

# RODITELJ

Vaš voditeljstvo!

PZU Poliklinika  
**UniMed**  
Univerzitet u Splitu

**Prim.dr.  
Taib Delić**

spec. ginekologije i akušerstva

# PRVI BH BABY SHOW



05. - 06.

**JUNI**

2026. GODINE



**Dvorana Mirza  
Delibašić, Skenderija  
Sarajevo**



**ULAZ BESPLATAN**

Sajam i velika konferencija za  
trudnice, mame i bebe



# alpinMD



swiss made software



**Vaša ordinacija,  
unaprijedena!**



**Aktiviraj  
WhatsApp**



## Impressum

### Izdavač:

Sfera d.o.o., Mostar

### Direktorica:

Naida Memić  
naida.memic@sfera.ba

### Glavna i odgovorna urednica:

Elvira Drežnjak  
elvira.maric@sfera.ba

### Grafički dizajn:

Ramiza Mujić  
grafika@sfera.ba

### Marketing:

Alma Pelo Zagorčić  
alma.zagorcic@sfera.ba

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



Elvira Drežnjak  
mr. komunikologije  
Glavna i odgovorna urednica

Dragi roditelji,


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

Hvala Vam na podršci.



**NASLOVNICA:** Prim.dr. Taib Delić, spec. ginekologije i akušerstva

 Roditelj

 roditelj

**Poliklinika Vitalis**  
+387 (0)36 310 210  
+387 (0)36 333 226  
www.poliklinikavitalis.com  
Vukovarska bb  
88 000, Mostar

**SUNČOKRET**  
PRIVATNA PEDIJATRIJSKA ORDINACIJA SA ULTRAZVUČNOM DIJAGNOSTIKOM  
VL. EVELINA ČEHAJIĆ  
DR. SPECIJALISTA PEDIJATAR  
Muhameda ef Pandže 67, 71000 Sarajevo  
Kontakt telefon: + 387 33 266 266 | + 387 62 274 034  
ordinacija@pedijatrija-suncokret.ba

# SADRŽAJ



06

Savremena ginekologija – znanje, povjerenje i prevencija

*Prim.dr. Taib Delić, spec. ginekologije i akušerstva*

---



18

Postporodajna ishrana i oporavak:  
Šta svaka mama treba znati

*Maida Baraković, magistra farmacije i magistrica nutricionizma*

---



34

Oporavak nakon poroda

*Selvedina Karagić, profesorica književnosti i fitness trenerica*

---



72

Rani razvoj i digitalna stimulacija:  
Šta roditelji trebaju znati?

*Bojan Radović, defektolog - master razvojnih poremećaja*

---



6

## Savremena ginekologija – znanje, povjerenje i prevencija

Zašto ne smijemo ignorisati signale tijela i šta donose najnoviji trendovi u medicini?

**Intervju: Prim.dr. Taib Delić, spec. ginekologije i akušerstva**

**B**riga o zdravlju nije samo odlazak ljekaru kada se pojavi problem, već kontinuirano ulaganje u kvalitet života i sigurnost budućih generacija. Iako nam moderna medicina nudi nevjerojatne mogućnosti, ginekolozi se i dalje svakodnevno suočavaju s izazovom – kako ohrabriti žene da ne odgađaju preglede zbog straha ili manjka vremena. O tome kako prepoznati tihe signale tijela, o novim trendovima u perinatologiji i važnosti očuvanja vaginalnog mikrobioma, razgovaramo s uvažanim stručnjakom, prim. dr. Taibom Delićem. U ovom intervjuu, dr. Delić nas vodi kroz ključne aspekte ženskog zdravlja, od prvog pregleda u adolescentskoj dobi do savremenih rješenja za zrele godine.

### ♥ **Roditelj: Koji su danas najveći izazovi u ginekološkoj praksi?**

**TAIB:** Iako savremena medicina danas raspolaže izuzetno razvijenim dijagnostičkim i terapijskim mogućnostima, u svakodnevnoj praksi i dalje se suočavamo s činjenicom da

žene često dolaze na pregled kasno. Razlozi su različiti – od nedostatka vremena, preko straha i nelagode, do uvjerenja da su određeni simptomi „normalni“ i prolazni. Ovom prilikom se zahvaljujem magazinu Roditelj što nam pruža priliku da edukujemo naše pacijentice te su na taj način dio našeg tima. Problem je što mnoge ginekološke bolesti u ranim fazama ne daju jasne znakove upozorenja. Upravo zato se u praksi često susrećemo s uznapredovalim stanjima koja su mogla biti otkrivena znatno ranije. Zbog toga je uloga ginekologa danas znatno šira – on mora biti i ljekar i edukator, ali i osoba koja će stvoriti atmosferu povjerenja i sigurnosti, kako bi se žena osjećala slobodno da postavi pitanja i govori o svojim tegobama.

### ♥ **Roditelj: Koji su najznačajniji noviteti i trendovi u savremenoj ginekologiji?**

**TAIB:** U posljednjih nekoliko godina ginekologija i perinatologija značajno su napredovale, a fokus je sve više na ranom prepoznavanju problema i individualnom pristupu

roditelj

svakoj ženi. Savremeni ultrazvučni aparati i digitalne tehnologije, uključujući umjetnu inteligenciju, danas pomažu ljekarima da ranije uoče rizike u trudnoći, poput preeklampsije ili zastoja rasta bebe, što znači sigurniju trudnoću i bolju brigu za majku i dijete. Veliki pomaci napravljeni su i u liječenju neplodnosti, gdje se terapije sve više prilagođavaju svakoj ženi posebno, čime se povećavaju šanse za uspješnu trudnoću. **Posljednjih godina mnogo se govori i efikasnim laserskim tretmanima za inkontinenciju, vaginalne tegobe u menopauzi i lichen sclerosus.**

Jedna od najvažnijih novosti iz novembra ove godine je vezana za žene u menopauzi je odluka američke FDA da ukloni „black box“ upozorenje sa hormonske nadomjesne terapije. Time je potvrđeno da je hormonska terapija, kada se pravilno i pravovremeno koristi, sigurna i veoma efikasna u ublažavanju simptoma menopauze i poboljšanju kvaliteta života.

Prvi rezultati velikih studija potvrđuju efikasnost i sigurnost vakcina protiv HPV tako da i tu vidimo značajan napredak u primarnoj prevenciji carcinoma grlića materice Savremena ginekologija danas znači više razumijevanja, više izbora i terapije prilagođene stvarnim potrebama žene u svakoj životnoj fazi.

### ♥ Roditelj: Zašto su redovni godišnji ginekološki pregledi toliko važni?

**TAIB:** Redovni pregledi su osnova očuvanja reproduktivnog zdravlja. Papa test, HPV testiranje, kolposkopija i ultrazvuk omogućavaju otkrivanje promjena u fazi kada su potpuno izlječive i kada liječenje ne ostavlja dugoročne posljedice. Iskustvo pokazuje da žene koje redovno dolaze na preglede imaju znatno manje komplikacija i bolju prognozu. Ginekološki pregled jednom godišnje nije gubitak vremena, već ulaganje u zdravlje, sigurnost i kvalitet života.

### ♥ Roditelj: Kada bi djevojke trebale

### prvi put posjetiti ginekologa?

**TAIB:** Prvi ginekološki pregled preporučuje se između 15. i 18. godine života, ili ranije ako postoje bolne, neredovne ili izostale menstruacije. Taj pregled najčešće ne uključuje invazivne procedure i u velikoj mjeri se zasniva na razgovoru. Cilj je da djevojka dobije pouzdane informacije o svom tijelu, ciklusu, kontracepciji i prevenciji infekcija, ali i da se od samog početka izgradi odnos povjerenja koji će joj kasnije olakšati brigu o zdravlju.

### ♥ Roditelj: Koje simptome žene najčešće zanemaruju, a ne bi smjele?

**TAIB:** Žene često ignorišu abnormalna krvarenja, bolove u donjem dijelu

stomaka, bolne odnose ili promjene u vaginalnom iscjetku, misleći da će tegobe same proći. Međutim, tijelo rijetko šalje signale bez razloga.

**Svaki simptom koji traje, ponavlja se ili odstupa od uobičajenog zahtijeva ginekološki pregled. Pravovremena reakcija često znači jednostavnije liječenje i brži oporavak.**

### ♥ Roditelj: Koliko su česti ultrazvučni pregledi u trudnoći?

**TAIB:** Ultrazvuk je potpuno sigurna metoda i predstavlja osnovu praćenja trudnoće. Njime procjenjujemo rast i razvoj bebe, dinamiku, stanje posteljice i količinu plodove vode, kao i opšte fetalno blagostanje. Savremeni ultrazvučni aparati, uključujući 4D tehnologiju i AI, omogućavaju veoma





8

preciznu dijagnostiku, ali i jačaju emocionalnu vezu roditelja s bebom, što je važan psihološki aspekt trudnoće.

### ♥ Roditelj: Šta je vaginalni mikrobiom i zašto je važan?

**TAIB:** Vaginalni mikrobiom čine korisne bakterije koje štite vaginu od infekcija i održavaju prirodnu ravnotežu. Kada se ta ravnoteža poremeti, javljaju se učestale infekcije, nelagoda i povećan rizik od komplikacija u trudnoći. Zato danas sve više govorimo o očuvanju mikrobioma kao važnom dijelu ženskog zdravlja.

### ♥ Roditelj: Imaju li probiotici svoju ulogu u ginekologiji?

**TAIB:** Probiotici, bilo vaginalni ili oralni, imaju značajnu ulogu u obnovi prirodne flore, naročito nakon antibiotske terapije i kod ponavljanih infekcija. Uz savjet ljekara, mogu se koristiti i tokom trudnoće i dojenja. Njihova pravilna primjena doprinosi stabilnosti mikrobioma i boljem lokalnom imunitetu.

### ♥ Roditelj: Poruka za kraj – šta biste poručili ženama i trudnicama?

**TAIB:** Zdravlje žene je osjetljiv, ali izuzetno snažan sistem. Kada mu pristupite s pažnjom, znanjem i redovnim kontrolama, ono vam uzvraća dugim godinama kvaliteta života. Ne odgađajte pregled – jer medicina je najuspješnija onda kada se djeluje prije nego što se bolest pojavi.

”

Veliki pomaci napravljeni su i u liječenju neplodnosti, gdje se terapije sve više prilagođavaju svakoj ženi posebno, čime se povećavaju šanse za uspješnu trudnoću. **Posljednjih godina mnogo se govori i efikasnim laserskim tretmanima za inkontinenciju, vaginalne tegobe u menopauzi i lichen sclerosis.**

# Mixa

STRUČNJAK ZA OSJETLJIVU KOŽU

PUNIH 100 GODINA

**NOVA  
HIDRATANTNA KREMA  
PROTIV TAMNIH FLEKA**



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

Mixa.  
Klinički dokazano  
i testirano pod medicinskom kontrolom.

# Panel za trudnice



Ustanova Narodni univerzitet  
Konjic - **Bosanka soba**



21. Januar  
2026.



Početak u  
17:00h

**Prijavite se**

# Naše putovanje počinje

BESPLATNA KONFERENCIJA ZA TRUDNICE

## SPONZORI I PARTNERI



**27 JANUAR 2026**

Početak u 17:00h



**POSLOVNI CENTAR UNITIC**

(Amfiteatar, I sprat), Sarajevo

Partner u organizaciji konferencije Zavod za ginekologiju, perinatologiju i neplodnost "Mehmedbašić".

 **Mehmedbašić**  
ZAVOD ZA GINEKOLOGIJU  
PERINATOLOGIJU I NEPLODNOST



12

## U Tuzli održana edukativna konferencija za trudnice: "Naše putovanje počinje" okupila brojne stručnjake i buduće roditelje

U organizaciji kompanije Sfera d.o.o. Mostar, portala i časopisa „Roditelj“, te Plave Medical Group, u Tuzli je održana konferencija za trudnice pod nazivom „Naše putovanje počinje“. Događaj je okupio veliki broj budućih majki koje su imale priliku učiti od vodećih stručnjaka iz oblasti ginekologije, pedijatrije i farmacije. **Cilj konferencije bio je pružiti trudnicama stručnu podršku i relevantne informacije kako bi se što bolje pripremile za porođaj, dojenje i prve dane roditeljstva.**

Program je otvorila **prim. dr. Fatima Klempić – Dautbašić**, specijalista ginekologije i akušerstva, predavanjem na temu „Korak do poroda: kako se pripremiti za prirodan dolazak bebe“. **Dr. Klempić – Dautbašić** istakla je važnost psihofizičke pripreme za sam čin porođaja. O značaju pohanjivanja matičnih ćelija govorio je **Jasmin**



**Šabani**, predstavnik kompanije BIO SAVE BiH, naglasivši kako su matične ćelije iz krvi pupčanika dragocjen zalog za zdravstvenu sigurnost djeteta u budućnosti. Jedna od tema konferencije bila je dojenje koja je bila

u fokusu predavanja **dr. Nine Brčić Mekić**, specijaliste pedijatrije, dok je o pravilnoj njezi kože novorođenčadi i trudnica govorila **Aida Mulić** ispred kompanije Amicus pharma (brend Mustela).

roditelj



13

Drugi dio konferencije bio je posvećen specifičnim zdravstvenim potrebama u trudnoći. **Prim. mr. med. sci. dr. Mara Perić-Fežić** pojasnila je prednosti korištenja preparata Bivits ACTIVA Active Gvožđe Booster, naglašavajući važnost nadoknade željeza na način koji je blag za stomak trudnice. Konferenciju je zaključio prim. **dr. Asim Musić**, koji je govorio o važnosti probiotika za trudnice i dojilje, s fokusom na Lactinova mama preparat. Osim edukativnog dijela, trudnice su tokom pauze posjetile izložbene pultove sponzora i partnera, gdje su dobile direktne savjete o proizvodima namijenjenim trudnicama i bebama. Konferencija „Naše putovanje počinje“ još jednom je potvrdila status nezaobilaznog događaja za sve buduće roditelje koji žele spremno dočekati nove članove porodice.



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



## SAZNALI STE DA STE TRUDNI

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



## PLANIRATE TRUDNOĆU

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

## NASTAVLJAMO DA SE DRUŽIMO

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

T + 387 33 742 856  
E [i@bio-save.ba](mailto:i@bio-save.ba)  
W [www.bio-save.ba](http://www.bio-save.ba)  
[www.prenatalni-test.ba](http://www.prenatalni-test.ba)

