost i da je porasla do plafona.

Po struci ste pedagog, podijelite s nama neka iskustva i savjete?

Kao profesor predškolskog odgoja i obrazovanja mogu da kažem da je to kao prvo, jedna divna profesija i divno radno mjesto, jer radite sa najježnjim, najljepšim i najiskrenijim bićima na svijetu. Ta mala bića puna su ljubavi i pažnje, a ruke su im uvijek otvorene da vas zagrle i raznježe. Svi znamo i svi smo svjesni kako se način odgoja promjenio. Svi bismo mi pomalo da budemo svjetski stručnjaci za odgoj, pri čemu je sve dozvoljeno a gdje dijete ima vlast itd... a opet s druge strane ponekad rado prihvativimo da odgoj naših roditelja i nena ustvari i nije bio tako loš, pa kažemo "šta nama fali, zašto smo mi tako rasli" tako da ustvari koji god dio u odgoju i obrazovanju izaberemo sigurno neće biti lako. Tako da ja savjetujem da je najbolje da slijedimo svoje srce i svoje lične stavove jer samo tako ćemo svoju djecu oblikovati u ono šta žele da budu kad porastu.

Šta je najvažnije po Vama u odgoju djece?

Po meni je najvažnija komunikacija sa djecom od malih nogu. Djeca vrlo dobro poznaju granice i vrlo dobro spoznaju i upijaju šta je to za njih važno a šta ne. Koliko god mi mislili da oni neće razumjeti kad nešto ne mogu dobiti ili kad im se nešto ne može ispuniti oni to odlično razumiju i ispituju naše granice dokle mogu ići i smiju li to napraviti. A komunikaciju ćemo najbolje ostvariti tako što pred djetetom nećemo ništa tajiti i uključivati ih kad god bude moguće u razne teme da nam se pridruže i daju svoje prijedloge i svoje mogućnosti i prepostavke.

Komunikacija na relaciji roditelj-dijete i dijete-roditelj zna biti veoma tiha. ali dragi roditelji na vama je da to promijenite. Sve ono o čemu šutite i krijete od vaše djece i ona će sigurno gore stvari sutra vama da prešute i prekriju. Znači sve što ne biste voljeli da čujete od svoje djece i ne bi da se iznenadite, naučite ih od malih stvari da vam mogu i trebaju reći. Jedan od primjera je odlazak u kupovinu kradom bez vaše djece. Ukoliko im kažete da idete



MIRELA ŠUVALIĆ, PROFESORICA PREDŠKOLSKOG ODGOJA I OBRAZOVANJA

Mirela je po zanimanju profesorica predškolskog odgoja i obrazovanja, udata i majka jedne djevojčice. Pored toga Minela je veliki zaljubljenik u uređenje doma, pa često na njenom profilu na instagramu možete pogledati zanimljive kombinacije uređenja doma.

59

u kupovinu i da treba da vas sačekaju, vi ćete sutra lakše dobiti odgovor i povratnu informaciju za teže i komplikovanije stvari.

Koliko je u odgoju uključen Vaš suprug?

Od početka našeg braka smatrali smo da podjednako trebamo uticati i biti uključeni. Ne volimo dijeliti poslove i obaveze oko djeteta. Znači i jedno i drugo (kao otac i majka) podjednako smo uključeni i aktivno razgovaramo i poboljšavamo komunikaciju na relaciji roditelj-dijete-roditelj. Do sada smo uspješno ostvarili naše ciljeve na polju odgoja i nadamo se da ćemo to nastaviti i dalje, tj. da će taj način naše komunikacije urođiti plodom, jer odgoj u današnjem vremenu je nešto što zaista traži velika odricanja, mnogo truda, i mogućnost prilagođavanja vremenu i prostoru u kojem živimo. Niko od nas nije volio kada mu roditelji npr. nešto zabranjuju a da to svi njihovi drugovi i drugarice imaju, ili da negdje idu, a da tamo svi idu.

“

Kao profesorica predškolskog odgoja i obrazovanja mogu da kažem da je to kao prvo, jedna divna profesija i divno radno mjesto, jer radite sa najježnjim, najljepšim i najiskrenijim bićima na svijetu. Ta mala bića puna su ljubavi i pažnje, a ruke su im uvijek otvorene da vas zagrle i razneže.

Ali definitivno, opasnosti danas vrebaju na različitim mjestima, u različitim oblicima, tako da je vrlo teško pročitati i upratiti sve te znakove. Mi se trudimo, radimo na tom i ako Bog da, mi ćemo ustrajati da njen odgoj bude u okvirima zdravih navika, zdravog razmišljanja, univerzalnih vrijednosti, a istovremeno da ni na koji način ne zaostaje za vremenom u kojem živi i bude spremna da se nosi sa svim izazovima koje joj novo vrijeme nudi.

Koji bi Vaš bio savjet svakoj mami?

Moj savjet svakoj mami jeste da se prvo dogovore sa svojim suprugom, i da uvijek imaju jedinstven stav prema djeci, jer samo na taj način ćete moći uticati i sve što smo gore naveli usaditi. Ukoliko je bilo koji od roditelja „priatelj“, tj. spreman da popusti kada god se djetetu nešto ne svidi ili bude taj koji će kroz to popuštanje prilagođavati sankcije koje možda drugi roditelj da, onda tu doživljavate potpuni haos, i rušite autoritet svog supružnika. Svako dijete mora da zna gdje je krajnja tačka, odnosno odakle ne ide dalje. Sve što tada uradite, plodove toga ćete ubirati u ranom tinejdžerskom dobu, adolescentskom, odnosno zrelem dobu, kada ćete se uvjeriti da ta „zatezanja“ i ograničavanja koja ste nekada pravili nisu ništa drugo nego blagodat pravog odgoja, koji će od vašeg djeteta učiniti jednu zrelu, pametnu, osobu koja će znati kako da poštuje druge, a i isto tako da zasluži poštovanje gdje god da se nalazi. Puno je truda potrebno, ali itekako će se isplatiti.



“

Komunikacija na relaciji roditelj-dijete i dijete-roditelj zna biti veoma tiha, ali dragi roditelji na vama je da to promijenite. Sve ono o čemu šutite i krijete od vaše djece i ona će sigurno gore stvari sutra vama da prešute i prekriju.



4U pharma
SWISS COMPANY



Babytol Neonate *for you!*[®]



Za dobar početak od prvog dana!