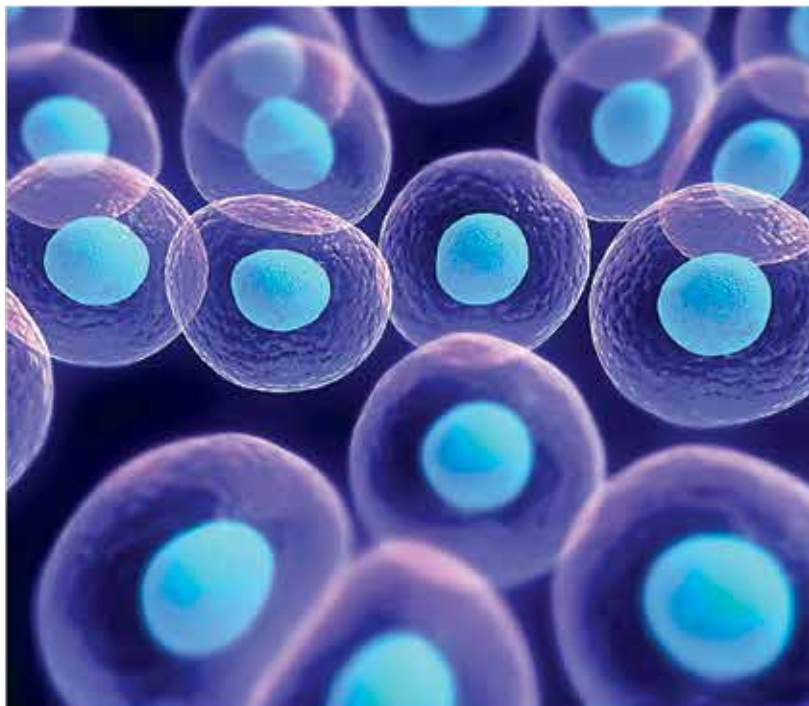


**MLIJEČNI PUT**  
priprema trudnica  
za porođaj i  
roditeljstvo

u Banja Luci  
i Sarajevu

Prijavite  
se





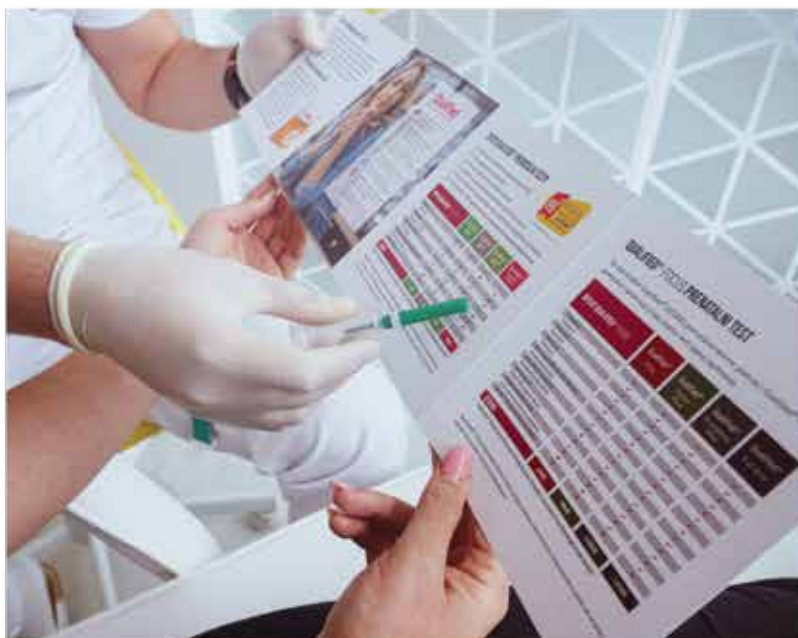
## AFTER PREGNANCY GENETSKA TESTIRANJA

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



## SPREMNI STE ZA PORODJAJ. ŠTA NE SMIJETE ZABORAVITI?

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



# BECAUSE WE CARE!

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



 After  
Pregnancy  
Nutrigen Test®  
approved by Bio Save Group



## SET ZA UZIMANJE UZORAKA

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

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



**BIO SAVE**  
BECAUSE WE CARE

## Proces

### POROĐAJ

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



### UZIMANJE UZORKA

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

### OBRADA UZORKA

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



### ČUVANJE

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



### POKLON ZA ŽIVOT

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





## Sarajevo centar medicinske edukacije: Uspješno održan 5. simpozij škole ultrazvuka "Ian Donald"

17

**N**a SSST Univerzitetu u Sarajevu okupili su se vodeći domaći i međunarodni stručnjaci kako bi kroz predavanja i praktičan rad unaprijedili standarde brige o zdravlju trudnica i žena. U Sarajevu je nedavno završen 5. simpozij Međunarodne škole ultrazvuka "Ian Donald", prestižni događaj posvećen najnovijim dostignućima u oblasti ginekologije i perinatologije.

Pod vodstvom **prim. dr. Taiba Delića**, direktora Škole za Bosnu i Hercegovinu, simpozij je još jednom potvrdio važnost kontinuirane edukacije u primjeni ultrazvuka za praćenje trudnoće i dijagnostiku ginekoloških stanja. Fokus na praktičnom znanju i "hands-on" edukaciji

Događaj je okupio 39 učesnika kojima su znanje prenosili pet uglednih međunarodnih predavača te četiri vrhunska stručnjaka iz Sarajeva. Poseban fokus simpozija bio je na "hands-on" tečaju – praktičnoj obuci koja ljekarima omogućava da pod nadzorom mentora usavrše vještine korištenja ultrazvuka za preciznu dijagnostiku zdravlja majke i djeteta.

**Misija: Najbolja briga za svaku ženu**

Prim. dr. Taib Delić naglasio je da ovakvi skupovi direktno utječu na kvalitetu zdravstvene zaštite u cijeloj regiji. *"Naša misija je da žene širom regije dobiju najbolju moguću brigu kroz savremene metode dijagnostike i praćenja trudnoće. Ovakvi simpoziji pomažu ljekarima da ovladaju*

*najmodernijim metodama skrbi, ali ujedno potvrđuju Sarajevo kao regionalni centar medicinske edukacije"*, poručio je dr. Delić.

### • Izuzetni rezultati i zadovoljstvo učesnika

Simpozij je ocijenjen kao izuzetno uspješan. Učesnici su posebno istakli važnost praktičnog dijela programa, naglasivši kako će stečene vještine odmah moći primijeniti u svakodnevnoj praksi, čime se podiže sigurnost i kvalitet dijagnostičkih procesa u njihovim matičnim ustanovama. Ovim događajem, Međunarodna škola ultrazvuka "Ian Donald" još jednom je pokazala da je Bosna i Hercegovina ravnopravan učesnik u globalnim trendovima medicinske edukacije.





## 18 Postporođajna ishrana i oporavak: Šta svaka mama treba znati

Oporavak nakon poroda nije brz proces – tijelo treba da se prilagodi hormonima, stabilizira cirkadijalni ritam i obnovi energiju.

**P**eriod nakon poroda jedan je od najosjetljivijih i najtransformativnijih trenutaka u životu žene. Dok se tijelo oporavlja od trudnoće i porođaja, a svakodnevica prilagođava novoj ulozi majke, mnoge žene suočavaju se s pitanjima o zdravlju, energiji, ishrani i povratku na tjelesnu težinu prije trudnoće. Upravo zbog toga smo razgovarali s Maidom Baraković, magisticom farmacije i nutricionizma, koja već godinama kroz svoj rad u apoteci i nutricionističkom centru pomaže ženama da razumiju svoje tijelo, izgrade zdrave navike i postignu ravnotežu u periodu nakon poroda. U nastavku donosimo njene savjete, stručno utemeljene preporuke i poruke podrške svim mamama koje žele ovaj period proći nježno, svjesno i u skladu sa svojim tempom.

♥ **Roditelj: Period nakon poroda donosi mnogo fizičkih i emocionalnih promjena. Kako biste opisali najčešće izazove sa kojima se žene susreću kada je riječ o povratku na željenu tjelesnu težinu?**

**MAIDA:** Prije svega, jako je bitno da žene shvate žensko tijelo prolazi kroz promjene 9 mjeseci i pogrešno je očekivati povratak na željenu tjelesnu težinu kroz vrlo kratak period. Period nakon poroda je izuzetno osjetljiv i složen kada tijelo prolazi kroz fizičke promjene, dok se istovremeno odvijaju

intenzivne hormonalne i emocionalne promjene. Jedan od najčešćih izazova s kojima se žene susreću jeste nerealno očekivanje brzog povratka na tjelesnu težinu prije trudnoće. U prvim sedmicama nakon poroda organizam se još uvijek oporavlja: maternica se vraća na prvobitnu veličinu, hormoni se postepeno stabilizuju, a potrebe za energijom su povećane, naročito kod dojilja, prisutni su nedostatak sna i stres.

**Nagli pokušaji mršavljenja ili restriktivne dijetе mogu dovesti do umora, smanjenja kvaliteta mlijeka ili čak prestanka lučenja mlijeka, pada imuniteta i dodatnog stresa za organizam.** Važno je naglasiti da se proces povratka na željenu tjelesnu težinu treba odvijati postepeno, uz uravnoteženu ishranu bogatu proteinima, vlaknima i zdravim

**Intervju:** Maida Baraković, magistra farmacije i magistrica nutricionizma



mastima, te dovoljno odmora i lagane fizičke aktivnosti kada tijelo bude spremno. Fokus u ovom periodu treba biti na oporavku, jačanju organizma i uspostavljanju zdravih prehrambenih navika, a ne isključivo brojevima na vagi.

♥ **Roditelj:** Koliko je važno dati tijelu vrijeme za oporavak prije planiranja mršavljenja? Kada je, prema Vašem mišljenju, sigurno započeti sa promjenama u ishrani i fizičkoj aktivnosti?

**MAIDA:** Dati tijelu dovoljno vremena za oporavak nakon poroda ključno je za zdravlje majke i dugoročne rezultate. Kod većine žena, period od 6 do 8 sedmica nakon poroda predstavlja prirodnu fazu oporavka, kada možete započeti s blagim promjenama i povratku laganoj fizičkoj aktivnosti. Međutim, svaka žena je različita: način poroda, dojenje, kvalitet sna i opšte zdravstveno stanje utiču na tempo povratka. **Osim toga, neke majke imaju i prisustvo trbušne dijastaze (odvajanje trbušnih mišića) nakon poroda, pri čemu moraju biti jako oprezne sa vježbanjem. U tom slučaju najbolje bi bilo potražiti pomoć stručne osobe.**

*Treba napomenuti da je kod porodilja, usljed poremećenog sna i cirkadijalnog ritma, često povišen hormon stresa – kortizol. Zato se u ovom periodu ne preporučuju naporni treninzi, jer bi dodatno opteretili organizam. Mnogo veći efekat daju lagane šetnje, vježbe disanja i dovoljno odmora.*

♥ **Roditelj:** Često se govori da „dojenje pomaže u mršavljenju“. Koliko je to tačno i na koji način dojenje utiče na metabolizam?

**MAIDA:** Dojenje nije samo najbolji način prehrane novorođenčeta, već donosi brojne koristi i za majku. Tokom



”

U prvim sedmicama nakon poroda organizam se još uvijek oporavlja: **maternica se vraća na prvobitnu veličinu, hormoni se postepeno stabilizuju, a potrebe za energijom su povećane, naročito kod dojlja, prisutni su nedostatak sna i stres.**

dojenja majčin organizam troši značajnu količinu energije za proizvodnju mlijeka — u prosjeku 500 do 700 kalorija dnevno. **Upravo ta povećana energetska potrošnja, uz mobilizaciju masnih zaliha koje se koriste za stvaranje mlijeka, doprinosi postepenom gubitku tjelesne mase nakon poroda.** Osim toga, dojenje poboljšava osjetljivost na inzulin i može doprinijeti bržem gubitku tjelesne mase nakon poroda, naročito uz uravnoteženu ishranu i umjerenu fizičku aktivnost. Sve to zajedno smanjuje rizik od gojaznosti i metaboličkih bolesti kod majke.

Ipak, važno je imati na umu da je riječ o ženi u periodu nakon porođaja, često suočenoj s nedostatkom sna, stresom i velikim fiziološkim promjenama, pa zato ne trebate postavljati nerealna očekivanja kada je u pitanju brzina mršavljenja. Proces oporavka i gubitka kilograma zavisi i od početne tjelesne mase, dobika kilograma tokom trudnoće te životnog stila dojlje.

### ♥ Roditelj: Koje namirnice posebno preporučujete u postpartalnom periodu i zašto? Da li postoje namirnice koje bi trebalo izbjegavati?

**MAIDA:** Ishrana nakon poroda treba da bude bogata kvalitetnim namirnicama kako bi se prije svega podržao oporavak majke i stvaranje mlijeka. Fokus treba da bude na sezonskim i cjelovitim namirnicama, što više industrijski neobrađene hrane, a što manje gotove i industrijski obrađene hrane. Porodiljama se savjetuje da konzumiraju sve grupe namirnica i da im prehrana bude što raznovrsnija. Nakon poroda preporučljivo je da birate lako probavljive obroke, a izbjegavate povrće koje nadima (poput kupusnjača, mahunarki, luka i bijelog luka), kao i jako začinjenu i masnu hranu. Posebno su korisne supa i temeljac od kostiju, jer pomažu hidrataciji, unosu elektrolita i oporavku organizma, dok kompoti od voća mogu biti dobar način da se obezbijedi dovoljan unos tečnosti i da se djeluje na probavu.

Posebno se preporučuju:

- **namirnice bogate željezom** (nemasno crveno meso, jaja, zeleno lisnato povrće) jer je kod velikog broja porodilja pristuna anemija
- **hrana bogata omega-3 masnim kiselinama** (riba, orasi, lanene i chia sjemenke) podržava zdravlje mozga i nervnog sistema, te pozitivno utiče na raspoloženje
- **fermentisane namirnice** (jogurt, kefir, kiseli kupus ukoliko ne uzrokuje nadimanje) doprinose zdravlju crijevne flore, koja je važna i za imunitet
- **namirnice bogate proteina** (riba, piletina, jaja, mahunarke) jer pomažu regeneraciji tkiva, bržem zarastanju rana i održavanju mišićne mase
- **voće i povrće bogato antioksidansima i vlaknima** za jačanje imuniteta, oporavak organizma i bolju probavu

*Preporučuje se da unosite oko 2 do 2,5 litra tečnosti dnevno, najčešće u obliku vode, biljnih čajeva i supa. Namirnice koje trebate izbjegavati su ultraprerađeni proizvodi, rafinirani šećeri, gazirani i zaslađeni napici, prekomjerna količina kofeina i alkohola, posebno tokom dojenja. Takođe trebate izbjegavati jako začinjenu hranu i hranu sa visokim udjelom masti.*

### ♥ Roditelj: Kako izgleda balansirana i zdrava ishrana za mamu koja doji i želi postepeno izgubiti višak kilograma, a istovremeno sačuvati energiju i kvalitet mlijeka?

**MAIDA:** Kao što sam već rekla u prethodnom odgovoru prehrana porodilje i dojlje treba da bude u skladu s principima pravilne prehrane, a to znači: raznovrsna, umjerena, uravnotežena i sezonska. Obroci treba da budu redovni, bez preskakanja naročito doručka. Tokom dana potrebno je da dnevnu konzumaciju hrane podijelite na 2-3 glavna obroka sa 2-3 užine, prilagođene stanju dojlje, njenim potrebama, životnim navikama. Prehrana tokom



dojenja ima važan uticaj na sastav i količinu mlijeka čime se direktno utiče i na razvoj bebe i bebino zdravlje. Svaki obrok treba sadržavati izvor proteina (riba, piletina, jaja, mahunarke uz oprez od nadimanja, mliječni proizvodi), složene ugljikohidrate (zob, integralne žitarice, krompir, mahunarke), zdrave masti (maslinovo ulje, orašasti plodovi, avokado) te obilje voća i povrća. U periodu dojenja posebno je bitan unos vitamina B grupe, vitamina A i D, selena, folata, kalcija, željeza i cinka. Prednost uvijek treba da bude unos iz namirnica, a ukoliko je nedovoljno moguće je nastaviti sa dodacima prehrani koji su korišteni tokom trudnoće.

*Unos kalorija ne bi trebale naglo smanjivati – organizmu je potrebna energija za stvaranje mlijeka. Umjereno smanjenje unosa, uz više kretanja, omogućava postepeni gubitak kilograma bez uticaja na dojenje. Dovoljna hidracija (voda, čajevi, supe, kompoti, prirodni voćni sokovi, mlijeko) i kvalitetan san dodatno doprinose stabilnoj energiji i metabolizmu. Hidratacija je izuzetno važna u postporođajnom periodu, posebno za žene koje doje. Voda čini osnovu majčinog mlijeka, pa dovoljan unos tečnosti direktno utiče na njegovu količinu i kvalitet. Kod dojilja je povećana potreba da dnevnim unosom tekućine te je potrebno unijeti i do 4 litra tekućine dnevno.*

Vodu treba piti postepeno tokom dana u malim gutljajima, a ne odjednom i kad se već osjeti osjećaj žeđi. Dobar pokazatelj dovoljne hidratacije je svijetla boja urina. Nedostatak tečnosti može dovesti do umora, glavobolje, zatvora i smanjenog stvaranja mlijeka, zato je važno da uvijek imate bocu vode pri ruci — posebno tokom dojenja. Na kraju, važno je naglasiti da je svaka žena različita – tempo gubitka kilograma zavisi od tjelesne građe, učestalosti broja podoja, fizičke aktivnosti i početne težine. U ovom periodu prioritet treba da bude zdravlje i oporavak majke. Kada je riječ o gubitku kilograma, zdravo i postepeno mršavljenje iznosi otprilike 0,5 do 1 kg sedmično. Brži gubitak nije preporučljiv jer može smanjiti energiju, uticati na kvalitet mlijeka i povećati rizik od nutritivnih deficita.

### ♥ Roditelj: Pored prehrane, koja vrsta fizičke aktivnosti je najpogodnija u prvim mjesecima nakon poroda? Kada bi se trebalo početi sa intenzivnijim vježbama?

**MAIDA:** Povratak fizičkoj aktivnosti nakon poroda moguć je već od 6-8 sedmice. Ja bih ipak preporučila, savjetovanje sa ginekologom ukoliko želite ubrzo nakon poroda da počne sa intenzivnijim treninzima. U svakom slučaju, bez obzira da li je u pitanju porod prirodnim putem ili carskim rezom preporučuju se lagane šetnje, sa kojima treba započeti povratak fizičkoj aktivnosti. Zatim se mogu uvesti lagane vježbe istezanja i disanja, vježbe za jačanje karličnog dna, lagani pilates ili joga, prilagođene porodilji.

### ♥ Roditelj: Kako se nositi sa psihološkim pritiskom i

## očekivanjima okoline kada je riječ o fizičkom izgledu nakon poroda?

**MAIDA:** Nažalost, danas živimo u eri društvenih mreža, gdje se nameću nerealni standardi ljepote i „brzog povratka na staru liniju“ nakon poroda. Takvi pritisci često stvaraju osjećaj nesigurnosti i frustracije kod novih majki zbog uspoređivanja s idealiziranim slikama drugih porodilja. Važno je shvatiti da se žensko tijelo tokom trudnoće nije promijenilo preko noći i da je nemoguće da se preko noći vrati u prvobitno stanje i da su svaka žena i svaki postporođajni period različiti, te da fizički oporavak, hormonske promjene i umor od neprospavanih noći prirodno utječu na tijelo.

### ♥ Roditelj: Koji savjet biste dali mamama koje imaju osjećaj da „ne postižu dovoljno“ u procesu povratka na staru težinu?

**MAIDA:** Kroz svoju praksu često susrećem porodilje i dojilje koje žele brzo vratiti svoju tjelesnu masu. Moj savjet im je uvijek isti: dajte sebi vremena. Oporavak nakon poroda nije brz proces – tijelo treba da se prilagodi hormonima, stabilizira cirkadijalni ritam i obnovi energiju. Neredovan san i stres često usporavaju metabolizam i čine gubitak kilograma sporijim, što ne znači da „ne radite dovoljno“. Takođe, unos dovoljno kvalitetnih namirnica i redovni obroci neophodni su za zdravlje majke i za proizvodnju mlijeka. Fokus treba biti na zdravlju, energiji i dobrobiti majke i djeteta, a ne na brzom estetskom rezultatu.

### ♥ Roditelj: Za kraj, koja bi bila Vaša ključna poruka čitateljicama koje žele zdravo i postepeno vratiti ravnotežu u svom tijelu nakon poroda?

**MAIDA:** Postporođajni period zahtijeva strpljenje, pažnju i ljubav prema sebi. Fokusirajte se na zdravu, raznovrsnu prehranu, postepenu fizičku aktivnost i dovoljno odmora, a ne na brz povratak na staru tjelesnu masu. U prehranu je potrebno uvesti sve grupe namirnica. Konzumirati cjelovite namirnice, što manje industrijski obrađene hrane. **Jedan od najjednostavnijih načina da podržite energiju i sitost tokom dana jeste da u ishranu uvrstite više vlakana. Vlakna nemaju kalorijsku vrijednost, ali produžavaju osjećaj sitosti, pomažu stabilnijem nivou šećera u krvi i doprinose boljoj probavi. Još jedan važan, a često zaboravljen savjet je svjesno jedenje.**

To znači da obrok pojedete bez žurbe, bez gledanja u ekrane, da hranu dobro žvačete, osjetite njen miris, teksturu i ukus. Kada jedemo polako i svjesno, tijelo ima dovoljno vremena da registruje sitost — što sprečava prejedanje i poboljšava probavu. Svjesno jedenje ne traži dodatno vrijeme. Ono traži samo da tih nekoliko minuta tokom obroka budete prisutne. U postporođajnom dobra organizacija je jako bitna. Uz male prilagodbe, planiranje i realna očekivanja lakše je uskladiti brigu o bebi, brigu o kućanstvu i brigu o sebi.

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

### APTAMIL PRONUTRA

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

Vaš Život,  
Naša Nauka



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

\*Vitaminski C i D doprinose normalnoj funkciji imunološkog sistema.

\*\*Ljudsko mlijeko Oligosaharid 3GL GOS/FOS oponaša strukturu oligosaharida pronadenih u majčinom mlijeku.

\*\*\*Izvor Euromonitor International Limited; među markama mliječnih formula za odrastanje. Na osnovu podataka koje je objavio Euromonitor International Limited, mliječni proizvodi i zamjene, izdanje za 2023. godinu, vrijednost prodaje po maloprodajnim cijenama, podaci za 2022. godinu. Aptamil obuhvata Almiront, Aptamil, Bebilon, Gallia i Nutrilon. VAŽNA OBAVIJEST: Majčino mlijeko je najbolje za Vašu bebu. Prije upotrebe se savjetujte sa Vašim zdravstvenim stručnjakom.



## Dojenje kao temelj zdravlja

Majčino mlijeko sadrži brojne imunološke faktore koje štite dijete od infekcije.

**Intervju: spec. dr. Džemila Begagić Memagić, specijalista pedijatrije**

**D**ojenje se univerzalno smatra optimalnim početkom života za svaku bebu, nudeći ne samo savršeno uravnoteženu ishranu, već i neprocjenjivu emocionalnu i imunološku podršku. Ipak, unatoč brojnim dobrotima, majke se često susreću s izazovima, nesigurnostima i pritiskom okoline. Kako bismo rasvijetlili sve aspekte ove teme i pružili roditeljima stručne, utemeljene savjete, razgovarali smo sa spec. dr. Džemilom Begagić Memagić, specijalicom pedijatrije. U ovom intervjuu, dr. Begagić Memagić detaljno objašnjava zašto je majčino mlijeko nezamjenjivo, kako dojenje utiče na zdravlje i majke i djeteta, te nudi praktične smjernice za prevazilaženje uobičajenih prepreka na putu ka uspješnom dojenju.



roditelj

## ♥ Roditelj: Kako biste roditeljima najjednostavnije objasnili zašto je dojenje optimalan izbor za zdravlje bebe u prvim mjesecima života?

**DŽEMILA:** Dojenje je prije svega više od hranjenja, u majčinom naručju tokom obroka dijete komunicira s majkom svim osjetilima, osjeti ritam disanja, mirise i otkucaje srca te samim tim ostvaruje se bolja psihološka veza između majke i djeteta. **Majčino mlijeko sadrži baš onoliko hranjivih tvari koliko je optimalno za rast novorođenčeta i dojenčeta i maksimalno je prilagođen potrebama i karakteristikama njegovog probavnog sistema.**

## ♥ Roditelj: Koje su ključne koristi dojenja za bebu, ne samo nutritivne, već i imunološke i emocionalne?

**DŽEMILA:** Brojne su prednosti dojenja za dijete. Majčino mlijeko sadrži brojne imunološke faktore koje štite dijete od infekcije. Hemijski sastav je prirodno maksimalno prilagođen potrebama rasta i razvoja. Nivo proteina je mali, ali dominiraju proteini prilagođeni potrebama dojenčeta koji su lakše probavljivi-laktoalbumin, laktoferin, imunoglobulin, lizozim. Sadržaj masti u majčinom mlijeku je varijabilan, koncentracija raste sa trajanjem laktacije, također postoje varijacije tokom dana i samog podoja. Ugljikohidrati u svojim kombinacijama favorizuju rast acidofilnih bakterija koje protektivno djeluju u prevenciji gastrointestinalnih i alergijskih manifestacija. U zaključku imamo dijete zdravije od samog početka.

## ♥ Roditelj: Na koji način dojenje utiče na zdravlje i emocionalno stanje majke?

**DŽEMILA:** Dojenje ima nevjerovatne prednosti za majku. Povećan je priliv hormona oksitocina koji pomaže ubrzati involuciju maternice i smanjuje postporođajno krvarenje. Dojenje pomaže majci povezati se sa djetetom, stimulira pozitivne osjećaje i smanjuje stres. Psihosomatski reflex odnosno emocionalno stanje majke je jako bitno za uspjeh laktacije. **Osjećaj sigurnosti i zadovoljstva stimuliše refleks stvaranja i otpuštanja mlijeka. Također jedna od većih prednosti je i potrošnja kalorija što doprinosi mršavljenju pa se majke koje doje brže vrate na tjelesnu težinu koju su imale prije trudnoće.** Dojenje dokazano smanjuje rizik od kardiovaskularnih oboljenja, osteoporoze te raka dojke, jajnika i maternice.

## ♥ Roditelj: S kakvim izazovima se majke najčešće susreću u prvim danima i sedmicama dojenja, i kako ih mogu uspješno prevazići?

**DŽEMILA:** Majčinstvo na početku zahtjeva vrijeme prilagodbe, potpuni oporavak od porođaja i podršku od porodice. Nažalost umor, stres i manjak sna su neizbježni kada novorođenče dođe kući. Jako je bitna priprema za dojenje. Položaj majke i djeteta je veoma važan, treba da



**Dojenje ima nevjerovatne prednosti za majku.**

Povećan je priliv hormona oksitocina koji pomaže ubrzati involuciju maternice i smanjuje postporođajno krvarenje. **Dojenje pomaže majci povezati se sa djetetom, stimulira pozitivne osjećaje i smanjuje stres.**



bude udoban, ležeći položaj na boku ili u sjedećem položaju. U prvim danima nakon poroda dojka je nabrekla zbog povećane količine krvi i limfe pa oksitocin sporije dolazi do mišićnih stanica, dijete sisa i do 2 min dok nastupi otpuštanje mlijeka. Ta faza se može prebroditi primjenom toplih obloga na dojke, nježnim masiranjem bradavica i dojke ili ručnim istiskivanjem male količine mlijeka prije stavljanja djeteta na dojk. Što više dijete sisa više će se mlijeka proizvesti.

**Preporučuje se dojenje prema „ zahtjevu“ djeteta, a ne prema regularnim određenim intervalima. Završetak dojenja diktira dijete i obično samo ispusti bradavicu i zaspi kad završi dojenje. Zadržavanje na dojci duže od 20 min nije potrebno jer macerira bradavicu i potiče stvaranje ragada. Potrebno I piti dosta tečnosti I održavati pravilnu higijenu dojki.**

•••••  
• **♥ Roditelj:** Koliko je važna uloga partnera i šire okoline u podršci majci koja doji, i šta konkretno može pomoći?

• **DŽEMILA:** Psihološka priprema oba roditelja za dojenje je jako važna. Žena pri tome treba zadržati pravo ličnog izbora. Treba dosta strepljenja, međusobnog poštovanja i ljubavi u porodici da bi se postigao novi potpuniji sklad. Uz adekvatnu podršku okoline majka treba da izgradi samopouzdanje kako bi održala dobru količinu mlijeka i ublažila osjećaj nedostatka mlijeka.

•••••  
• **♥ Roditelj:** Postoje li najčešće zablude o dojenju koje bi voljeli razjasniti roditeljima?

• **DŽEMILA:** Žene često odustaju jer misle da je mlijeko "slabo" ili "vodenasto". Majčino mlijeko nije isto na početku i na kraju podoja, prvo sadrži veću količinu vode, te je vodenastije I prozirnije, a pri kraju je bogatije više mastima. Nedovoljna količina majčinog mlijeka se nikada ne može

procijeniti prije 20. dana po porodu. Nema majke čije bi mlijeko bilo slabo hranjivo. Ne treba davati djetetu mliječnu formulu prije podoja. Najbolji način procjene da li dijete ima dovoljno mlijeka je evidencija prirasta u tjelesnoj težini u određenom periodu.

♥ **Roditelj:** Koje savjete biste dali majkama koje se osjećaju nesigurno, umorno ili pod pritiskom okoline kada je u pitanju dojenje?

• **DŽEMILA:** Rani početak i održavanje dojenja u postporođajnom periodu je često zahtjevna zadaća majci. Ali uzimajući u obzir da je majčino mlijeko najbolja hrana I od neprocjenjive vrijednosti, dojenje je nešto najvrjednije što majka može priuštiti svom djetetu.

Majčino mlijeko sadrži brojne imunološke faktore koje štite dijete od infekcije. Hemijski sastav je prirodno maksimalno prilagođen potrebama rasta i razvoja.

# 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.



## Šta svaka buduća mama treba znati o podršci dule prije, tokom i nakon porođaja

Zašto je postpartum važan i kako dula može biti ključna podrška novoj majci?

**Intervju:** Jovana Radulović, porođajna dula, edukatorica i savjetnica za ishranu u trudnoći

**P**orođajne dule širom svijeta prepoznate su kao važna i nenametljiva podrška ženama tokom trudnoće, porođaja i postpartuma. U vremenu kada se mnoge trudnice i mame osjećaju preplavljeno informacijama, očekivanjima i izazovima, uloga dule postaje dragocjena – upravo zato što donosi ono što je svakoj ženi najpotrebnije: znanje, prisutnost, razumijevanje i sigurnost. Naša sagovornica, Jovana Radulović, porođajna dula, edukatorica i savjetnica za ishranu u trudnoći, postporođajnom periodu i dohrani beba, već godinama pruža sveobuhvatnu podršku ženama i porodicama na njihovom putu u roditeljstvo. U nastavku razgovaramo o tome šta je zapravo uloga dule, zašto je njihova podrška toliko važna, kako izgleda rad sa trudnicama i majkama, te šta bi svaka buduća mama trebala znati prije porođaja i u prvim sedmicama majčinstva.

### ♥ Roditelj: Jovana, za početak – kako biste vi objasnili ko je porođajna dula i šta je zapravo njena uloga u porođaju?

**JOVANA:** Neka definicija dule bi bila ta da je dula osoba koja o porođaju ima i teoretsko i znanje bazirano na iskustvu, a koja ima zadatak da pruža informativnu, fizičku i emocionalnu podršku kroz trudnoću, porođaj i postpartum. Dule ženi pružaju nenametljivu podršku, s puno razumijevanja i bez ikakvih osuda. Bitno je naglasiti da dule nisu dio medicinskog tima, već isključivo dio ženinog tima, i postoje da joj olakšaju samo iskustvo porođaja. **Dula na porođaju ženi pomaže konstantnom podrškom kako kroz praktične stvari poput masaže, pritisaka određenih dijelova tijela prilikom kontrakcija, davanjem vode ili hrane, tako i kroz odabrane riječi podrške, pa čak i samo dodirnom ili držanjem za ruku.** Dula obično zna da prepozna šta je ženi u datom trenutku potrebno. Također, porođajna dula često, u zavisnosti od dogovora, dođe i u postpartum posjetu novoj mami nekoliko dana nakon porođaja.

## ♥ Roditelj: Kada i kako ste se vi odlučili da postanete porođajna dula, i šta vas najviše ispunjava u ovom pozivu?

**JOVANA:** Odluka za bavljenje dulaštvom, koje je za mene više poziv nego posao, došla je sasvim slučajno i spontano. Drugarica me pitala da li bih joj bila podrška na porođaju, te smo zajedno upisale i završile Dona doula international obuku za dule u Zagrebu. Nešto što je trebalo biti samo obuka s ciljem da drugarici pružim što bolju podršku na njenom porođaju dovelo me do toga da bolje razumijem sebe, svoje tijelo, kao i to za šta smo mi kao žene sve sposobne, a toga uglavnom nismo svjesne. **Samim tim, sve što se tiče trudnoće i porođaja postalo je predmet mog dubokog interesovanja, tako da sam nakon ove završene edukacije nastavila dalje, te tako završila i Nutricionizam za trudnice i dojilje, čime sam spojila fakultetsko obrazovanje sa svojim novim pozivom, a odnedavno sam i Savjetnica za dojenje u mentorstvu.**

Kroz ovaj posao me najviše ispunjava upravo sam rad sa ženama, jer saznanje da imaju podršku u najosjetljivijim trenucima njihovog života, kao i da mi se bilo kada mogu obratiti za savjet ili riječi podrške njima veoma znači, a meni pruža zaista neopisiv osjećaj zadovoljstva, korisnosti i potvrdu da je ono što radim zaista važno u današnjem vremenu kada nam savremeni tempo života donosi neka nova pravila.

## ♥ Roditelj: Koji su najvažniji oblici podrške koje dula pruža trudnici – prije, tokom i nakon porođaja?

**JOVANA:** Dula je tiha podrška, dio majčinog tima i tu je, kako sam opis kaže, da bude porodilji i majci na usluzi tokom perioda trudnoće i postpartuma. Dula se prvenstveno brine o tome da potrebe majke budu zadovoljene. Iskustvo porođaja je jako važno, a dule su tu da ga svojim prisusvom olakšaju u uljepšaju. Prilikom biranja



dule najbitnija stavka je ta da dula karakterno odgovara trudnici, da trudnica osjeti da joj se može prepustiti i da ima potpuno povjerenje u nju, jer samo kad žena osjeća sigurnost, iskustvo porođaja može zaista da bude najljepši događaj u njenom životu. Svaka dule imaju svoj sistem rada koji može da bude višestruk, pa je prilikom ostvarivanja saradnje potrebno iskomunicirati sve svoje želje. Između ostalih, neki od zadataka dula su da prenose informacije i znanja stečena tokom godina iskustva, prolaze s vama vaše strahove i nedoumice u vezi s porođajem i trudnoćom i nastoje da vam što bliže predoče šta je to što možete da očekujete s ciljem umanjenja vaših strahova.