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

6 dobroih
bakterija iz
majčinog
mlijeka

Lactobacillus
Bifidobacterium

BABYTOL COLI FOR YOU! – ZA UMIRENJE GRČEVA KOD BEBA, OBNAVLJENJE CRIJEVNE FLORE I POMOĆ U RAZVOJU DIGESTIVNOG TRAKTA

Važno je da znate da infantilne kolike ili grčevi kod beba nisu bolest, već prolazno stanje koje se klasificuje u grupu funkcionalnih poremećaja crijeva.



svega može nastati uslijed disbioze, a kod novorođenčadi i dojenčadi na prirodnoj ishrani i zbog prekomernog unosa šećera laktoze. Kolike se po pravilu javljaju dvije nedelje po rođenju, a najintenzivnije su između 3. i 6. sedmice. U najvećem broju slučaja spontano prestaju do kraja trećeg, a najkasnije do petog mjeseca života. Grčevi kod beba izazivaju neutješni plač!

LACTOBACILLUS REUTERI – ZNAČAJ I ULOGA

Razvoj digestivnog sistema bebe počinje u trudnoći, a nastavlja se tokom porođaja naseljavanjem dobrih bakterija, kao i kasnije tokom cijelog života. Unos dobrih bakterija nakon rođenja omogućava razvoj normalne crijevne flore kod bebe. Jedna od prvih bakterijskih kultura koja naseljava crijevnu floru novorođenčadi je Lactobacillus reuteri. To je jedna od najbolje istraženih dobrih bakterija za primjenu kod novorođenčadi, čije efekte potvrđuje više od 200 kliničkih studija. Lactobacillus reuteri je otporan na kiselu sredinu želuca što omogućava da bez oštećenja stigne u crijeva. Istraživanja su pokazala da u crijevima može da deluje imunomodulatorno i protivupalno, da smanji bolnu osjetljivost i uspori motilitet. Takođe, ova bakterijska kultura sprječava razmnožavanje enterobakterija, posebno E.coli (Ešerihije koli). U kliničkim ispitivanjima je pokazano da primena Lactobacillus reuteri:

- Skraćuje trajanje epizoda kolika kod djece na prirodnoj ishrani
- Skraćuje epizode trajanja plača za 50%
- Dvostruko smanjuje broj obraćanja pedijatru.

62
Dragi roditelji, dolazak bebe na svijet je jedan od najradosnijih i najlepših događaja u životu. Kako bismo vašoj bebi i vama olakšali prve dane i mjesecе, uz želju da što lakše prebrodite izazove koji razvoj digestivnog trakta i pojava grčeva donose, pripremili smo za vas Babytol COLI. Želimo vam mirno i bezbrižno roditeljstvo!
Babytol Coli For You! su kapi za oralnu upotrebu. One sadrže dobre bakterije Lactobacillus reuteri, koje su važne za razvoj digestivnog trakta, kao i enzim laktazu, koji pomaže razgradnju mlječnog šećera laktoze. Na taj način se olakšava varenje i smanjuje pojava grčeva u stomaku kod novorođenčadi i dojenčadi.

ŠTA SU INFANTILNE KOLIKE ILI GRČEVI KOD BEBA?

Važno je da znate da infantilne kolike ili grčevi kod beba nisu bolest, već prolazno stanje koje se klasificuje u grupu funkcionalnih poremećaja crijeva. Uzroci pojave nisu u potpunosti razjašnjeni i dalje su predmet brojnih istraživanja.

Uzroci kolika se svrstavaju u dve grupe: psihosocijalne i organske poremećaje. Kada govorimo o drugom slučaju, najverovatnije se radi o udruženosti crijevne disbioze (neuravnoteženosti dobrih i loših bakterija u crijevima), alergiji na proteine kravljeg mleka i intoleranciji na laktuzu. Bebe koje imaju kolike zbog disbioze, u crevima imaju **smanjenu zastupljenost dobrih bakterija**. Smanjena aktivnost enzima laktaze pre

ŠTA JE LAKTAZA?

Laktaza je enzim koji omogućava razgradnju mlječnog šećera laktoze. Kod velikog broja novorođenčadi i odojčadi, još uvek nerazvijen i nezreo crijevni trakt proizvodi malu količinu enzima laktaze, koja nije dovoljna da razgradi laktuzu iz mlijeka.

Nedovoljno razgrađena u tankom crijevu, lakoza iz mlijeka dolazi do debelog crijeva i tu se fermentiše, što dovodi do oslobađanja velike količine gasa koji širi crijeva i uzrokuje bolove koji se manifestuju kao kolike. Ovo stanje je najčešće prolazno i uglavnom prolazi nakon 4. mjeseca. Nedovoljna aktivnost laktaze usled disbioze, razvoja alergije na kravlje mleko, ili opterećenja laktozom kod dece na prirodnoj ishrani, razlozi su za primjenu laktaze za ublažavanje i otklanjanje kolika.

PREPORUČUJE SVJETSKA ORGANIZACIJA GASTROENTEROROLOGA (WGO)!	UDRUŽENI EFEKAT ZA EFIKASNITU ENZIMSKU RAZGRADNU LAKTOZE!	BEZBJEDAN ZA PRIMJENU OD PRVOG DANA
<p>Globalni vodiči Svjetske organizacije gastroenterologa preporučuju primjenu <i>Lactobacillus reuteri</i> za prevenciju i otklanjanje kolika, a na osnovu njegovog povoljnog dejstva i najvišeg stepena dokaza.</p> <p><i>Lactobacillus reuteri</i> je za sada jedini soj dobrih bakterija sa dokazanim selektivnim dejstvom na ublažavanje kolika.</p>	<p>Kombinacijom laktaze sa <i>Lactobacillus reuteri</i> postiže se udrženi efekat i efikasnija enzimska razgradnja lakoze. Manje količine nerazložene lakoze u debelom crijevu znače i smanjenu fermentaciju, čime se olakšava neutrališuće dejstvo <i>Lactobacillus reuteri</i>.</p>	<p>Babytol Coli je potpuno bezbjedan za primjenu od prvog dana života. Jednostavan je za upotrebu i pogodan za dužu primjenu.</p>



PREPORUČENA DNEVNA DOZA

Po 5 kapi iz obje boćice prije svakog podoja/obroka.



SADRŽI DOBRE BAKTERIJE

Lactobacillus reuteri
Jedna od prvih bakterijskih kultura koja naseljava crijevnu floru novorođenčadi je *Lactobacillus reuteri*.



SADRŽI ENZIM LAKTAZU

Kod velikog broja novorođenčadi, još uvek nerazvijen i nezreo crijevni trakt proizvodi malu količinu enzima laktaze, koja nije dovoljna da razgradi lakozu iz mlijeka.



OBNAVLJA CRIJEVNU FLORU

Bebe koje imaju kolike zbog disbioze, u crijevima imaju smanjenu zastupljenost dobrih bakterija.



NORMALIZUJE CRIJEVNU FLORU

Babytol Coli normalizuje crijevnu floru kod intolerancije na lakozu, olakšava varenje i smanjuje pojavu grčeva u stomaku kod novorođenčadi i dojenčadi.



BEZBJEDAN OD PRVOG DANA

Jednostavan za primjenu od prvog dana života. Pogodan za dužu primjenu.



**Prevenira i umiruje grčeve kod novorođenčadi.
Za miran san bez suza!**



Ne pravite kompromise, neka vaša djeca uživaju samo u kvalitetnim kašama

Što je zajedničko svim roditeljima kada je ishrana djece u pitanju?

Lako je – za svoje mališane žele samo najbolje, najkvalitetnije, najpouzdanije. I nema kompromisa.



Ele proizvode od prirodnih sastojaka, obogaćene vitaminima i mineralima, bez aditiva i konzervansa. Žele saveznike da pomognu svojim bebam da izrastu u zdravu djecu. I to žele od prvog dana.

64

Zato ne okljevamo kada kao saveznika u proizvodnji preporučamo Nutriño suhe žitarice koje su proizvedene od prirodnih sastojaka i dodatno obogaćene s 13 vitamina i 3 minerala – Fe, Zn, J, koji ne podliježu toplinskoj obradi. Ostvarenje te najvažnije misije. To im omogućuje očuvanje svojih nutritivnih svojstava. Ovaj obrok se daje ili navečer, kao prethodnica večeri, ili ujutro kada bebe imaju najveći apetit.

Preporučujemo dvije suhe žitarice:

1. Heljda sa suhim šljivama 200g

Sigurni smo da će vaša beba voljeti ukusnu kašu sa suhim šljivama, a vi ćete biti mirni jer je hranjiva, ima značajnu kalorijsku vrijednost zbog sadržaja žitarica i punomasnog mlijeka, koje je nositelj važnih vitamina A, D, E i K, kao i proteini i kalcij, vrlo važni za rast i razvoj kostiju i zuba.

Poznato je da heljda ima značajan udio proteina, dijetalnih vlakana, željeza, niacina i folne kiseline, vitamina A i vitamina K. Ono što je izuzetno korisno je to što će vam ova kaša pomoći u podizanju imuniteta vaše bebe, jer je obogaćena vitaminima i mineralima, a olakšat će i bolno razdoblje kada beba pati od grčeva, jer inulin iz kašice ubrzava rad crijeva.

Da li ste znali?

Mliječna kaša sa 7 žitarica 200g

Uz ovu kašu ne morate razmišljati ima li u njoj dovoljno žitarica jer je bogata sa čak 7 vrsta žitarica. Osim toga, ova kaša je iznimno hranjiva zbog sadržaja punomasnog mlijeka za koje smo već rekli da je nositelj važnih vitamina A, D, E i K. Sadrži i proteine i kalcij – vrlo važne za rast i razvoj kosti i zubi.

- Nutriño kaše obogaćene sa 13 vitamina i 4 minerala – Ca, Fe, Zn, I koji ne podliježu termičkoj obradi. To im omogućava da sačuvaju sva svoja hranljiva svojstva.
- Nutriño kaše su izvor vlakana
- Nutriño žitne kaše su bogate gvožđem

Mliječna kaša sa 7 žitarica sadrži pšenicu, kukuruz, rižu, zebu, brašno, heljdu i inulin:

Mliječna kaša sa 7 žitarica 200g

Sa ovom kašom ne morate razmišljati da li u njoj ima dovoljno žitarica jer je bogata sa čak 7 vrsta žitarica.

Pored toga, i ova kaša je izuzetno hranljiva zbog sadržaja punomasnog mleka, za koje smo već rekli da je nositelj značajnih vitamina A, D, E i K. Sadrži i bjelančevine i kalcijume - vrlo značajne za rast i razvoj kostiju i zubića.

Mliječna kaša sa 7 žitarica sadrži pšenično, kukuruzno, pirinčano, ovseno, ražano, brašno, heljdu i inulin:

Pšenično brašno obezbijedit će vitamine B grupe, gvožđe, magnezijum i cink, ali i značajnu količinu glutena, dok je pirinčano brašno izvor, vitamina E, dijetetskih vlakana i značajnih aminokiselina važnih za rast, kao i kalcijuma, gvožđa, fosfora, magnezijuma, cinka, selena.

Kukuruzno brašno je kao i pirinčano bez glutena što je takođe važno, daje produžen osećaj sitosti, sadrži folate, vitamin B6, K i E, fosfor, selen, cink, i pospešuje rad crijeva.

Ovseno brašno će obezbijediti visok udio proteina i esencijalne masne kiseline koje su od velikog značaja za rast i razvoj. Heljda ima značajan udio bjelančevina, dijetetskih vlakana, gvožđa, niacina i folne kiseline, vitamina A i vitamina K.

Ražano brašno, takođe, osim ugljenih hidrata sadrži značajan udio bjelančevina, ali i gluten.



Nutrino

Ukus pun radosti,
za male i velike.

Zip pakovanje



ZA ZDRAV RAZVOJ MOZGA I VIDA BEBE

Trudnoća je vrijeme koje je posebno po mnogo čemu. To je vrijeme kada se rađa ljubav između majke i djeteta. Vrijeme kada majci pripada sve što je najbolje za nju i bebu koju nosi. Vrijeme njege, zdravlja i opuštenosti. Vaše je vrijeme!

Pregnatol DHA sadrži prirodno ulje mikroalgi sa DHA (dokozaheksagenska omega-3 masna kiselina) i koristi se za nadoknadu DHA omega-3 masne kiseline kod trudnica i dojilja. Pregnatol DHA u jednoj kapsuli sadrži preporučenu dnevnu dozu DHA omega-3 masne kiseline. Namijenjen za korištenje tokom čitave trudnoće i tokom dojenja.

DHA – DOKOZAHEKSANOIČNA KISELINA

DHA je Omega – 3 masna kiselina – esencijalna masna kiselina koja se ne sintetiše u organizmu već se unosi putem hrane.

66

DHA je važna strukturalna komponenta mozga, nervnih ćelija i mrežnjače oka: 97% svih omega-3 masnih kiselina u mozgu čini DHA, dok u retini ona čini 93% od ukupnih omega-3 masnih kiselina. Čak 60% strukture mozga čine masti, a 25% tih masti je upravo DHA. Kao izuzetno važna strukturalna komponenta, DHA čini 30% strukturalnih masti u sivoj masi mozga.

Najintenzivniji rast mozga bebe dešava se u zadnjem trimestru trudnoće i prvih godinu dana života. U prve dvije godine života DHA je esencijalna komponenta kritičnih vezivnih komponenata u mozgu.

DHA Omega-3 masne kiseline su neophodne za razvoj bebinog vida i mozga. Sveukupan razvoj mozga utiče na razvoj svih mentalnih i kognitivnih funkcija.