Dule takođe mogu da vam pomognu da odaberete da li želite potpuno prirodni ili porođaj s nekim vidom intervencija kao što je odluka o upotrebi epidurala, prolaze s vama plan porođaja, pripremaju partnera za čin porođaja i slično. Na samom porođaju dula je isključivo tu da prati potrebe trudnice i da joj bude na usluzi. **Što se tiče perioda postpartuma, naročito babina, dule mogu pomoći u smislu organizacije i planiranja, savjetima oko dojenja, ishrane i slično.** Tokom postpartuma dula može naročito da znači u slučaju da je majci potrebno da plače, šuti, ispriča svoje strahove, svoja očekivanja koja se nisu ostvarila, da majci pomogne da se istušira, da joj pripremi, podgrije ili donese obrok. Ukratko, dula je tu da je sasluša, razumije i pomogne tamo gdje može.



30

### ♥ Roditelj: Postpartalni period često je emotivno i fizički zahtjevan. Kako dula može pomoći ženi u tom osjetljivom periodu nakon porođaja?

**JOVANA:** Prvih nekoliko sedmica nakon porođaja, žene se upoznaju sa svojom bebom, ali takođe se upoznaju i sa sobom kao majkom. Ulazak u majčinstvo predstavlja intenzivan period pun prilagođavanja jer žene fizički, mentalno i emocionalno doživljavaju nove stvari koje nikada prije nisu iskusile. Mnoge različite

tradicionalne kulture iz cijelog svijeta duboko su cijenile važnost ovog perioda te, iako se prakse nakon porođaja širom svijeta mogu razlikovati, sve one stavljaju fokus na ista tri stuba, a to su: podrška i odmor, ishrana i oporavak. S tim u vezi, jedini zadaci nove majke bili su odmor, oporavak, vraćanje vitalnosti, obnavljanje nutritivnih rezervi i briga o novorođenčetu. Upravo uloga dule u postpartumu je ta da da majci obezbijedi ova tri stuba i da olakša period prilagođavanja i bebi i majci i cijeloj porodici. S tim u vezi, doule mogu ponuditi tihu, neosuđujuću podršku i društvo, pomoći u brizi za novorođenče, pripremi obroka i lakšim kućnim poslovima, ponuditi informacije zasnovane na dokazima o emocionalnom i fizičkom oporavku

od porođaja, ishrani, te pružiti odgovarajuća uputstva i savjete kada je to potrebno ili zatraženo.

### ♥ Roditelj: S kakvim se izazovima najčešće susreću mame u prvim sedmicama nakon porođaja i kako im vi pomažete da ih prevaziđu?

**JOVANA:** Najčešći izazovi, odnosno oni za koje obično dobijem poziv su u vezi s dojenjem, koje iz raznih razloga mnogim ženama može teško da padne. Često mi se javljaju jer smatraju da nemaju dovoljno mlijeka, primijetile su da bebica odbija da sisa

i slično. To su oni „vidljivi“ problemi, koji se nekad riješe jednom posjetom, a nekad je potrebno malo više vremena kako bi se ta veza uspostavila i dojenje uspješno nastavilo. Međutim, iza ovih opipljivih, vidljivih problema, zna se desiti da stoje i neki drugi u smislu osjećaja nedostatka podrške ili razumijevanja potrebnog u tim prvim danima ili sedmicama. Uloga mene kao dule u tom procesu je da majci budem na usluzi, da pospremim, donesem ručak ili nešto što joj je potrebno. Vrlo često se dešava da je ženama potrebno samo da ih neko sasluša i da osjete iskreno razumijevanje s druge strane, bez potrebe za davanjem ikakvih savjeta.

### ♥ Roditelj: U vašem iskustvu, šta ženama najviše znači – emocionalna podrška, praktična pomoć, prisustvo, ili samo osjećaj da nisu same?

**JOVANA:** Sve navedeno, i jedno bez drugog ne ide. Da bi majka, a samim tim i beba bile dobro, potrebno je obezbijediti im prethodno navedene uslove za oporavak: podršku, odmor i nutritivno bogatu ishranu. Ti uslovi podrazumijevaju praktičnu pomoć u vidu čuvanja starije djece, obezbijedivanja hrane ili sređivanja životnog prostora. Emocionalna podrška njenih najbližih i ljudi koji joj najviše odgovaraju u tim trenucima doprinosi i tom osjećaju da nisu same i da ne moraju sve same, a taj osjećaj je nešto što ih često slomi. Stoga, ukoliko želite da pomognete, budite prisutni, ali ne nametljivi, hranu donosite i bez pitanja da li treba (jer uvijek treba) i dajte im do znanja da ste tu za njih, naročito tokom perioda babina ili prvih 40 dana nakon porođaja. Izreka da je prvih 40 dana nakon porođaja stub za narednih 40 godina života ne postoji bez razloga.

### ♥ Roditelj: Da li se u našem društvu dovoljno govori o važnosti postpartuma i podrške majci nakon porođaja? Šta biste voljeli da se promijeni?

**JOVANA:** Nažalost, ne dovoljno i vrlo često to bude tema u medijima samo kad se dogodi nešto šokantno. Tada smo vrlo lagani u osuđivanju postupaka žene, niko ne zna pozadinu priče, a mi kao društvo još uvijek nismo spremni da preuzmemo odgovornost i bar počnemo da radimo više na podizanju svijesti o važnosti pravilnog oporavka porodilje. Hormonima i tijelu je potrebno dosta vremena da se stabilizuju, a pored toga žena ima još jedno biće o kome mora da brine jer ono prvenstveno zavisi od nje.

**Zanemarujemo i činjenicu da je rođena i porodica, a to je, iako prelijep, ipak prelazak iz jednog dijela života u drugi koji nikad više neće biti isti ni za jednog njenog člana. Nadam se da ćemo za početak početi da se bavimo bar edukacijom ne samo žena, već cjelokupnog društva o ovom periodu, jer pravilan oporavak žene tokom postpartuma je stub zdrave porodice, a zdrava porodica je stub društva. Sve je na nama.**

### ♥ Roditelj: Kako izgleda vaš tipičan dan kada radite s trudnicama i porodiljama? Možete li s nama podijeliti neki trenutak koji vam je posebno ostao u sjećanju?

**JOVANA:** Počeću prvo od trenutka i ne mogu izdvojiti jedan jer su najljepši oni kada bebica prvi put udahne vazduh i kad je spustimo mami na prsa da bi se ostvario kontakt kože na kožu. To su oni prirodni, a teško objašnjivi doživljaji koji me svaki put ispune mirom, spokojstvom, ali i ogromnom snagom. Što se tiče rada sa trudnicama i porodiljama, sve zavisi od tipa susreta i od naših prethodnih dogovora. Ukoliko tek dogovaramo potencijalnu saradnju, prvo se nalazimo da se upoznamo i vidimo da li odgovaramo jedna drugoj, te potom dogovaramo šta i kako dalje. Saradnja zavisi od želja trudnice ili para i od mojih kapaciteta da im iste ostvarim. Ukoliko se dogovorimo, nalazimo se nekoliko puta prije poroda, kako bismo se to bolje poznali i ostvarili povjerenje, a na tim naim sastancima im pružam informacije o svemu to ih zanima, vrim pripremu za poročaj iz ugla dule, dogovaramo detalje poročaja, pripremam partnera ili odabranu pratnju za aktivno uče na poročaju i slino. Dulin zadatak je da oko termina poročaja (nekih 5 sedmica) bude na dužnosti, tako da sam dostupna da dođem na poročaj kad god on počeo (ukoliko je dogovor da prisustvujem istom). Postoji takođe i opcija kada je partner ili druga odabrana pratnja prisutna na poročaju, a moja uloga je ta da budem prisutna putem telefona, u čekaonici ili na drugi način koji data bolnica ili porodilište dozvoljava.

### ♥ Roditelj: Na kraju, koji bi bio vaš savjet svim budućim mamama – kako da se pripreme za poročaj i prve sedmice majčinstva?

**JOVANA:** Budućim trudnicama i mamama bih savjetovala da se edukuju jer znanje umanjuje strah od nepoznatog, ali da pokušaju da se ne opterećuju. Da razgovaraju sa svojim ginekologom o poročaju, da pitaju sve što ih zanima (ovo moram da naglasim, jer sam primijetila da se žene često ustručavaju da postavljaju pitanja), da osmisle i plan poročaja, tj. da stave svoje želje na papir i iskomuniciraju iste sa bobicom i medicinskim osobljem (da li žele da poročaj teče prirodno, da li žele intervencije poput epidurala ili indukcije, da li mogu da provedu tzv. zlatni sat sa bobicom nakon poročaja i sl.). Prve sedmice majčinstva su, kao što sam prethodno navela jako intenzivne. Ono što prije poročaja mogu da pripreme jeste hrana u većim količinama koju mogu zalediti i odleživati po potrebi (preporuka da hrana bude, topla mekana lako svarljiva poput supica, čorbi, bolonjeze sosa koje mogu jesti uz pire krompir i sl.). Takođe, neka pored kreveta namjestite „kutak“ sa stvarima koje će im biti potrebne u tim prvim danima, od stvari za bebu, postpartumskih uložaka, do brzih nutritivnih obroka (užine), bočice za vodu/čaj, knjige, labela... Šta god smatraju da će im biti potrebno neka im bude pri ruci. Za sam kraj, želim takođe da im poručim da su sva osjećanja validna i normalna i da traže pomoć kako bližnjih, tako i stručnih lica ako i kad god osjete im je potrebna. Tu smo za vas.

# PEDIAKID® SIRUP PROTIV SIMPTOMA PREHLADE (NOS-GRLO)

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

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

Doziranje:

Djeca do 5 godina 2x1 kafena kašika

Djeca iznad 5 godina 2x2 kafene kašike

BEZ GLUTENA  
BEZ LAKTOZE  
BEZ KONZERVANSA  
BEZ ŠEĆERA

Okus meda i limuna



*Neizostavan da se dobro pripremite za zimu!*

**KO KAŽE**

*zaustavimo prehladu*

**KAŽE PEDIAKID**

Za djecu i bebe  
od 6 mjeseci



**100% PRIRODAN IZBOR RODITELJA**

# Oporavak nakon poroda

Nakon poroda tijelu zaista treba poseban pristup.

**P**eriod nakon poroda za mnoge žene donosi pitanja, strahove i izazove o kojima se rijetko otvoreno govori. Tijelo se mijenja, prioritete preuzme briga o bebi, a mame često ostanu bez informacija i podrške potrebne da razumiju šta im se zapravo događa – fizički, emocionalno i funkcionalno. U takvom periodu mnoge se suočavaju s bolovima u leđima, slabim trbušnim zidom, dijastazom, curenjem mokraćne, iscrpljenošću, ali i padom samopouzdanja i osjećajem da „više nikada neće biti kao prije“. Upravo zato razgovarali smo sa Selvedinom Karagić – profesoricom književnosti, fitness trenericom s deset godina iskustva i ženom koja je nakon vlastite borbe s dijastazom i posljedicama carskog reza odlučila posvetiti svoj rad mamama nakon poroda.

Ono što je počelo kao hobi, izraslo je u zajednicu od više od 140.000 žena i program kroz koji su prošle hiljade mama, tražeći konkretna rješenja, razumijevanje i podršku. **U ovom intervjuu Selvedina otvara teme o kojima se dugo šutjelo – šta je dijastaza, kako sigurno trenirati nakon poroda, zašto se javlja bol pri odnosu, kako ojačati zdjeljeno dno, vratiti snagu i ponovo izgraditi odnos sa svojim tijelom. Donosi znanje, iskustvo i poruku koja mnogim ženama treba upravo sada: da nisu same, da nisu „razmažene“ i da zaslužuju podršku, oporavak i povratak snage na način koji je siguran, postepen i stvarno moguć.**

**♥ Roditelj: Možete li nam ispričati kako ste se odlučili posvetiti radu s mamama nakon poroda i šta vas je inspirisalo?**

**SELVEDINA:** Tokom pandemije počela sam raditi i online. Ono što je krenulo spontano, kao hobi, postalo je ozbiljna priča i posao: profil s više od 140.000 pratilaca, od kojih je 95% žena i hiljade

njih koje su prošle kroz moj program. Posebno se fokusiram na mame nakon poroda, jer sam i sama prošla izazove o kojima se malo govori. Nakon carskog reza i dijastaze, suočila sam se sa bolovima i dijastazom, shvativši da ženama gotovo niko ne objašnjava šta ih čeka poslije poroda. Na pregledima često čuju da je „sve u redu“, iako se svakodnevno bore s problemima koji im značajno utiču na život. Uglavnom se nemaju kome obratiti.

**♥ Roditelj: Šta je dijastaza i zašto je važno da žene prepoznaju ovu pojavu nakon trudnoće?**

**SELVEDINA:** Dijastaza je zapravo razdvajanje trbušnih mišića, koje se javlja kada vezivno tkivo koje povezuje dva rektusa oslabi. To je prirodna prilagodba tijela tokom trudnoće, i praktično svaka žena odlazi na porod s dijastazom. Kod nekih se žena mišići vrate u prvih 40 dana nakon poroda, dok nažalost, kod većine žena razdvajanje ostaje i nakon tog perioda. Ona je najčešći uzrok tog „trudničkog stomaka“ koji žene imaju i godinama nakon poroda. Važno je naglasiti da dijastaza nije 'estetski

problem' kako mnoge misle. Ona utiče na cijelo tijelo: držanje, leđa, kukove, zdjeljeno dno, snagu, pa čak i na to kako se žena osjeća u svom tijelu. Ja to volim objasniti jednostavno — kad se ti mišići razmaknu, tijelo gubi svoju prirodnu 'stabilnost iz centra'. I onda žene osjećaju da im stomak „strši“, da je uvijek napuhan, da ih bole leđa ili da nemaju onu snagu koju su imale prije trudnoće. **Kod mene je to bilo baš izraženo nakon carskog reza i tek kad sam to prošla na vlastitoj koži, shvatila sam koliko ženama treba ta informacija i konkretna pomoć.**



**Intervju:** Selvedina Karagić,  
profesorica književnosti i  
fitness trenerica



”

Kod nekih se žena mišići vrate **u prvih 40 dana nakon poroda**, dok nažalost, kod većine žena razdvajanje ostaje i nakon tog perioda.

## ♥ Roditelj: Koji su najčešći problemi s kojima se žene susreću nakon poroda – bolovi u leđima, curenje mokraće, višak kilograma...?

**SELVEDINA:** Nakon poroda žene se suočavaju s nizom problema o kojima se vrlo malo govori, a još manje im se nudi konkretno rješenje. Najčešće su to bolovi u leđima, kukovima, uporan 'trudnički stomak', curenje mokraće pri kašljanju ili skakanju, višak kilograma, ali i bolni seksualni odnosi, o čemu žene rijetko progovaraju jer ih je često sram. **Tu su i psihički izazovi: osjećaj preplavljenosti, pad samopouzdanja, tjeskoba, pa čak i strah da 'više nikad neće biti kao prije'.** Iako se o tome ne govori dovoljno, ti psihički simptomi su jednako važni kao i fizički. Tijelo se u trudnoći i porodu duboko promijeni, i ti problemi nisu nešto što žene 'moraju trpjeti'.

## ♥ Roditelj: Kako pravilno i sigurno trenirati nakon poroda, posebno u prisustvu dijastaze ili slabog trbušnog zida?

**SELVEDINA:** Nakon poroda tijelu zaista treba poseban pristup, pogotovo ako postoji dijastaza ili općenito slabiji trbušni zid. Prvo se mora naučiti kako pravilno disati, kako aktivirati dno zdjelice i kako vratiti tu unutrašnju stabilnost. Tek kad taj 'temelj' proradi, sve ostalo postaje lakše i sigurnije. Najčešća greška je da žene požure, krenu sa aerobikom, trbušnjacima, planovima, samo zato što žele što prije vratiti staru formu. Ali to često samo napravi još veći pritisak na stomak i leđa.

## ♥ Roditelj: Koje vježbe ili pristupi su najefikasniji za zatvaranje dijastaze i vraćanje funkcionalnosti trbušnog zida?

**SELVEDINA:** Kad me žene pitaju koje su vježbe najbolje za dijastazu, uvijek kažem isto: Ne postoji jedna 'magična' vježba. Ono što je zaista osnova je dijafragmalno disanje, disanje koje aktivira duboke mišiće i povezuje tijelo iznutra. Žene često misle da su vježbe za dijastazu samo one lagane na podu. One jesu važan početak, ali to je samo uvod. Vrlo brzo uvodimo cijelo tijelo: pravilne čučnjeve, potiske, mrtva dizanja – sve ono što ženama vraća snagu za stvarni život, ali urađeno s kontrolom i pravilnim disanjem. To je ono što ja radim u svom programu. Izbjegavamo vježbe koje stvaraju veliki pritisak na stomak dok tijelo još nije spremno – trbušnjake, plankove, skakanje.