Izuzetno je važno da se DHA Omega – 3 tokom čitave trudnoće unosi u preporučenoj dnevnoj dozi. Brojna naučna istraživanja su pokazala da utiče na:

- Zdravo održavanje trudnoće
- Podržava rast fetusa i neurološki razvoj
- Važna je za razvoj mozga vaše bebe
- Podržava razvoj vida vaše bebe

DHA omega-3 za normalan razvoj mozga Kao glavna strukturalna komponenta mozga, DHA čini 97% svih omega-3 masnih kiselina u mozgu.

DHA omega-3 za normalan razvoj oka Kao glavna strukturalna komponenta retine (mrežnjače), DHA je važna za razvoj vida, oštirine vida i funkcije oka.

Ulje mikroalgi prirodan, najčistiji izvor DHA visoke koncentracije

Visoke čistoće, bez onečišćenja, ulje mikroalgi je dobijeno u strogo kontrolisanim uslovima proizvodnje.

„Swiss quality“

Ulje mikroalgi u proizvodu Pregnatol DHA je najvišeg kvaliteta. Najviši kvalitet u Švajcarskoj potvrđuje se i odobrava pečatom „Swiss quality“.

DHA važna tokom cijele trudnoće

Važna je primena od samog početka, pa tokom cijele trudnoće. DHA utiče na zdravo održavanje trudnoće, a brojna naučna istraživanja su pokazala da podržava rast fetusa i neurološki razvoj, važna je za razvoj mozga i vida vaše bebe

Preporučena dnevna doza

Preporučuje se primjena 200 mg DHA tokom cijele trudnoće, odnosno 1 kapsula dnevno.

Da li znate važnost
DHA Omega-3 u
trudnoći?



- PREGNATOL DHA

DHA IZ MORSKIH ALGI VISOKE KONCENTRACIJE I NAJVIŠEG KVALITETA

DHA Omega – 3 masne kiseline u proizvodu su dobijene iz prirodnog izvora, morskih mikroalgi – najbogatijeg izvora DHA masne kiseline, visokog kvaliteta.

Mikroalge su gajene u strogo kontrolisanim uslovima, tako da u ulju ne postoji nikakva onečišćenja. Ulje mikroalgi je najbezbjedniji izvor DHA koji se primjenjuje i kod novorođenčadi, što je potvrdila i Evropska agencija za bezbjednost hrane (EFSA).

Ulje mikroalgi u proizvodu Pregnatol DHA je najvišeg kvaliteta. Najviši kvalitet u Švajcarskoj se potvrđuje i odobrava korišćenjem pečata „Swiss quality“. Za razliku od ribljeg ulja, dobijenog iz masnih riba porijeklom iz okeana, ulje mikroalgi je dobijeno u strogo kontrolisanim uslovima proizvodnje i odlikuje ga visoka čistoća. Ono ne sadrži nikakva onečišćenja, prvenstveno živu niti druge teške metale.

PREPORUKE ZA PRIMJENU

Savjetuje se primjena 200 mg DHA dnevno, od samog početka pa tokom cijele trudnoće. U prva dva mjeseca primjene DHA će se akumulirati i deponovati u organizmu, što omogućava bebi da nesmetano koristi DHA, da se pravilno razvija i raste. Preporučuje se primjena 1 kapsule dnevno, koja sadrži preporučenu dnevnu količinu od 200 mg.





4U pharma
SWISS COMPANY

Pregnatol *for you!*[®]

Šta je zaista
neophodno
u trudnoći?

Aktivni folat sa
biološki aktivnim
oblicima vitamina
B12, **za zdravu**
pripremu i
trudnoću

DHA iz morskih
algi – najčistiji
izvor visoke
koncentracije, **za**
zdrav razvoj
mozga i vida bebe

DHA prevenira
prijevremeni
porodaj i malu
porođajnu masu
novorođenčeta¹

12 vitamina,
7 minerala,
holin za zdravu
trudnoću

Pregnatol *for you!*

ACTIVE FOLATE
+ VIT B12



Pregnatol *for you!*

DHA



Pregnatol *for you!*

MULTI +
ACTIVE FOLATE





Naše Putovanje Počinje

BESPLATNA EDUKACIJA I
DRUŽENJE TRUDNICA

SPONZORI I PARTNERI

Pantone 187C



DERMEDIC
Recommended by dermatologists



24.01.2023. GODINE U 17:00 SATI

HOTEL HOLIDAY, ZMAJA OD BOSNE 4 SARAJEVO



Mehmedbašić
ZAVOD ZA GINEKOLOGIJU
PERINATOLOGIJU I NEPLODNOST

14.12.2022. ODRŽANA KONFERENCIJA ZA TRUDNICE U MOSTARU

70



Održano je još jedno druženje trudnica u Mostaru koje su organizirali kompanija Sfera d.o.o Mostar i Poliklinika Arbor-Vitae Dr. Sarić. Trudnice koje su prisustvovali edukaciji mogle su uživati u predavanjima stručnjaka koji su svojim savjetima pripremali trudnice za period koji je pred njima. Edukacija je otvorena predavanjima dr.med. Grit Kirsten Sarić, spec. za internu medicinu i subspecijalista kardiolog i prim.mr.sci.sr. med. Senad Sarić, spec. ginekologije i subspecijalista reproduktivne medicine. Tema predavanja dr. Senada Sarića bila je „Priprema trudnica za porod,“ dok je dr.med. Grit Kirsten Sarić govorila o temi: „Kardiološko-internistički aspekt kod trudnica.“ Dr. Jerko Brzice, specijalista pedijatrije upoznao je buduće mame sa time šta ih očekuje kada beba dođe iz porodilišta. Tema njegovog predavanja bila je: „Prvi dani sa bebom u kući-sa gledišta pedijatra“. Prisutne trudnice imale su priliku da slušaju predavanje Dijana Sejdinović, genetičarke i medicinske direktorice za Bio Save BiH govorila je o temi „Matične ćelije – korak ka bezbrižnjem djetinjstvu“. Dalje su trudnice uživale u predavanjima dr.med. Aida Hadžović: „ASTENOR ENERGY- energija u ampuli u primarnoj zdravstvenoj zaštiti“

Najsretnije učesnice nagrađene su poklonima sponzora i partnera: Alma Ras, Bući- Bu baby shop, Pulvinaris, Amicus Pharm, 4U Pharma, Peekaboo.mo, Čokolada Mostar, angies_magic.



TAMAN

MADI



Preporučeno
Mustafa
Gudžurka

PREPORUČIO

Mustafa
Gudžurka

TAMAN

Bez umjetnih boja

Bez glutena

Bez soje

BLAGO IZ PUPČANE VRPCE – ZALOG ZA ZDRAVU BUDUĆNOST VAŠEG DJETETA

ŠTA SU MATIČNE ĆELIJE?