## ♥ Roditelj: Koliko je važna individualizacija treninga i zašto "jedan program za sve" ne funkcionira za nove mame?

**SELVEDINA:** To je važno pitanje. Nijedna trudnoća nije ista, nijedan porod nije isti, pa ni oporavak. Neke žene imaju dijastazu, druge probleme s zdjeličnim dnom, curenjem



mokraće, treće bolna leđa, a četvrte su psihički iscrpljene i tijelo im je pod stresom. Kako bi jedan jedini program mogao pokriti sve to? Jednostavno – ne može. Zato 'jedan program za sve' nikada ne daje prave rezultate. Nekoj ženi treba duže vremena da se zadrži na rehabilitacijskim vježbama, druga je puno prije spremna za složenije i teže treninge. Iz tog razloga veliku pažnju u programu posvećujem komunikaciji sa svakom mamom.

## ♥ Roditelj: Kako trening nakon poroda može pomoći u poboljšanju seksualnog odnosa i općeg osjećaja tijela?

**SELVEDINA:** Drago mi je da ste to pitali budući da je to tabu tema o kojoj se malo priča i zna, a problem je itekako prisutan. Statistike pokazuju da veliki broj žena, oko 35%, u određenom periodu života doživljava bolne ili neugodne seksualne odnose. Često, kada ljekar kaže da je sve u redu, žene i dalje osjećaju nelagodu. **U većini slučajeva uzrok nije medicinski, nego mišići zdjeličnog dna koji su napeti i oslabljeni. Ciljani trening zdjeličnog dna može pomoći jer jača i opušta mišiće, smanjuje bol, poboljšava kontrolu i jača samopouzdanje.**

## ♥ Roditelj: Koju ulogu ima edukacija i podrška iz okoline (partner, porodica, zajednica) u procesu oporavka i povratka forme?

**SELVEDINA:** Danas, zahvaljujući internetu, žene konačno shvataju da bol ili nelagoda nakon poroda nisu nešto što

se mora trpjeti. Internet nam daje priliku da čujemo iskustva drugih, educiramo se i shvatimo da imamo pravo na pomoć i podršku. Podrška partnera, porodice i zajednice je sada važnija nego ikada, jer žene u tom periodu prolaze kroz najveći pad hormona, suočavaju se s psihičkim posljedicama poroda i ponekad gube samopouzdanje i osjećaj vlastitog tijela.

Ipak, kad pričam otvoreno o tome na svom Instagram profile i dalje čitam komentare tipa: "Pa kako su naše nane, preživjele su". Niko njih nije pitao kako im je bilo, a mi opet slušamo iste rečenice i osjećamo pritisak da šutimo. Moramo prestati misliti da je normalno trpjeti i otvoreno govoriti o svojim potrebama, jer naše iskustvo i naša potreba za podrškom su važni, i svaka žena zaslužuje da bude saslušana i razumljena.

”

Nakon poroda tijelu zaista treba poseban pristup, pogotovo ako postoji dijastaza ili općenito slabiji trbušni zid. Prvo se mora naučiti kako pravilno disati, kako aktivirati dno zdjelice i kako vratiti tu unutrašnju stabilnost.



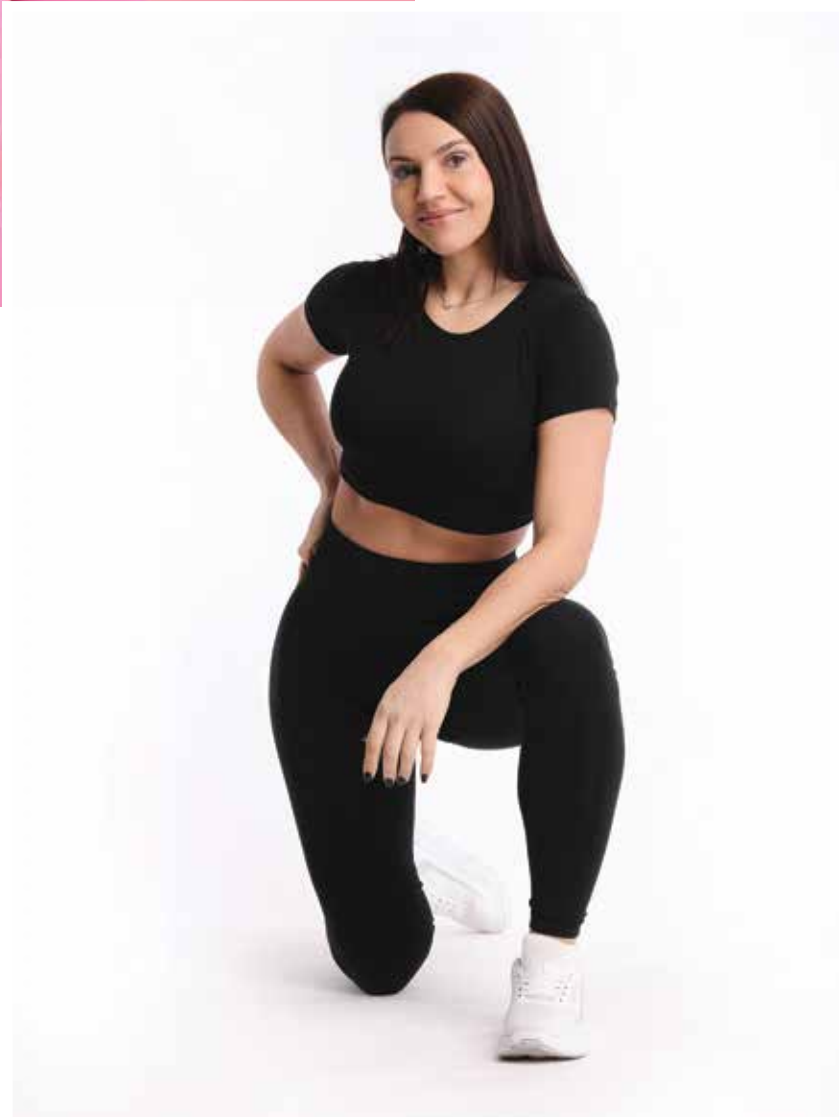


♥ **Roditelj:** Koji savjet biste dali ženama koje se boje početi s treniranjem nakon poroda ili misle da “više nije moguće vratiti tijelo”?

**SELVEDINA:** Znam da ti je teško. Znam da daješ sve od sebe. I možda misliš da moraš sve sama, da sad „nije vrijeme za tebe“, da moraš šutjeti, čekati, gurati. Ali ne moraš. Nisi sebična ako poželiš da se osjećaš bolje. Nisi loša mama ako odvojiš vrijeme za sebe. Tvoje potrebe ne prestaju da postoje samo zato što si rodila. Ne moraš odmah da mijenjaš sve. Kreni od malih stvari. Jedan korak prema sebi. Jedna svjesna odluka dnevno. I znaj, u redu je da ti bude teško, ali nije u redu da sebe zaboraviš.

♥ **Roditelj:** Koliko vremena, realno, žene trebaju posvetiti sebi da bi vidjele rezultate i osjećale se bolje?

**SELVEDINA:** Iz iskustva mog programa, žene ne trebaju provoditi sate u teretani ili cijeli dan u kuhinji da bi vidjele rezultate i osjećale se bolje. Program je osmišljen tako da uključuje tri treninga u sedmici, maksimalno 40 minuta. Za pripremu obroka oko 30 minuta, s jednostavnim i praktičnim receptima. **Prve promjene mogu osjetiti već nakon mjesec dana. Velike transformacije, uključujući rješavanje dijastaze, zategnut stomak, smanjenje bolova u leđima, poboljšanje kontrole zdjeličnog dna i smanjenje simptoma prolapsa, obično se postižu za tri mjeseca programa.**



roditelj



# Važnost oralnog zdravlja u trudnoći

Edukacije trudnica o značaju oralne higijene i bezbjednosti stomatoloških intervencija u periodu trudnoće je veoma važan segment perinatalne zaštite.

**Pišu:** dr.dent.med. Aldina Subašić Heljić i dr Senid Heljić, specijalista ginekologije



40

**Dr. Aldina Subašić Heljić** rođena je u Tuzli. Diplomirala je na Stomatološkom fakultetu u Sarajevu. Radila je u javnom i privatnom sektoru. Trenutno je vlasnica stomatološke ordinacije “Ema dent” u Busovači. Sa posebnom pažnjom, energijom, znanjem i senzibilnošću pristupa rješavanju oralnih problema svojih pacijenata.

**Dr. Senid Heljić** rođen je u Zvorniku. Diplomirao je na Medicinskom fakultetu u Tuzli te na Univerzitetском klinčkom centru u Tuzli specijalizirao i stekao zvanje specijaliste ginekologije i opstetricije. Trenutno je zaposlen kao specijalista ginekologije u Domu zdravlja u Busovači.

**O**ralno zdravlje u trudnoći ne smije se zanemariti, jer svaka neliječena infekcija u usnoj šupljini može imati posljedice ne samo na zdravlje trudnice, nego i na razvoj ploda. Redovno održavanje oralne higijene, profesionalno čišćenje zuba i kontrolni pregledi tokom trudnoće ključni su koraci u prevenciji komplikacija. Posebno je važno da trudnice razumiju da su stomatološke intervencije u većini slučajeva sigurne i preporučljive, te da pravovremena briga o zubima i desnama doprinosi zdravoj i sigurnoj trudnoći.

U nastavku vam donosimo stručne savjete i preporuke dr. dent. med. Aldine Subašić Heljić i dr. Senida Heljića, specijaliste ginekologije i opstetricije, koji će vam pomoći da bolje razumijete važnost oralne higijene tokom trudnoće i korake koje možete poduzeti za očuvanje zdravlja sebe i svoje bebe. Oralno zdravlje u trudnoći je veoma važno kako za očuvanje opšteg zdravlja trudnice tako i za normalan razvoj ploda. Hormonalne promjene tokom trudnoće, povišeni nivoi estrogena i progesterona, dovode do povećane

vaskularizacije i inflamatornog odgovora gingive, te na taj način može nastati trudnički gingivitis kao pogoršanje već postojećih parodontopatija. Neliječenje oralne infekcije mogu biti povezane sa nepovoljnim ishodima trudnoće kao što su : prijevremeni porođaj, niska porođajna težina bebe i preeklampsija. Redovne stomatološke kontrole, adekvatna oralna higijena i zbrinjavanje svih patoloških stanja u ustima prije planiranja trudnoće ključni su za prevenciju komplikacija i očuvanje samog zdravlja majke i djeteta. **Edukacije trudnica o značaju oralne higijene i bezbjednosti stomatoloških intervencija u periodu trudnoće je veoma važan segment perinatalne zaštite.**

## • UTICAJ HORMONALNIH PROMJENA NA ORALNO ZDRAVLJE U TRUDNOĆI

Tokom trudnoće dolazi do hormonalnih promjena, povećanja nivoa estrogena i progesterona, i to direktno utiče na vaskularna i imunološka svojstva oralnih tkiva. Povećana koncentracija pomenutih hormona dovodi do proširenja



kapilara, povećane permeabilnosti krvnih sudova i izraženije vaskularizacije gingive. Kao posljedica svega toga gingiva postaje edematozna, hiperemična i podložnija je krvarenju čak i pri minimalnoj mehaničkoj iritaciji.

U ovom periodu se često javlja i trudnički gingivitis, koji se manifestuje pojačanom inflamatornom reakcijom desni (gingive). Istovremeno hormonalne promjene utiču na sastav i aktivnost biofilma dovodeći do porasta bakterijskih vrsta kao što su *Prevotella intermedia* i druge anaerobne bakterije. Promjene u mikrobiološkom balansu dodatno pojačavaju inflamatorne reakcije i mogu dovesti do nastanka parodontopatije.

### • GINGIVITIS U TRUDNOĆI (GINGIVITIS GRAVIDARUM)

Gingivitis u trudnoći predstavlja najčešće oboljenje mekih oralnih tkiva u ovom periodu i javlja se kod velikog broja trudnica, naročito u drugom trimestru. **Njegova etiologija je multifaktorijalna ali kao glavni uzrok smatra se pojačana inflamatorna reakcija gingive na plak zbog hormonalnih promjena.**

Klinički trudnički gingivitis se manifestuje hiperemijom, edemom, pojačanim krvarenjem prilikom četkanja kao i spontanim krvarenjem uz osjećaj nelagode ili blagi bol. U težim slučajevima može doći do formiranja hiperplastičnih lezija koje se nazivaju "granuloma gravidarum" ili trudnički epulis. Iako se trudnički gingivitis



Hormonalne promjene tokom trudnoće, povišeni nivoi estrogena i progesterona, dovode do povećane vaskularizacije i inflamatornog odgovora gingive, te na taj način može nastati trudnički gingivitis kao pogoršanje već postojećih parodontopatija.



42

obično povlači nakon porođaja neliječeni gingivitis može prijeći u hroničnu parodontopatiju sa sistemski posljedicama. Prevencija je redovna i pravilna oralna higijena, profesionalno uklanjanje zubnog plaka i kamenca, te edukacija trudnica o oralnom zdravlju. **Redovne stomatološke kontrole tokom same trudnoće omogućavaju blagovremeno otkrivanje i kontrolu inflamatorih procesa gingive čime se smanjuje rizik od bilo kakve komplikacije.**

### • KARIJES U TRUDNOĆI

Trudnoća kao jedno stanje organizma sama po sebi ne izaziva karijes ali brojne fiziološke promjene u ovom periodu mogu povećati rizik od njegovog razvoja. Promjene u ishrani trudnica, koje često uključuju čestu konzumaciju ugljikohidrata i međuobroka, doprinose češćem snižavanju pH vrijednosti u usnoj šupljini i stvaraju se povoljni uslovi za demineralizaciju cakleni. Učestale mučnine i povraćanje izlažu zube djelovanju želučane kiseline i to dovodi do erozije cakleni i povećane osjetljivosti zuba. Tokom trudnoće



Tokom trudnoće dolazi do hormonalnih promjena, povećanja nivoa estrogena i progesterona, i to direktno utiče na vaskularna i imunološka svojstva oralnih tkiva.

dolazi i do promjene u sastavu pljuvačke ( postaje viskozniija sa smanjenim puferim kapacitetom i nižim sadržajem kalcijuma i fosfata) i smanjuje se njen protok, a sve to dovodi do slabljenja remineralizacije.

Povećan nivo hormona može indirektno uticati na mikrofloru usne šupljine i povećati broj bakterija kao što su: Streptococcus mutans i Lactobacillus. Svi ti faktori skupa doprinose nastanku karioznih lezija kao i progresiji već postojećih karioznih oštećenja zuba. Uprkos jasnom značaju oralne higijene u trudnoći, u populaciji su i dalje prisutni brojni mitovi i zablude koje dovode do odgađanja liječenja i shodno tome do pogoršanja stanja.

Neki od učestalijih mitova su:

1. U trudnoći se ne smije ići kod stomatologa.
2. Zubi propadaju jer beba uzima kalcijum iz njih.
3. Svaka trudnoća odnese jedan zub.
4. Rendgensko snimanje zuba je strogo zabranjeno tokom trudnoće.
5. Trudnice ne smiju primati anesteziju.
6. Krvarenje desni tokom trudnoće je normalno.
7. Stomatološki tretmani mogu naštetiti bebi.
8. U trudnoći se ne smiju vaditi niti popravljati zubi.
9. Oralno zdravlje majke nema uticaja na zdravlje djeteta.
10. Fluoridi i zubne paste mogu naštetiti bebi.

### • MIT 1 "u Trudnoći se ne smije ići kod stomatologa"

Mnoge trudnice vjeruju da posjete stomatologu mogu naškoditi bebi, pa odgađaju svoje posjete i bilo kakve intervencije tokom trudnoće. Ovaj stav je u potpunosti netačan. Oralno zdravlje je naročito važno tokom trudnoće jer hormonske promjene dovode do povećanog rizika od gingivitisa, karijesa i parodontalnih bolesti.

Stomatološki tretmani poput čišćenja zubnog kamenca, popravke zuba i hitne intervencije smatraju se bezbjednim u svim trimestrima trudnoće čak i koliko se koristi i minimalna radiološka izloženost (kod apsolutnih indikacija). **Redovni stomatološki pregledi ne samo da su bezbjedni već i pomažu u prevenciji komplikacija koje mogu uticati na zdravlje majke ali i na sami ishod trudnoće.**

### • MIT 2 "Zubi propadaju jer beba uzima kalcijum iz njih"

Postoji uvjerenje da se trudnicama kvare zubi jer beba " uzima " kalcijum iz njihovih zuba. Ovaj mit nije tačan. Zubi su mineralizovani i stabilni, a beba ne crpi kalcijum direktno iz zuba majke već iz njenog koštanog tkiva i iz hrane koju trudnica konzumira. Kalcij se u trudnoći uzima na preporuku ginekologa, obično u slučajevima niskih vrijednosti ukupnog serumskog kalcijuma ili kao prevencija hipertenzivnih poremećaja u trudnoći. Kalcij u trudnoći važan je za zdravlje kostiju, zuba i mišića majke, ali i djeteta. Kalcije je potrebno uzimati i nakon trudnoće, za vrijeme dojenja bebe. Propadanje zuba tokom trudnoće obično je posljedica kombinacije nekoliko faktora: hormonalnih promjena koje povećavaju rizik od gingivitisa i karijesa, ishrane trudnice (češće konzumiranje slatkiša i

grickalica), mučnine i povraćanja koje mogu oštetiti caklen zuba i neadekvatne oralne higijene. Pravilna ishrana bogata kalcijumom (mliječni proizvodi, zeleno povrće, riba, sjemenke) i vitaminom D, redovno održavanje oralne higijene i preventivni stomatološki pregledi su ključ za očuvanje oralnog zdravlja tokom perioda trudnoće.

### • MIT 3 "Svaka trudnoća odnese jedan zub"

Taj mit je apsolutno netačan. Istina je da se tokom trudnoće, zbog hormonalnih promjena povećava osjetljivost zuba i desni, ali nije tačno da je to uzrok češće pojave karijesa. Češće unošenje hrane osobito ugljenih hidrata tokom trudnoće i nakon porođaja (neke žene jedu i noću dok hrane bebu), osim prekomjerne kilaže dovode i do pojave karijesa. Često povraćanje u trudnoći dovodi do oštećenja cakleni i na taj način dolazi do agresivnijeg djelovanja bakterija i ugljenih hidrata. Karijesu dodatno doprinosi i zabluda da trudnice ne smiju ići stomatologu. Ukoliko je ishrana trudnice normalna i uravnotežena, ukoliko redovno održava oralnu higijenu i ide na redovne stomatološke kontrole neće doći do gubitka zuba tokom trudnoće.

### • MIT 4 "Rendgensko snimanje zuba je strogo zabranjeno tokom trudnoće"

Da li je rendgensko snimanje zuba u trudnoći bezbjedno? To je pitanje koje muči mnoge buduće majke. Možemo reći da snimanje zuba tokom trudnoće nije kontraindikovano. Ortopan ili panoramski snimak zuba, je ključan dijagnostički alat koji pruža sveobuhvatan pregled oralnog zdravlja. Tokom trudnoće ortopan je bezbjedno i efikasno rješenje kada je ova dijagnostika potrebna. Mogućnost da snimak tokom trudnoće ošteti plod je jako mala. **Korist dijagnostikovanja infekcije rendgen snimkom prevazilazi potencijalni rizik za bebu. Rezultati su pokazali da doza zračenja koja se primi prilikom snimanja zuba (klasični "snimak" zuba) ne može imati negativnih posljedica na fetus.**

*Smatra se da doza jonizirajućeg zračenja do 50 mSV nema štetnog dejstva na plod, a 50 do 100 mSV je veoma mali rizik. Primjera radi - klasični "snimak" jednog zuba "zrači" oko 0,005mSV. Stav svakog stomatologa je da se snimanje zuba i vilica u trudnoći izbjegava, naročito u prvom trimestru trudnoće koji je najbitniji za rast i razvoj embriona. Svakako je preporučljiva konzultacija ginekologa.*

### • MIT 5 "Trudnice ne smiju primati anesteziju"

Ovo je apsolutno netačna tvrdnja. Anestezija za stomatološke zahvate u trudnoći je i poželjna. Stomatološka intervencija za većinu ljudi je stres, a pogotovo za trudnice koje su u drugom stanju više osjetljive i podložne stresu. Anestezija će smanjiti stres i učiniti da sama intervencija bude ugodnija. Anestetik se ne asporbuje u krvotok, ostaje lokalno na mjestu aplikacije i potpuno je siguran za trudnicu. Izuzetak su trudnice sa nekim sistemskim oboljenjima i stanjima i u tom slučaju je potrebna konzultacija sa nadležnim ginekologom koji će odobriti aplikaciju anestezije.

## • MIT 6 "Krvarenje desni tokom trudnoće je normalno"

Krvarenje desni tokom trudnoće nije normalno i može biti opasno. Upalu desni (gingivitis) uzrokuje bakterije. Bakterijski toksini te sistemski upalni odgovor sa lučenjem različitih citokina, mogu zajedno dovesti do aktivacije uterinih kontrakcija i prijevremenog porođaja, zatim do endotelnog oštćenja i nastanka preeklampsije uz oštećenje uteroplacentarnog protoka sa posljedičnim intrauterinim ograničenjem rasta ploda (niska porođajna masa).

*Oko 70 % trudnica razvije trudnički gingivitis, tako da je krvarenje u trudnoći česta ali ne i normalna pojava već znak upozorenja. Simptomi trudničkog gingivitisa su: krvarenje desni, natečene desni, crvenilo desni, loš zadah, klimavi zubi. Nažalost, ove oralne promjene trudnice često ignoriraju jer nisu svjesne posljedica upale desni u trudnoći, a ukoliko se on ne liječi tokom trudnoće može izazvati ozbiljne posljedice.*

## • MIT 7 "Stomatološki tretmani mogu naštetiti bebi"

Ovaj mit nije tačan. Trudnoća je period kada treba obratiti posebnu pažnju na higijenu i zdravlje zuba i desni. Svi stomatološki tretmani tokom trudnoće su bezbjedni za zdravlje bebe. Najbolji način da se izbjegnu problemi sa zubima u trudnoći je redovno održavanje oralne higijene. Ako idete na redovno kontrole (svakih 6 mjeseci) stomatologa morate posjetiti makar jednom tokom perioda trudnoće, ali se preporučuju 3 kontrolna stomatološka pregleda tokom perioda trudnoće (jedan po trimestru).

Neophodno je da svako krvarenje, oticanje desni, bol ili bilo kakav neprijatan osjećaj odmah prijavite i da prilikom pregleda naglasite da ste trudni. Također, veliki broj lijekova je relativno sigurno upotrebljavati tokom trudnoće u slučaju potrebe za istim, ali preporučujemo konsultaciju ginekologa prije upotrebe bilo kojeg lijeka radi izbjegavanja nus pojava. Analgetici - NSAID ili nesteroidni antiinflamatorni lijekovi (brufen, voltaren, nalgesin) se ne preporučuju koristiti u trećem trimestru, a po novijim istraživanjima čak ni nakon 20. nedjelje gestacije.

Analgoantipiretik koji je preporučen za trudnicu u bilo kom trimestru je Paracetamol. Antibiotici- najsigurniji su penicilini, naročito polusintetski penicilini proširenog spektra djelovanja i cefalosporini, a u slučaju alergije na peniciline sigurna zamjena je eritromicin (makrolid). U slučaju potrebe za ordiniranjem nekog drugog antibiotika, preporučljivo je konsultirati nadležnog ginekologa. Uz sve navedeno, treba imati na umu, da ne postoji apsolutno siguran lijek za bilo koju osobu, bila to trudnica ili ne.

## • MIT 8 "U trudnoći se ne smiju vaditi niti popravljati zubi"

Popravke zuba i druge stomatološke intervencije moguće je raditi u sva tri trimestra trudnoće, posebno ako su u pitanju hitne intervencije ili terapija bola. Ipak, najbolje je, ako situacija nije alarmantna, zahvat planirati za drugo tromjesečje. Tada je situacija najstabilnija za buduću majku



i bebu. Prvo tromjesečje trudnoće, radi organogeneze (stvaranje organa kod ploda) smatra se dosta osjetljivim i ako je moguće u tom vremenu neće se raditi nikakvi stomatološki tretmani koji se mogu odložiti. U ovom periodu trudnice često imaju mučnine i povraćanje, pa im je teško podnijeti stomatološke intervencije.

U trećem tromjesečju tijelo buduće majke počinje s pripremom za porod. Prisutni su bolovi u kralježnici, a već je prisutno i povećanje tjelesne težine. Upravo iz tih razloga trudnicama je vrlo teško podnijeto duže vrijeme sjediti u stomatološkoj stolici. Kada je u pitanju vađenje zuba u toku trudnoće Američko udruženje za trudnoću preporučuje obavljanje ovih vrsta stomatoloških intervencija u drugom



tromjesečju. Naravno, ako je zahvat nužan i zub se mora izvaditi što prije, nije važno u kojem je tromjesečju trunica, zahvat će se obaviti.

### • MIT 9 "Oralno zdravlje majke nema uticaja na zdravlje djeteta"

Mit da oralno zdravlje trudnice nema nikakav uticaj na zdravlje trudnice je naučno dokazano netačan. Upalne promjene desni, posebno gingivitis i parodontitis, mogu povećati rizik od prijevremenog porođaja, niske porođajne težine bebe i drugih komplikacija trudnoće. Trudnoća sama po sebi donosi hormonske promjene koje pogoršavaju upalne procese u usnoj šupljini, a neliječene infekcije

predstavljaju izvor sistemskog upalnog opterećenja za organizam trudnice. Održavanje dobre oralne higijene i redovne stomatološke kontrole stoga su važan dio perinatalne zaštite - ne samo za zdravlje majke, već i za oprimalan razvoj i dobrobit djeteta.

### • MIT 10 "Fluoridi i zubne paste mogu naštetiti bebi"

Održavanje oralne higijene tokom trudnoće nije važno samo za zdravlje trudnice već i za zdravlje djeteta. Pravilna njega zuba i desni može spriječiti mnoge probleme. Preporučeni sastojci u pastama za zube za trudnice su:

**1. Fluorid (u umjerenim količinama)** - fluorid je ključan za



prevenciju karijesa jer jača zubnu caklen. Prema Američkoj stomatološkoj asocijaciji, fluorid je siguran i efikasan za trudnice, pod uvjetom da se koristi u preporučenim količinama i da se pasta ne proguta. Preporučuje se upotreba zubne paste sa fluoridom u količini veličine graška i ispitivanje usta nakon upotrebe.

**2. Nano-hidroksiapatit** - ovaj mineral pomaže u remineralizaciji zubne cakleni i smanjuje njenu osjetljivost. Pasta sa nano- hidroksiapatitom može biti dobar izbor za trudnice koje žele izbjeći fluor, a ipak imati odgovarajuću zaštitu od karijesa.

**3. Xilitol** - prirodni zaslađivač koji inhibira rast bakterija koje uzrokuju karijes. Xilitol je siguran za trudnice i može pomoći u održavanju oralne higijene.

**4. Prirodni biljni ekstrakti** - sastojci poput aloe vere, kamilice, kadulje i nevena imaju umirujuća i protuupalna dejstva što pomaže u iritaciji desni tokom trudnoće.

Sastojci koje treba izbjegavati u pastama za zube tokom trudnoće :

**1. Sodium Lauryl Sulfate (SLS)** - je surfaktant koji stvara pjenu, ali može iritirati sluznicu usne šupljine i povećati sklonost aftama. Preporučuje se izbjegavanje njega kao sastojka u pastama koje se koriste tokom perioda trudnoće.

**2. Triklosan** - antibakterijski agens koji može imati hormonske efekte i nije preporučen za upotrebu tokom trudnoće.

**3. Umjetne boje i mirisi** - mogu izazvati alergijske reakcije i nisu nužni za efikasnost zubne paste. Preporučuje se korištenje proizvoda bez tih aditiva.

### • **Zaključak:**

Oralno zdravlje majke u velikoj mjeri određuju zubnu budućnost djeteta. Osobito s obzirom na promjenu razine hormona tokom trudnoće, svaka trudnica treba pobježe da pogleda svoje trenutno oralno stanje.

Preporučuje se redovna rutina oralne higijene tokom cijele trudnoće, uključujući i redovne stomatološke preglede ali i preventivno čišćenje zubnog plaka i kamenca. Nakon što trudnica sazna za svoju trudnoću potrebno je obaviti pregled u stomatološkoj ordinaciji, te uraditi i još jedan kontrolni pregled tokom perioda trudnoće.

Trudnice također trebaju :

- prati zube nakon buđenja i opet prije spavanja pastom sa preporučenim sastojcima,
- čistiti zube zubnim koncem, interdentalnim četkicama i ispirati usta sredstvom za ispiranje barem jednom dnevno.
- praktcirati zdrave prehrambene navike sa ograničavanjem ugljenih hidrata, prerađene hrane uz odabir svježih proizvoda.
- smanjiti grickalice između obroka.



Oko 70 % trudnica razvije trudnički gingivitis , tako da je krvarenje u trudnoći česta ali ne i normalna pojava već znak upozorenja. **Simptomi trudničkog gingivitisa su: krvarenje desni, natečene desni, crvenilo desni, loš zadah, klimavi zubi.**

# Sretan trbušćić za sretno odrastanje

Probiotičke kapi  
kojim vjeruju  
generacije  
roditelja

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

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



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

BioGaia.

# Akutni gastroenteritis

**Autor:** dr. Duška Savić, specijalista pedijatar, subspecijalista neonatolog (Univerzitetski klinički centar RS, Banja Luka)

## • Šta je i kako definisati gastroenteritis?

S obzirom da se kroz kliničku praksu u pedijatrijskoj ambulanti vrlo često susrećemo sa gastroenteritisom, prvo treba reći da je gastroenteritis upala sluznice želuca i crijeva. U većini slučajeva radi se o infektivnom gastroenteritisu. Međutim, gastroenteritis može biti posljedica unosa lijekova, kao i hemijskih toksina (npr. metala, biljnih otrova). U razvijenom svijetu 30 do 40% slučajeva infektivnog gastroenteritisa uzrokuju virusi. Druga najčešća bolest nakon infekcija gornjeg respiratornog trakta jeste upravo infektivni gastroenteritis.<sup>1</sup>

## • Koji je uzrok nastanka gastroenteritisa?

Gastroenteritis mogu uzrokovati mnoge vrste virusa. Najčešći su vrlo zarazni rotavirus, virus Norwalk i neki serotipovi adenovirusa. Vodeći uzročnik jake akutne dijareje kod djece je Rotavirus (najveća učestalost kod djece u dobi od 3-18 mjeseci), a može se javiti i kod starije djece i odraslih koji su u bliskom kontaktu sa zaraženim djetetom (obično s blažim simptomima). **Rotavirusne infekcije najčešće se javljaju zimi u područjima s umjerenom klimom. One uzrokuju teške gastroenteritise kod dojenčadi i male djece gdje 50% biva hospitalizirano. Uglavnom do treće godine života djeca većinom steknu imunitet na ovaj virus.**<sup>1</sup>

## • Simptomi:

- vodenasti proljev (rijetko stolica sadrži sluz ili krv) koji kod rotavirusa traje 3-5 dana, kod virusa norovirusa 1-2 dana, a kod adenoviroze 1-2 sedmice
- povišena tjelesna temperatura
- grčevi u trbuhu
- povraćanje kod 90% pacijenata, a izraženije je kod djece
- mučnina



Dodatni simptomi koji mogu biti povezani s bolešću su: dehidracija, glavobolja, gubitak težine, bol u mišićima, pretjerano znojenje, hladno-vlažna koža, drhtavica, slab apetit, inkontinencija, ukočenost zglobova, malaksalost.<sup>2</sup>

Najozbiljnija posljedica gubitka tjelesne tečnosti povraćanjem ili dijarejom je dehidracija. Najbitnije je da prepoznate ukoliko je Vaše dijete dehidrirano. Dehidracija može biti blaga (gubitak 1 do 2% ukupne tjelesne tekućine), umjerena (gubitak 5%) i teška (gubitak 10% tekućine). Znakovi blage dehidracije jesu suhe usnice i žeđ. U umjerenoj do teškoj dehidraciji prisutni su podočnjaci, suh i obložen jezik, oskudno mokrenje (pelena je suha ili je mokraća gusta i intenzivne žute boje), ušiljen nos, manjak suza kod plača, povišena tjelesna temperatura, ubrzan puls i pospanost.<sup>2</sup> Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji

najbolje je za nadoknadu tekućine koristiti standardizirane otopine oralnih rehidracijskih soli tzv. ORS tekućina u kojoj su otopljeni šećer (glukoza) i elektroliti (natrij, kalij, hlor) koji se gube dijarejom i povraćanjem. Ukoliko **Vaše dijete odbija pripravke zbog neprijatnog okusa, druge tekućine mogu biti nadoknada (blago zaslađen čaj ili supa).** Važno je da ne dajete djetetu isključivo vodu, nego da unosi nešto šećera i soli jer ih gubi kroz probavni trakt. Izbjegavajte vrlo slatka pića – voćne sokove, energetske napitke i sl.<sup>2,3</sup>