U stvaranju i djelovanju našeg tijela učestvuje više miliona ćelija. Sve one imaju svoju funkciju i ulogu, tj. specijalizovane su za funkcionisanje određenog dijela organizma (unipotencija). Upravo po ovome se razlikuju matične ćelije od ostalih ćelija tijela. One su nespecijalizovane i mogu se transformisati u bilo koji drugi tip ćelija (pluripotencija) u organizmu koji je uništen tokom procesa starenja, bolesti, povreda i sl. One su izvor svih ćelija tijela, a ova sposobnost regeneracije oštećenih tkiva čini ih jedinstvenim u medicini. One su ustvari ćelije od kojih je nastao cijeli organizam i koje su ostale kao neki vid rezerve, a možemo ih prikupiti iz pupčane vrpce jedino u trenutku porođaja. Više o matičnim ćelijama možete pročitati na www.bio-save.ba



Krv iz pupčane vrpce Vaše bebe ima jedinstvene prednosti u odnosu na matične ćelije iz koštane srži.

One su mlađe, vitalnije i nisu bile izložene faktoru okoline. Uz to, **sačuvati krv iz pupčae vrpce Vaše bebe možete jednom u životu – na porođaju.**

MOGUĆNOST UPOTREBE

Lista bolesti koje se liječe matičnim ćelijama iz pupčanika se svake godine proširuje, trenutno je na njoj nešto više od 100 različitih bolesti i stanja. Podatak o tome možete naći na sajtu Parents Guide (<http://parentsguidecordblood.org/diseases.php>).

Lista bolesti i stanja koje se istražuju je mnogo veća i trenutno se u svijetu sprovodi preko 4.000 kliničkih studija.

Najveći broj je na polju regenerativne medicine upravo zbog pluripotencije tj. mogućnosti matične ćelije da se diferencira u bilo koje tkivo.

I dok je prije 30-ak godina transplantacija matičnih ćelija bila rezervisana samo za životno ugrožavajuće bolesti danas se one koriste za razna stanja i probleme, od sportskih povreda do hroničnih bolesti kako bi se poboljšao kvalitet života pacijenta koje god on bio dobi.

GDJE MOŽEMO NAĆI MATIČNE ĆELIJE?

Matičnih ćelija ima kako u pupčaniku tako i u odrasлом organizmu. **Postavlja se pitanje zašto bi ih onda čuvali i zamrzavali na rođenju?** Glavni razlog je pluripotencija i nezrelost matičnih ćelija iz pupčanika. To su ćelije sa starošću 0 dana, bez uticaja spoljne sredine koji prolaze sve ćelije iz organizma odrasle jedinke i sa mogućnošću diferencijacije u bilo koje tkivo. Obzirom da se uzimaju pri rođenju, one nisu prošle proces starenja čovjeka. **Stare su svega 9 mjeseci**, te su zaštićene od bilo kakvih spoljnih uticaja. Uz to, obezbjeđuju mnogo brže liječenje.

One „znaju“ pronaći bolesne ćelije i tkiva tijela i pokrenuti proces liječenja. One imaju neograničeni potencijal diferenciranja u druge tipove ćelija odrasle osobe. Primarnim tipom matičnih ćelija iz krvi pupčane vrpce mogu se izlječiti mnoga po život opasna oboljenja.

Bio Save je kompanija koja posluje u 7 zemalja regionala a od početka 2013. godine prisutna je i na tržištu Bosne i Hercegovine, kao regionalna grupacija sa nizom usluga iz oblasti regenerativne medicine, a nudimo i uslugu skladištenja matičnih ćelija iz krvi i tkiva pupčanika u trenutnoj najvećoj evropskoj banci, Famicord group.

Bio Save nije samo posrednik u skladištenju matičnih ćelija, nego putem naše fondacije, **Bio Save Foundation**, stojimo na raspolaganju našim klijentima za svaki vid posredovanja u liječenju matičnim ćelijama. FamiCord Group je mreža banaka pupčane krvi koja nudi skladištenje širom Evrope i posjeduje 8 laboratorija za obradu matičnih ćelija. Uz kupovinu Stemlab-a u Portugalu, FamiCord je postala najveća

banka matičnih ćelija u Evropi. Od septembra 2018. godine u FamiCord bankama čuva se više od 355.000 uzoraka pupčane krvi, pupčanika, krvi iz placente i drugih bioloških materijala.

FamiCord Group je do sada imao 1.987 liječenja matičnim ćelijama od toga 1.082 liječenja matičnim ćelijama iz pupčane krvi i pupčanika.

Parents Guide to Cord Blood Foundation prati stanje na tržištu matičnih ćelija od 1998. godine. U novembru 2018. godine objavili su izvještaj o **top 10 banaka matičnih ćelija na svijetu**.

U ovom izvještaju FamiCord se nalazi na fenomenalnom 5. mjestu, što FamiCord banku matičnih ćelija čini najvećom bankom u Evropi.

Sve važne korake - obradu i dugoročno skladištenje - FamiCord Group obavlja sama.

Ove zadatke obavljuju saradnici naših visoko-tehnoloških laboratorija u više zemalja u Evropi, gdje se radi u skladu sa GMP standardom. Samo na ovaj način možemo sprovesti spostvene visoke zahtjeve u pogledu kvaliteta, koji u mnogu čemu prevazilaze najviše medicinske standarde. FamiCord Group posjeduje vrhunski standard **AABB – Američke asocijacije banaka za matične ćelije** koji garantuje da će Vaš uzorak biti prihvачen za liječenje u svim bolnicama u svijetu. ISO standard garantuje najkvalitetnije tehnološke postupke u obradi i čuvanju matičnih ćelija. Pregled cijena možete pogledati na našem web site-u www.bio-save-ba.



Mi u Bio Save-u smo posvećeni skladištenju matičnih ćelija iz pupčane krvi. Srcem i dušom svi zajedno radimo da se sigurno uskladište visokokvalitetni preparati matičnih ćelija, koji bi Vašem djetetu bili na raspolaganju u slučaju potrebe.

Matične ćelije iz pupčanike su nešto što nam priroda daje, a omogućava nam upravo tu personalizovanu medicinu, tj. da primjenimo terapiju na način koji najbolje odgovara pacijentu. **Veliki broj roditelja je za svoju djecu ostavio matične ćelije i osigurao svojoj porodici zdravstvenu budućnost.**

PRIDRUŽITE IM SE !

SVRATITE NA KAFICU 

Bio Save Adriatic d.o.o.
Maglajska 4, 71 000 Sarajevo
Ive Andrića 14, 78 000 Banja Luka

Tel: 033 742 856
Mob: 063 215 400
E-mail: i@bio-save.ba

BECAUSE We CARE

www.bio-save.ba | www.prenatalni-test.ba





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



Nagrada od strane
Europske unije.
Proizvedeno u EU



Stjepana Radića 38, 88240 Posušje

Bosna i Hercegovina

+387 39 682 092
+387 39 681 438

farmaduks@gmail.com
 www.farmaduks.com

Mardoo Handmade brend

savršenih ručno izrađenih igračaka

Ako tražite poklon za svoje prijatelje sa bebom zavirite u Mardoo Handmade brend.