Ako se malo dijete isključivo hrani na prsima, obavezno nastavite dojenje. Ako dijete povraća, podoji trebaju biti učestaliji i kraći (npr. svakih 30 minuta tokom 5 do 10 minuta). Nije potrebna promjena prehrane u adaptirane mliječne pripravke ili dodatak ORS otopine. Nakon prestanka povraćanja nastavite uobičajen ritam dojenja. Ako



se učestalost i količina povraćenog sadržaja povećavaju ili se stanje ne poboljša nakon 24 sata, potražite stručnu pomoć. **Poseban oprez je potreban kod dojenčadi jer u kratkom vremenu mogu izgubiti veliku količinu tjelesne tečnosti. Uobičajeno je da djeca, ali i odrasli u ovakvim situacijama nemaju apetit.** Ukoliko dijete odbija hranu, posebno u prvih 24 sata bolesti, nemojte ga prisiljavati da jede. Dobar su izbor hrane složeni ugljikohidrati (riža, pšenica, krumpir, hljeb), nemasno meso, jogurt, voće i povrće. Izbjegavajte masnu i začinjenu hranu. <sup>4</sup>

Evropsko udruženje za pedijatrijsku gastroenterologiju, hepatologiju i prehranu (ESPGHAN) preporučuje primjenu probiotika kod svakog akutnog gastroenteritisa.<sup>5</sup> **Probiotici** („dobre bakterije“) su živi mikroorganizmi koji, primijenjeni u tačno određenoj količini, djeluju povoljno na zdravlje domaćina, ali nije svaki probiotik isti. Za soj *Limosilactobacillus reuteri* Protectis dokazano je da značajno smanjuje vrijeme trajanje dijareje i povraćanja nakon 48 sati, kao i vrijeme hospitalizacije kod djece koja su bivala hospitalizirana. **Soj *Limosilactobacillus reuteri* Protectis nalazi se u BioGaia® probiotiku, koji je prisutan na tržištu u Bosni i Hercegovini u obliku kapi za novorođenčad, kao i kapi sa vitaminom D3, 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 kao i **BioGaia® kapi** sa vitaminom D3.<sup>6</sup> Za stariju djecu i odrasle **BioGaia® probiotičke tablete**

za žvakanje su prijatnog osvježavajućeg okusa limuna, **BioGaia® probiotičke tablete** sa vitaminom D3 su okusa naranče, te samim tim i roditeljima olakšavaju saradnju sa djetetom pri uzimanju probiotičkog proizvoda. Dovoljna je jedna tableta za žvakanje u toku dana.<sup>7</sup> Preporuka je preventivna primjena probiotika u toku antibiotske terapije, zbog dokazanog pozitivnog djelovanja na imunološki sistem djece i smanjenje broja mogućih neželjenih dejstava antibiotika, kao i barem sedmicu dana nakon nestanka probavnih tegoba kod djece.

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

## • Reference:

1. Guarino A, Ashkenazi S, Gendrel D, Lo Vecchio A, Shamir R, Szajewska H (2014) European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition/European Society for Paediatric Infectious Diseases Evidence-based Guidelines for the Management of Acute Gastroenteritis in Children in Europe: Update 2014. JPGN. DOI: 10.1097/MPG.0000000000000375.
2. Hartling L, Bellemare S, Wiebe N (2006) Oral versus intravenous rehydration for treating dehydration due to gastroenteritis in children. Cochrane Database Syst Rev:CD004390.
3. National Collaborating Centre for Women's and Children's Health. Diarrhoea and vomiting caused by gastroenteritis. Diagnosis, assessment and management in children younger than 5 years. RCOG Press. <http://www.nice.org.uk/nicemedia/pdf/CG84FullGuideline.pdf>.
4. Ogilvie I, Houry H, El Houry AC, Goetghebeur MM (2011) Burden of rotavirus gastroenteritis in the pediatric population in Central and Eastern Europe: serotype distribution and burden of illness. Hum Vaccin. 7(5): 523-33.
5. Szajewska H, Guarino A, Hojsak I, Indrio F, Kolacek S, Shamir R, Vandenplas Y, Weizman Z (2014) Use of Probiotics for Management of Acute Gastroenteritis: A Position Paper by the ESPGHAN Working Group for Probiotics and Prebiotics. JPGN. 58: 531-539
6. Odobrena deklaracija BioGaia Protectis baby
7. Odobrena deklaracija BioGaia Protectis tablete

49

**BioGaia®**  
Supporting your invisible heroes



# Prenatalna masaža

Kako stručna manualna terapija olakšava trudnoću?

## Intervju: Anisa Selimović, diplomirani fizioterapeut

**T**rudnoća je jedno od najposebnijih, ali i fizički najzahtjevnijih životnih razdoblja za ženu. Tijelo se mijenja iz sedmice u sedmicu, a te promjene često prate bolovi, napetost i osjećaj opterećenja koji mogu uticati na svakodnevno funkcionisanje. Upravo zato prenatalna masaža postaje sve traženiji vid podrške trudnicama, ne samo za opuštanje, već i za očuvanje njihovog funkcionalnog statusa.

O ovoj temi razgovarali smo s Anisom Selimović, diplomiranim fizioterapeutom, koja kroz svoj rad pomaže trudnicama da se lakše nose s biomehaničkim i posturalnim promjenama koje trudnoća donosi. U nastavku donosi stručno, ali jednostavno objašnjenje šta prenatalna masaža zapravo jest, kome je namijenjena i na koji način može unaprijediti kvalitet života svake trudnice.

♥ **Roditelj: Šta je prenatalna masaža iz perspektive fizijatrije i koju ulogu ima u očuvanju funkcionalnog statusa trudnice?**

**ANISA:** Iz mog ugla, prenatalna masaža je zapravo jedna vrlo prilagođena forma terapije kojoj je cilj da trudnici olakša promjene kroz koje prolazi njeno tijelo. **U fizijatriji je posmatramo kao sredstvo za očuvanje pokretljivosti, smanjenje bolova i rasterećenje struktura koje tokom trudnoće trpe najveći pritisak.** U suštini, želimo da trudnica kroz svoju svakodnevnicu prolazi sa što manje bola i napetosti, a sa što više osjećaja kontrole nad svojim tijelom.



”

Iz mog ugla, prenatalna masaža je zapravo jedna vrlo prilagođena forma terapije kojoj je cilj da **trudnici olakša promjene kroz koje prolazi njeno tijelo.**



### ♥ Roditelj: Koji su najčešći muskuloskeletni problemi kod trudnica koje traže tretman?

**ANISA:** Najčešće dolaze zbog bola u donjem dijelu leđa ili u predjelu karlice — što i ne čudi, jer se te regije najviše mijenjaju kako trudnoća napreduje. Uz to, često je prisutna napetost u paravertebralnim i glutealnim mišićima, a kod nekih i otoci nogu koji dodatno otežavaju kretanje. Sve su to tipične tegobe koje su zapravo odraz normalnih biomehaničkih promjena.

### ♥ Roditelj: Na koji način ciljane manualne tehnike mogu ublažiti tegobe? Postoje li specifični protokoli?

**ANISA:** Manualne tehnike kod trudnica moraju biti vrlo promišljene i nježne. Kroz opuštanje napetih mišića, poboljšanje cirkulacije i smanjenje pritiska na određene strukture, možemo postići značajno olakšanje. Postoje protokoli, ali su oni više smjernice — u praksi se sve radi individualno, jer svaka trudnoća je drugačija i svaka žena drugačije reaguje na terapiju.

### ♥ Roditelj: U kojem trimestru je optimalno započeti tretmane?

**ANISA:** Najčešće preporučujemo početak od drugog trimestra. Prvi je period kada je tijelo posebno osjetljivo





i kada je bolje izbjegavati sve što nije nužno. Od drugog trimestra pa nadalje, većina žena se osjeća stabilnije, a promjene u posturi i opterećenju počinju da budu izraženije — tad masaža zaista može da napravi razliku.

### ♥ Roditelj: Da li je prenatalna masaža sigurna za sve trudnice ili postoje kontraindikacije?

**ANISA:** U većini slučajeva je potpuno sigurna, ali ipak postoje situacije kada moramo biti oprezni. Ako postoji visokorizična trudnoća, ozbiljne komplikacije ili preporuka ginekologa da se izbjegne dodatna manipulacija, tada se terapija odlaže ili maksimalno prilagođava. Uvijek prvo gledamo sigurnost, pa tek onda sve ostalo.

### ♥ Roditelj: Koje zdravstvene parametre uzimate u obzir prije tretmana?

**ANISA:** Uvijek pogledamo opštu stabilnost trudnice: krvni pritisak, prisustvo edema, eventualne komplikacije iz ranijih trudnoća, nalaze ginekologa... **Sve to nam daje sliku koliko smijemo biti slobodni u terapiji i šta treba izbjegavati. Za nas je razgovor sa trudnicom često jednako važan kao i pregled.**

### ♥ Roditelj: Šta biste preporučili trudnicama koje razmišljaju o prenatalnoj masaži, a nikada nisu bile na manualnoj terapiji?

**ANISA:** Najvažnije je da izaberu terapeuta koji ima iskustva u radu s trudnicama. To zaista čini ogromnu razliku. I da ne brinu — masaža u trudnoći je vrlo nježna i prilagođena, ništa

naglo, ništa bolno. Uglavnom žene posle prvog tretmana shvate koliko im je tijelo zapravo trebalo to olakšanje.

### ♥ Roditelj: Imate li iskustava iz prakse koja potvrđuju efikasnost ovih tretmana?

**ANISA:** Imam mnogo lijepih primjera. Najčešće vidim koliko se žene rasterete već nakon nekoliko tretmana — bol u leđima popusti, hod postane lakši, spavanje mirnije. Ponekad mi kažu da su prvi put nakon dužeg vremena ustale iz kreveta bez onog karakterističnog „uh, jedva“. To su sitnice, ali njima puno znače, a meni potvrđuju da radimo nešto što im stvarno pomaže.

**Manualne tehnike kod trudnica moraju biti vrlo promišljene i nježne.** Kroz opuštanje napetih mišića, poboljšanje cirkulacije i smanjenje pritiska na određene strukture, možemo postići značajno olakšanje.

Blago

3+  
GODINE

iz  
košnice

**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 matične  
mliječi uz dodatak meda i  
prirodne arome jagode



**BEZ ALKOHOLA  
BEZ KONZERVANSA  
BEZ SREDSTAVA  
ZA BOJENJE**

# Arko Royal – prirodna podrška imunitetu za djecu i cijelu porodicu

## • Arko Royal 500mg Junior - najbolje iz prirode za djecu

Ljekovitost matične mliječi dotiče se svih bolesti i mnogi je nutricionisti smatraju najsavršenijom namirnicom na svijetu. Ona liječi, hrani i revitalizira tijelo. Matična mliječ je poznata od davnina kao dragocjena i rijetka, a čuvala se i kao tajna ljepote plemkinja. Matična mliječ je bogat izvor minerala, vitamina, proteina i enzima. **Sadrži vitamine A, B, C, D i E, s posebno visokom koncentracijom vitamina B5 (pantotenske kiseline) i vitamina B6. Ukupna količina vitamina u jednom gramu matične mliječi je 336 do 351 miligrama.**

Ona je jedini prirodni izvor acetilkolina u čistom obliku. To je neurotransmiter koji omogućuje prenos impulsa između nervnih stanica u organizmu. Sadrži različite minerale, enzime, 18 vrsta aminokiselina kao i mnoge tvari koje sprječavaju razvoj bakterija i virusa. Bjelančevine matične mliječi sadrže većinu aminokiselina, u sklopu kojih se nalazi i osam nezamjenjivih - valin, leucin, izoleucin, treonin, metionin, fenilalanin, triptofan i lizin. Glavni predstavnici šećera u matičnoj mliječi su glukoza i fruktoza. One spadaju u kategoriju redukcionih šećera koje ćelija može direktno apsorbirati i koristi kao energetski materijal, bez trošenja inzulina.

Matična mliječ odlična je za liječenje poremećaja prehrane kod male djece. U pedijatriji su zabilježeni mnogi pozitivni rezultati liječenja matičnom mliječi kod hipotrofije, bolesti pluća i centralnog živčanog sistema, kao i liječenju novorođenčadi s unutarnjom moždanom traumom. Potiče organizam na brži oporavak od ozljeda poput lomova i rana. Odlično je sredstvo za jačanje imuniteta. Posebno je dobro uzimati matičnu mliječ u svrhu prevencije u sezoni gripe i prehlade.



Kako bi djeci osigurali najbolje iz prirode i radi njihove sigurnosti proizveden je Arko Royal 500mg Junior, koji je kombinacija aktivnih organskih sastojaka, koji su lako dostupni u praktičnoj, pojedinačnoj dozi. Arko Royal 500mg Junior ima mnoge prednosti u odnosu na slične proizvode. Naime, on je veoma pitak i djeca ga piju bez ikakvih problema i na taj način jačaju svoj imunitet.

Još jedan veliki plus za ovaj proizvod što je ima aromu jagode, tako da djeca imaju osjećaj da piju najbolji sok od jagode, a u svom sastavu nema alkohola. Također, ono što ga izdvaja od sličnih proizvoda drugih proizvođača je činjenica da je 100% organski. On također ima inovativnu ekološku ambalažu izrađenu UNICADOSE tehnologijom, koja omogućava davanje djeci matične mliječi bez komadića.

Na pakovanju Arko Royal 500mg Junior nalazi se BIO znak koji garantira kvalitetu koja je iznad propisa utvrđenih smjernicama EU Direktive o organsko-biološkom uzgoju. EU BIO logo temelji se na zakonskim zahtjevima ekološke proizvodnje izdanim od EU Direktive. Oni moraju biti u potpunosti ispunjeni kako bi se mogao koristiti taj logo.

### • Arko Royal gumene bombone porodično pakovanje-novi preparat za cijelu porodicu

Od sada na tržištu Bosne i Hercegovine dostupan je i novi preparat Arko Royal Gumene bombone za cijelu porodicu. Konačno kompletiran proizvod koji će jačati imunitet cijele porodice, za najmlađe i najstarije. Gumene bombone sa prirodnim voćnim pektinom, i prirodnim okusom narandže i medom mališanima će uljepšati dan, a odraslim okrijepiti imunitet za nove borbe.

Organski preparat pripremljen i proizveden u Francuskoj, sa certifiktom organskog porijekla, kao i ostali preparati iz linije Arko Royal matične mliječi. Samo pakovanje sadrži 60 gumenih bombona. Dnevna doza korištenje za mališane je 1 do 2 gumene bombone, dok za odrasle



i djecu stariju od 12 godina 2 do 3 gumene bombone. Proizvod je namijenjen djeci starijoj od 3 godine. Također gumene bombone mogu koristiti i trudnice i dojilje. U dnevnoj dozi se nalazi 378mg organske matične mliječi kao i 360mg organskog meda. Pakovanje gumenih bombona ne sadrži gluten, vještače zaslađivače, hemijske dodatke.

Svojstva matične mliječi su poznat svima njihov sadržaj je unikatan i jako učinkovit i to: Apialbumini & rojalsini proteini(12-15%) sa imunostimulirajućim svojstvom, Ugljikohidrati (10-16%), Masti (3-7%) uključujući 10HDA (standarizirana doza) – sa imunomodulatorskim svojstvima, Vitamini (2-3%) B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9 u tragovima(Bakar, Cink, Željezo), Ojačava i potiče rad imuniteta tokom čitave godine, posebno tokom zimskih dana. Kao i meda koji ima antibakterijsko, antioksidativno, antiupalno, antiseptično.

Na pakovanju Arko Royal Gumenih bombona nalazi se BIO znak koji garantira kvalitetu koja je iznad propisa utvrđenih smjernicama EU Direktive o organsko-biološkom uzgoju. EU BIO logo temelji se na zakonskim zahtjevima ekološke proizvodnje

izdanim od EU Direktive. Oni moraju biti u potpunosti ispunjeni kako bi se mogao koristiti taj logo.

### • Prirodno je zdravo i dokazano najbolje. Matična mliječ je najbolje od pčelinjih proizvoda.

Arko Royal proizvodi Arkopharma, koja je više od trideset godina je posvećen proizvodnji novih zdravih lijekova na bazi prirodnih proizvoda. To je bio period obilježen potragom za zdravijim životom. Arkopharma posjeduje dozvole za 1.770 proizvoda i svake godine ulaže četiri posto od svojih prihoda za istraživanje i razvoj. Osnovana je 1980. godine u mjestu Carros, u blizini Nice u Francuskoj od strane osnivača poznatog doktora Max Rombija. Arkopharma je farmaceutska laboratorija specijalizirana u području fitoterapije, prirodne medicine i dodataka prehrani.