76



Mardoo Handmade je bosanskohercegovački brend ručno izrađenih igračaka gdje je u fokusu izrada od prirodnih materijala. Iza brenda stoji gospođa Marica Zavadil koje je rođena Splićanka koja se u Sarajevo doselila još dok je bila bebe. U našem glavnom gradu je zvršila osnovni i srednju školu. Marica je majka tri kćerke i baka troje unučadi koji su bili inicijatori da krene sa pletenjem i heklanjem. Sa ovom divnom gospodom smo razgovarali o tome kako nastaju divne igračkice sa potpisom Mardoo Handmade.

Kako je nastao naziv Vašeg brenda?

Naziv mog brenda je nastao spajanjem dva imena, tačnije prva tri slova mog imena Mar od Marica i Do od prva dva slova moje najmlađe kćerke. Zadnje slovo "O" smo dodale radi estetike. Naziv je nastao jako davno kada sam tek počela sa izradom kapa i šalova za moje 3 kćerke i kada sam imala želju da te iste proizvode plasiram i drugima. To je bilo prije više od 10 godina.

Koliko je važno da male bebe imaju na sebi i oko sebe prirodne materijale?

Svi roditelji pa tako i ja pokušavamo da našim najmlađim pružimo samo ono najbolje. To nam zapravo daje priroda i to je nešto što su koristili i naše bake i deke pri našem odgajanju. Sa prirodnim materijalima uvijek možemo biti sigurni. Sama vuna je po sebi antialergijska te u tim prvim danima sa bebama kada ih tek upoznajemo možemo biti sigurni da ništa neće nadražiti njihovu osjetljivu kožu.

Koji materijale koristite prilikom izrade malih proizvoda?

U zavisnosti šta pravimo koristimo različite materijale ali glavni sastojak je vuna. Za zvečke npr. koristimo zvonce kao i drveni krug, a za igračke koristimo i PVC oči, ali se uvijek konsultujemo sa roditeljima da li taj dio žele da izbace pa onda koristimo u zamjenu konac ili vunu.

Kako nastaje jedan Vaš proizvod?

Naša izrada započinje sa narudžbom uz konsultaciju gdje biramo boje, dimenziju, detalje, a



nakon toga pristupamo samoj izradi. U zavisnosti od dimenzije igračke, odjeće kreiramo nacrt sa planom izrade a potom isti pratimo i polako vidimo nastanak proizvoda za koji je potrebno veoma strpljenja, dobro oko i mnogo ljubavi. Često se desi da naši kupci ne razumiju da je u pitanju ručni rad te da je za jednu igračku potrebno i nekoliko dana, a za kompleksnije baby odjevne komplete i po 7-10 dana. Nakon kreiranja proizvoda vršimo slikanje i slanje kupcu kako bi bili sigurni da je to baš ono što žele te uradili eventualne korekcije. Slijedi pakovanje i slanje na adresu.

Gdje nalazite inspiraciju u izradi istih?

Inspiraciju najviše pronalazim u dječjim crtanim filmovima, na internetu ali i kreiram proizvode koji su potrebeni bebicama i roditeljima. Često kupci pošalju i njihovu ideju koja u realizaciji bude još bolja te se istom oduševe.

Jesu li mame, koje su Vaši kupci zahtjevne kada je u pitanju izrada proizvoda?

Svi mi želimo samo najbolje za najmlađe i najslađe ali nam nije problem da udovoljimo svim našim kupcima. Mnogo smo ponosni što se naši kupci vraćaju po nekoliko puta, a to nama daje vjetar u leđa za napredovanje.

77



INTERVJU: MARICA ZAVADIL



Šta u svojoj ponudi imate ?

U našoj ponudi možete pronaći veliki izbor heklnih igračaka za dječake i djevojčice, gegice, džempere, kapice, rukavice, pape, šalove i druge odjevne predmete za djecu i bebe, personalizirane zvečke i privjeske za cucle, dekice a često imamo i upita za kreiranjem igračaka ili dragih stvari iz djetinjstva preko fotografije sada već odraslih momaka i djevojaka kao bi njihove uspomene duže trajale. Otvoreni smo za sve opcije i saradnju sa kupcima kako bi njihove snove pretvorili u stvarnost.



Kako i na koji način je moguće poručiti neki od proizvoda?

Sve što je potrebno jeste da nas potražite na nekoj od društvenoj mreža pod imenom Mardoo Handmade i da nam se javite u inbox sa fotografijom ili da nas pozovete na broj 061/697-093. Također za sve poslovne upite dostupni smo i putem maila mardoo. handmade@gmail.com

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.

Humana AntiColic
300 g



Humana HN
300 g



Humana AR
400 g



Humana 0
400 g



Humana SL
500 g



MEDOPTIC

MEDOPTIC d.o.o. Sarajevo
adresa: Marija Tita 50, 71000 Sarajevo, Bosna i Hercegovina
telefon/fax: +387 033 866 016 - mobil: +387 0261 161 293
mail: medoptic@medoptic.ba

Humana
za mamu i mene

[Humana Bosna i Hercegovina](#)
 [humanabih](#)

BLJUCKANJE KOD DOJENČADI

Ako odojče koje bljucka, ima očekivani rast i razvoj i nema nikakvih drugih znakova bolesti, smatramo da je bljuckanje fiziološko i da odojče nije potrebno izlagati nikakvoj dijagnostičkoj obradi.

Piše: dr. Tamara Ivanović, spec. pedijatrije

Tamara Ivanović, rođena u Sarajevu 29.12.1970. Medicinski fakultet završila u Novom Sadu. Specijalizaciju iz Pedijatrije završila na Institutu za majku i dijete u Beogradu, a uzu specijalizaciju iz dječje Pulmologije na Medicinskom fakultetu u Beogradu. Postdiplomske studije završila na Medicinskom fakultetu u Foči. Magistarski rad na temu Kvalitet života kod djece sa astmom odbranila na Medicinskom fakultetu u Foči.



Bljuckanje je česta pojava u dojenačkoj dobi. Statistika je pokazala da do 4. mjeseca života, bljucka čak 67% djece. U osnovi bljuckanja, najčešće nema nikakve patologije i radi se o zdravom dojenčetu koje uredno napreduje i nema druge smetnje. Dakle, radi se samo o nevoljnem izbacivanju malih količina mlijeka i za to koristimo termin fiziološki refluks.

Razlozi za pojavu bljuckanja su slijedeći: pretežno ležeći položaj dojenčeta, nezrelost i nepotpuno zatvaranje donjeg sfinktera jednjaka, mali kapacitet želuca, halapljivost dojenčeta pri čemu se guta velika količina vazduha kao i tečna hrana koja se lako preljeva.

Ako odojče koje bljucka, ima očekivani rast i razvoj i nema nikakvih drugih znakova bolesti, smatramo da je bljuckanje fiziološko i da odojče nije potrebno izlagati nikakvoj dijagnostičkoj obradi.

Veliki intenzitet i učestalost bljuckanja uz pojavu izvijanja, kašljanja, ponavljanih respiratornih infekcija, pojave tragova krvi u bljucnutom sadržaju, anemija kao i nenapredovanje, mogu ukazivati na gastroezofagealnu refluksnu bolest (patološki refluks) i zahtijevaju dijagnostiku i terapiju koje su u nadlažnosti dječjeg gastroenterologa. U cilju smanjenja bljukcanja, roditeljima se savjetuju sljedeći postupci: postavljanje odojčeta u uspravan položaj nakon obroka da podrigne ili prekidanje obroka nakon nekoliko minuta hranjenja, da bi podrignulo i na taj način izbacilo višak vazduha iz želuca. Takođe, savjetuje se da odojče ne leži na ravnom, nego na uzdignutom položaju (između 300 i 450) kako bi se antigravitacijskim mjerama smanjilo vraćanje sadržaja.

Takođe blago zagušnjavanje mlijeka, npr. rižnim ili kukuruznim dojenčkim pahuljicama u minimalnim količinama (1 mala kaščica na 100ml) smanjuje bljuckanje. Danas postoje gotove dojenačke formule za prevenciju bljuckanja. To su formule koje se prepoznaju po sufiksima AR (Anti-Reflux) koji se nalazi uz ime formule.

Humana AR

Humana AR (anti-regurgitaciona formula) je specijalna mlijeca formula koju preporučujemo za ishranu novorođenčeta i odojčeta sa povećanim vraćanjem želudačnog sadržaja (regurgitacije odnosno bljuckanja) nakon obroka. Može se koristiti od prvog dana života, kao i tokom cijelog dojenačkog perioda, odnosno sve dok traje pojačano bljuckanje. Humana AR može da se koristi, kao dopunska hrana uz dojenje ili drugu mlijecnu formulu ili kao isključiva ishrana u slučajevima kada majka iz određenih razloga ne doji. Humana AR je visokokvalitetna mlijeca formula koja je obogaćena prirodnim polisaharidom iz sjemena rogača. Ova biljna komponenta daje formuli gušću, kremastu strukturu. U želucu, u kontaktu sa želudačnim sokovima, postaje još kremastija i gušća, čime se sprečava njeno vraćanje u jednjak i posljedično bljuckanje. Ne sadrži gluten.

Hidratacija je prvi korak prema vječno mladoj koži

Postoji dosta različitih viđenja idealne njega kože, ali također postoji i mnogo zabluda koje nalažu da je samo genetika zadužena za izgled i zdravlje tena tokom našeg životnog ciklusa, što u suštini nije istina.

Jedna od većih zabluda jeste da upotrebu bilo kakvih hidratizirajućih krema treba izbjegavati jer "koža mora disati" i jer je "prirodno najbolje". Naravno, prirodno i jeste najbolje u većini slučajeva, ali odbojnost prema hidratizirajućim kremama posebno je prisutna kod mnogih s masnom k problematičnom tipu kože.

Dobri geni ili ne, koža podložna pretjeranom lučenju sebuma ili dehidrataciji, aknama ili fl ekama, svaka od njih zahtijeva njegu. Ono čega je većina nesvesna jeste da su upravo hijaluron i preparati na bazi hijalurona odgovor na probleme dehidratacije s kojima se svaki tip kože može susresti, bilo da je pozadina tih problema stres, neadekvatna prehrana ili nepravilna njega. Hijaluron je prirodni hemijski element koji se već nalazi u našem tijelu i ima za funkciju hidrataciju i održavanje čvrstine naše kože. Upravo zato što se hijaluron po prirodi nalazi u našem tijelu, on ne može naštetiti već je pogodan i za kožu.

Počevši od jutarnje routine čišćenja lica kao obavezne pripreme za nastavak dnevne njega, preko večernje routine čišćenje lica od svih nečistoća ne samo šminke, sve do izuzetno bitne noćne rutine, hijaluron može biti ključan saveznik za održavanje kože svježom i elastičnom.

MIXA HYALUROGEL LINIJA HIDRATACIJE ZA SVE TIPOVE KOŽE

Jedan od najistaknutijih skincare brandova sa stogodišnjom tradicijom iz Francuske, koji je na vrijeme uvidio važnost hijalurona u svakodnevnoj njegi kože jeste MIXA. Brand Mixa stvorena je od strane Dr. Rogera još davne 1924. godine, kao kozmetika koja se prodavala u apotekama i ekspert za njegu svih tipova osjetljive kože.

Mixa je danas vjerni pratilac žena u njihovom svakodnevnom životu i u svim fazama njihovog života, zahvaljujući jednostavnoj, sigurnoj, efikasnoj i pristupačnoj njegi.

Mixa nudi široku ekspertsку liniju proizvoda za njegu koja se danas prodaje u drogerijama i zadovoljava sve potrebe osjetljive kože: od beba do odraslih osoba. Mixa proizvodi za njegu kože formulirani su pod medicinskim nadzorom i ispunjavaju stroge standarde u pogledu efikasnosti i tolerancije.

- Aktivni sastojci prirodnog su podrijetla ili iz farmaceutskih proizvoda

- Formule su precizno dozirane
- Kozmetika je testirana na preko 7000 uzoraka osjetljive kože.

Ovaj brand, između ostalog, u svom nastojanju ima cilj da podigne svijest o ključnoj ulozi koju pravilna hidratacija i korištenje proizvoda na bazi hijalurona igraju u zdravlju naše kože, stoga je Mixa razvila cjelokupnu MIXA Hyalurogel liniju.

Normalnom do suhom i osjetljivom tipu kože, najdjeletvornije će poslužiti Mixa Hyalurogel Serum koji od prve primjene umiruje osjetljivu kožu, smanjuje osjećaj neugodnosti i zatezanja te pruža koži neprekidnu hidrataciju puna 24h za vidljivu jedrinu i vlažnost kože. Nakon četiri tjedna, koža je mekša, glatkija i izgleda zdravije. Svježa tekstura seruma brzo se upija i nije ljepljiva. Sadrži visoku koncentraciju sastojaka za stručnu njegu kože: 5% vitamin b3 i provitamin B5 te cistu hijaluronsku kiselinu.

Mixa Hyalurogel Rich krema za lice također je pogodna za dehidriran i osjetljiv tip kože. Po svom sastavu je idealna za neophodnu hidrataciju. Zahvaljujući glicerinu i obogaćenosti HA, intenzivno hidrira, a ono što je odlično i umiruje kožu i osjećaj iritacije na vanjske faktore.





Za osobe s normalnim do masnim tipom kože idealan suputnik je Mixa Hyalurogel Light krema za lice koja ima lagani gelastu strukturu koju koža upija u kratkom roku. Obogaćena je sa 7% glicerina i hajuronom hidrira kožu 24h i idealna je i za osjetljivu kožu.

Na kraju napornog dana, poslije skidanja šminke, većina žena pred spavanje izbjegava nanošenje bilo čega na lice, posebno noćnih kremi, jer smatra da je koža tokom dana



dovoljno iscrpljena i žele da koža "diše". Ali poznato je da se u snu koža obnavlja jer koža u snu apsorbira sve čime je hranimo dvostruko brže.

Mixa Hyalurogel noćna krema tokom noći stvara zaštitni sloj i ojačava barijeru osjetljive i suhe kože, dok njena lagana tekstura ne ostavlja masan, težak osjećaj na koži. Umjesto kože lica koja se peruta, vremenom će koža biti glatkija, svježija i otpornija.



Danas su, više nego ikad, cijenjeni medicinski formulirani proizvodi i formule koji nam omogućavaju da funkcioniрамо neometano, usprkos nesavršenim uvjetima, zagađenju i stresu. Na sreću, dostupnost kvalitetnih proizvoda koji nam pomažu u borbi sa svim izazovima je sve veća, a mi možemo uživati u njima po veoma pristupačnim cijenama i stoga preporučujemo da isprobate Mixa Hyalurgel kremu.

Korisni savjeti kod vraćanja hrane dojenčadi

ŠTA JE VRAĆANJE HRANE?

Vraćanje hrane (bljuckanje) ili regurgitacija česta je tegoba dojenčadi u prvoj godini života koja se ogleda kao **nehotično vraćanje majčinog mlijeka ili mlijecne hrane iz želuca u jednjak**. Obično se javlja odmah ili ubrzo nakon obroka (prilikom podrivanja), a rjeđe za vrijeme spavanja. Za vraćanje hrane ili bljuckanje karakteristično je da želudac »bez ikakvog napora« vraća sadržaj i tjera ga u jednjak. Nemojte miješati vraćanje hrane i povraćanje. Kod povraćanja se jako grče i trbušni mišići, a želučani sadržaj izbacuje se u luku.

DA LI JE VRAĆANJE HRANE OPASNO ILI BOLNO?

Vraćanje hrane kod dojenčadi **samo od sebe prolazi u prvoj godini života**. Želučani sadržaj je kiseo i može nadražiti jednjak te tako izazvati bol. Vraćanje hrane probavna je tegoba koja nije ozbiljna, ali i kod djeteta i kod roditelja izaziva nelagodu i brigu. Zato za smanjenje vraćanja hrane postoji posebno prilagođena adaptirana mlijecna hrana.

ŠTA UZROKUJE VRAĆANJE HRANE?

Vraćanje hrane uzrokuje nedovoljno razvijen sfinkter na donjem dijelu jednjaka. To je mišić između želuca i jednjaka čija je zadaća sprječiti da sadržaj iz želuca kreće pogrešnim smjerom (prema ustima umjesto prema crijevima).

ŠTA UČINITI KADA DIJETE VRAĆA HRANU?

Kod jednostavnog vraćanja hrane dovoljna je prilagođena prehrana. Stručnjaci udruženja ESPGHAN (Evropsko udruženje pedijatara gastroenterologa, hepatologa i nutricionista) preporučuju da se dojenčadima koju muči vraćanje hrane daje zgušnuta hrana. Međutim potreban je oprez! Hrana ne smije biti pregusta jer se tako može usporiti probava i time povećati opasnost vraćanja hrane. Posavjetujte se sa svojim pedijatrom kako pravilno postupiti.

Ako ne možete dojiti i beba je na mlijecni formuli, pedijatar vam može preporučiti upotrebu početne mlijecne hrane za posebne prehrambene potrebe dojenčadi s problemom vraćanja hrane. Ova hrana sadrži sastojke za optimalno zgušnjavanje hrane, a da istovremeno ta hrana ne usporava probavu. Uprkos prilagođenom sastavu mlijecna hrana zadovoljava apsolutno sve prehrambene potrebe za normalan rast i razvoj dojenčeta.

Korisni savjeti kod vraćanja hrane dojenčadi:

- Pelene i odjeća oko stomaka ne smije biti pretjesna.
- Dojenče hranite u mirnom i opuštenom okruženju.
- U neposrednoj blizini djeteta nemojte pušiti.
- Ne tjerajte dijete da do kraja popije hranu iz boćice.
- Nakon hranjenja, dojenče stavite u krevetić s podignutim madracem do ugla od 45° i na lijevi bok.

Ako je dijete već počelo konzumirati krutu hranu, **dobro bi bilo da mu ne dajete sok od narandže** jer ima previše kiseline (i zato dodatno povećava kiselost vraćene hrane).



Novalac

PREDNOSTI

- proizvedena samo od svježeg mlijeka u najboljim mljekarama u Njemačkoj i Francuskoj
- prije nego što proizvodi stignu na police u apotekama svaka serija mora proći više od 700 strogih testova
- širok izbor proizvoda (stomačni grčevi, bljuckanje, alergije, zatvor)
- praktično i higijensko pakovanje u limenci, jednostavno za recikliranje

Novalac odlikuju visoka kvaliteta i klinički potvrđena učinkovitost.



*Mliječna hrana i drugi proizvodi
Novalac zadovoljavaju sve
prehrambene potrebe i obezbjeduju
optimalan rast i razvoj dojenčeta.*



Dostupno u apotekama.

www.novalac-prenatal.ba | www.novalac.ba

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

 MEDIS Consumer Health | UP Medi-Europa SA

NATURA FEMINA BY ELLEN TOSAMA

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



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

Nabrojani znaci su posljedica poremećaja vaginalne fl ore zbog mnogih vanjskih i unutrašnjih faktora/upalna stanja. antibiotska dugotrajna terapija,hormonalni disbalans,imunodeficijencija,...

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

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



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



SiderAL Folic



Sucrosomial® Iron

Originalno sukrozomalno željezo (Sucrosomial® Iron)



*Rastvara se
u ustima!*



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

Dijetetski proizvod, hrana za posebne medicinske namjene.

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

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

... | PharmaNutra

AMICUS
a Swixx BioPharma company

Dianatal akušerski gel



Made in Switzerland
SWISS INNOVATION

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

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

- **Način dejstva:**
čisto fizički, nema farmakološkog dejstva

- **Dianatal pakovanje:**

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



Bezbjedniji i lakši porođaj

Nije svaki gel porođajni gel

DIANATAL® obstetric gel



Olakšava i skraćuje porodaj, štiti majku i dijete!