Više o Arkopharma proizvodima možete saznati na [www.arkopharma.com](http://www.arkopharma.com). Generalni zastupnik i uvoznik proizvoda "Arkopharme" u našoj zemlji je kompanija "Medimpex d.o.o. Sarajevo".



# Peta i šesta sedmica TRUDNOĆE

56

## Trudnoća po sedmicama Šta vas očekuje u 5. i 6. sedmici trudnoće?

**U** ovom broju časopisa Roditelj nastavljamo naš serijal Trudnoća po sedmicama. Nakon što smo u prethodnom broju govorili o prvim znacima trudnoće i ranim procesima koji omogućavaju implantaciju i razvoj embrija, sada vam donosimo 5. i 6. sedmicu trudnoće — period u kojem se vaša beba ubrzano razvija, a hormoni preuzimaju glavnu ulogu u vašem tijelu. Ovo je vrijeme kada trudnoća postaje stvarnija: većina žena sada primijeti izostanak menstruacije, pozitivan test i prve simptome poput umora, pojačanog mokrenja ili mučnine. Iako se spolja još ništa ne vidi, u vama se odvijaju nevjerojatne promjene — formira se primitivno srce koje uskoro počinje kucati, a razvijaju se mozak, kičma i najvažniji organi. Saznajte šta se sve događa u 5. i 6. sedmici trudnoće, kako se razvija vaša beba te koje fizičke i emocionalne promjene možete očekivati na početku ovog uzbudljivog putovanja.

### ♥ Šta očekivati u 5. sedmici trudnoće: simptomi i razvoj bebe

U petoj sedmici trudnoće možda još ne primjećujete velike razlike u izgledu ili načinu na koji se osjećate, ali razine hormona hCG sada su dovoljno visoke da kućni test trudnoće pokaže pozitivan rezultat. Također ste samo

sedam do osam mjeseci udaljeni od trenutka kada ćete svoju bebu držati u naručju – zvuči nestvarno, zar ne?

Ako ste upravo dobili pozitivan test, možda osjećate cijeli spektar emocija: uzbuđenje, strah, zabrinutost zbog nepoznatog ili čak nevjericu – sve je to potpuno normalno. Najbolji način da sve postane manje zastrašujuće, pogotovo tako rano, već u 5. tjednu trudnoće, jest informirati se i pripremiti.

#### U nastavku ćete saznati:

- **Koliko je velika beba u petom tjednu**
- **Koje simptome možete osjećati**
- **Što se događa s vašom bebom**
- **Česta pitanja – odgovara stručnjak**
- **Što biste sada trebali napraviti**

Također ćemo objasniti sve o trbuhu u ovoj fazi, gdje se točno beba nalazi, što trebate znati o ultrazvuku i rizičnim situacijama poput spontanog pobačaja. U vašem tijelu događa se mnogo toga, a vaše se maleno biće sada pretvara iz embrija u fetus. Posteljica je još uvijek u razvoju. Zbog svih tih promjena možda već osjećate neke klasične simptome trudnoće, poput umora ili mučnine. Pa krenimo redom...



## ♥ Koliko je 5 sedmica trudnoće u mjesecima?

U petoj sedmici trudni ste dva mjeseca – ili nešto više od jednog mjeseca, preciznije rečeno. Ako zvuči zbunjujuće, ne brinite — nije „trudnički mozak“. **Trudnoća se obično broji u sedmicama jer je tako lakše pratiti razvoj bebe, ali preračunavanje u mjesece može pomoći da sve bude jasnije. U drugom mjesecu trudnoće beba se brzo razvija i počinju se formirati mozak i srce.**

## ♥ Koliko je sedmica u dva mjeseca?

U dva mjeseca ima otprilike 8 do 9 tjedana, ovisno o rasporedu kalendarskih dana. Svaki mjesec prosječno traje oko 4,3 tjedna. Ako je sve to zbunjujuće — fokusirajmo se na ono najvažnije: razvoj vaše bebe.

## ♥ Koliko je velika beba u petoj sedmici?

Vaš je embrij sada veličine sjemenke naranče i izgleda poput sićušne punoglavke s malom glavom i repićem. Ali neće dugo ostati tako malen — u sljedećoj sedmici gotovo će udvostručiti veličinu, s oko 2 mm

narasti na 4 mm! U ovoj fazi beba je još premala da bi se uspoređivala s većinom voća. No, iako sitna, u tijelu se odvijaju ključni procesi: formiraju se mozak, srce i leđna moždina. Priroda je doista fascinantna.

## ♥ Gdje se beba nalazi u 5. sedmici trudnoće?

U petoj sedmici beba je smještena u maternici, unutar gestacijske vrećice. Oplodeno jajašce ugnijezdilo se u sluznicu maternice, gdje će nastaviti rasti. Beba je u ovoj fazi samo skupina stanica, ali vrlo uskoro početak će se oblikovati vitalne strukture. Iako je još ne možete osjetiti, vaše tijelo već radi „prekovremeno“ kako bi osiguralo uvjete za rast i razvoj, što može uzrokovati prve simptome trudnoće.

## ♥ Simptomi trudnoće u 5. sedmici

Do sada ste vjerojatno propustili menstruaciju i dobili pozitivan kućni test. Sa spoznajom da ćete uskoro brinuti o bebi, sasvim je normalno imati emocionalne oscilacije. Mogu se pojaviti i fizički simptomi poput:

## ♥ Žudnja za hranom

Možda zvuči rano, ali hormoni već mogu potaknuti neobične želje za

hranom. Uživajte u njima, ali pokušajte birati zdravije opcije.

## ♥ Jutarnja mučnina

Možda ste čuli za nju, ali niste očekivali da će biti ovako intenzivna! Mučnina se ne javlja samo ujutro — može potrajati cijeli dan. Pokušajte jesti manje i češće.

## ♥ Umor

**Ogroman umor u prvom tromjesečju je normalan jer vaše tijelo ulaže golemu energiju u razvoj bebe. Nakon prvog tromjesečja, kada se posteljica potpuno formira, većina žena osjeti olakšanje.**

## ♥ Povećano lučenje sline

Zajedno s mučninom, neke žene imaju i pojačano lučenje sline. Žvakanje žvakaće gume bez šećera može pomoći.

## ♥ Učestalo mokrenje

Hormoni i povećan protok krvi prema bubrežima mogu vas tjerati u toalet češće nego što ste navikli. Hormoni poput estrogena, progesterona i hCG-a imaju ključnu ulogu u održavanju trudnoće, razvoju dojki i poticanju rasta posteljice.

## ♥Što moja beba radi u petoj sedmici?

U ovoj fazi beba razvija prve krvne stanice, stanice bubrega, živčane stanice, srce i probavni trakt. Za nekoliko sedmica formirat će se vitalni organi poput mozga i leđne moždine. Dok se beba razvija, vaše tijelo stvara primitivnu posteljicu i pupkovinu. Dva mala srčana kanala već rade, a kada se spoje tijekom ovog tjedna, beba će imati malu, funkcionalnu srčanu pumpu. Budući da posteljica još nije potpuno razvijena, beba se hrani putem žumanjčane vrećice.

## ♥Trbuh u 5. sedmici trudnoće

U petoj sedmici trudnoće trbuh uglavnom još nije vidljiv. Ako osjećate nadutost, to je vjerojatno zbog hormona, a ne rasta bebe. Iako se trbuh još ne vidi, vaše tijelo prolazi kroz intenzivne promjene kako bi se pripremilo za naredne mjesec.

## ♥Ultrazvuk u 5. sedmici

Ultrazvuk u ovoj ranoj fazi obično prikazuje gestacijsku vrećicu i ponekad žumanjčanu vrećicu. Srčana akcija najčešće se još ne vidi. Ultrazvuk potvrđuje trudnoću i pomaže procijeniti termin poroda. Najčešće se radi transvaginalni ultrazvuk radi bolje jasnoće.

## ♥Grčevi u 5. sedmici trudnoće

Blagi grčevi slični menstrualnim normalni su i znak su prilagodbe maternice. Uzrok mogu biti implantacija i povećan protok krvi. Ako su grčevi jaki, praćeni krvarenjem ili vrtoglavicom, potrebno je javiti se liječniku.

## ♥Razumijevanje spontanog pobačaja u 5. tjednu

Pobačaj u ovoj fazi često se naziva kemijskom trudnoćom. Znakovi uključuju jače krvarenje, grčeve i nestanak simptoma trudnoće. Najčešći uzrok su kromosomske abnormalnosti, a ne pogreške majke. Ako posumnjate na pobačaj, obratite se svom liječniku.

## ♥Izbjegavajte određene namirnice

Meke sireve, sirovo ili nedovoljno kuhano meso i ribu bogatu živom. Važno je uvesti ove promjene čim saznate da ste trudni.

## ♥Brinite o oralnom zdravlju

Hormoni mogu uzrokovati probleme s desnim. Redovito četkajte i ne preskačite zubni konac.

## ♥Vježbajte sigurno

Šetnje, vježbe zdjelice dna i lagane vježbe su sigurne. Izbjegavajte ležanje na leđima.

## ♥Razmislite o cjepivu protiv gripe

Gripa u trudnoći može biti ozbiljna, pa se cjepivo često preporučuje.

## ♥Imate mačku?

Ne čistite pijesak — rizik od toksoplazmoze može naštetiti bebi.

## ♥Šta očekivati u 6. sedmici trudnoće: simptomi i razvoj bebe

Možda još uvijek ne osjećate nikakve simptome, što je sasvim normalno jer je još uvijek veoma rano. Ipak, važno je da znate šta se trenutno dešava u vašem tijelu, jer prvi trimestar može biti izazovan za buduće mame, posebno ako ste trudni prvi put i ne znate šta da očekujete. Zato ćemo govoriti o svemu što se događa s vašom bebom i vašim tijelom u šestoj sedmici trudnoće. Donosimo stručno objašnjenje razvoja vaše bebe, simptome koje možda osjećate ove sedmice, kao i odgovore na najčešća pitanja.

## ♥Koliko mjeseci je 6 sedmica trudnoće?

U 6. sedmici trudnoće, trudni ste otprilike 1 mjesec i 2 sedmice, i tek ulazite u svoj drugi mjesec trudnoće. Uz još preostalih 7 mjeseci, ovo je zaista uzbudljiv period, čak i ako su proračuni pomalo zbunjujući! Evo kako to funkcionira: trudnoća se obično mjeri u sedmicama, počevši od prvog dana vaše posljednje menstruacije, iako se začeće dešava oko dvije sedmice kasnije. To znači da ste u 6. sedmici još na samom početku, ali se vaša beba razvija nevjerojatnom brzinom. Možda se još ne osjećate kao da ste trudni gotovo dva mjeseca, ali vrlo brzo hoćete! Mnoge žene tek oko ove sedmice otkriju trudnoću, pa ako ste je upravo otkrili — čestitamo!

## ♥Koliko sedmica ima 2 mjeseca?

Broj sedmica u 2 mjeseca nije jednostavan jer mjeseci nemaju jednak broj dana. U prosjeku, jedan mjesec traje oko 4,3 sedmice, pa 2 mjeseca iznose otprilike 8 do 9 sedmica. U praćenju trudnoće stvari su malo drugačije, jer se trudnoća računa u sedmicama od početka posljednje menstruacije. Kada dođete do 8. ili 9. sedmice, već ste dobro u drugom mjesecu trudnoće i možda počinjete osjećati prve simptome, poput umora ili mučnine. **Zapamtite, svaka trudnoća je jedinstvena – idite korak po korak, sedmicu po sedmicu.**

## ♥Koliko je velika moja beba u 6. sedmici?

Vaš fetus u 6. sedmici je i dalje veoma malen, veličine leće ili zrna graška. Beba je premala da bi se uporedila s cijelim voćem, pa poređenje s lećom ili graškom najbolje opisuje njenu veličinu. Možda još ne osjećate ništa, ali vjerujte – puno toga se dešava u pozadini.

## ♥Razvoj bebe u 6. sedmici trudnoće

Vaša beba intenzivno raste, a jedan od glavnih događaja ove sedmice je razvoj lica i skoro udvostručavanje veličine do sljedeće sedmice. Da, već počinju da se oblikuju crte lica!

## ♥Formiranje crta lica

Počinju se formirati pojedini dijelovi tijela poput nosa, očiju, usta i ušiju. Nabori tkiva razvijaju se u strukture koje će formirati bebino lice. Tamne tačkice označavaju mjesto

budućih očiju, dok se mali nabori s obje strane glave razvijaju u uši. Četiri mala pupoljka su buduće ruke i noge i počinju poprimati oblik. Ovo su prvi tragovi budućih ekstremiteta.

## ♥ Razvoj nervnog sistema

Nervni sistem se razvija iz strukture koja se zove neuralna ploča. Ona se savija i zatvara u neuralnu cijev, čiji gornji dio postaje mozak, a donji kičmena moždina. U ovoj fazi, kičmena moždina izgleda poput repića, što je normalno. U ovoj fazi beba već ima tanak sloj kože preko cijelog tijela. Neuralna cijev se zatvara do kraja četvrte sedmice trudnoće. Ako se ne zatvori pravilno, mogu nastati defekti poput spina bifide. Zato je unos folne kiseline u ranoj trudnoći izuzetno važan. U ovom periodu bebino srce počinje da kuca oko 110 otkucaja u minuti ili više. Otkucaji se često mogu vidjeti na ultrazvuku u 6. sedmici, što je poseban trenutak za mnoge mame.

## ♥ Razvoj organa

Počinju se stvarati pluća, jetra i bubrezi, koji će se razvijati tokom cijele trudnoće. Do šeste sedmice beba je povezana s majkom putem pupčane vrpce, koja prenosi hranu i uklanja otpadne tvari.

## ♥ Gdje se beba nalazi u 6. sedmici?

Vaša beba je u maternici, čvrsto usađena u sluznicu maternice, gdje brzo raste. U ovoj fazi se još naziva embrion.

## ♥ Trbuščić u 6. sedmici trudnoće

Još uvijek vjerovatno nemate vidljiv trudnički stomak, jer je beba premala. Većina promjena dešava se unutra. Međutim, osjećaj nadutosti i punoće je čest zbog hormona. Vidljivi trbuščić se obično javlja oko 12. sedmice.

## ♥ Vaše tijelo u 6. sedmici trudnoće

**Simptomi se razlikuju od žene do žene. Možda ćete osjećati mučninu, nadutost, povećanu potrebu za mokrenjem ili nove prehrambene želje.**

## ♥ Nadutost

Povišen progesteron usporava varenje, što izaziva nadutost. Pijte puno vode i konzumirajte vlakna kako biste izbjegli zatvor.

## ♥ Gorušica i probavne tegobe

Hormoni opuštaju mišić koji sprečava vraćanje hrane iz želuca, što može izazvati gorušicu. Jedite sporije i u manjim obrocima.

## ♥ Rast maternice

Maternica raste od 70 g do čak 1100 g. Njena veličina ovisi o bebi, plodovoj vodi i drugim faktorima. U prvim sedmicama trudnoće imaju povećan dotok krvi u maternicu, dojke, bubrege i kožu.

## ♥ Simptomi u 6. sedmici trudnoće

Dojke mogu biti otečene, osjetljive, a bradavice tamnije. Rani umor je normalan — vaše tijelo radi ogroman posao.



Odmarajte se što više. Rastući nivo HCG hormona uzrokuje mučninu. Grickalice i mali, česti obroci mogu pomoći.

## ♥ Ultrazvuk u 6. sedmici

Transvaginalni ultrazvuk obično može prikazati gestacijsku vrećicu, žumančanu vrećicu, a ponekad i embrion. U mnogim slučajevima vidi se i otkucaj srca — važna potvrda da se trudnoća uredno razvija.

## ♥ Grčevi u 6. sedmici trudnoće

Blagi grčevi su uobičajeni i normalni. Tijelo se prilagođava trudnoći. Međutim, jaki bolovi ili krvarenje zahtijevaju kontakt s ljekarom.

## ♥ Razumijevanje spontanog pobačaja u 6. sedmici

Spontani pobačaji su najčešće rezultat hromozomskih abnormalnosti. Znakovi uključuju krvarenje i jake bolove. Lagani grčevi i minimalno krvarenje ne moraju biti razlog za brigu. Ako se desi pobačaj — nije vaša krivica. Tražite podršku. **Odmah se javite doktoru ako imate:**

- Jake ili dugotrajne bolove
- Jako vaginalno krvarenje
- Temperatura
- Neobičan iscjedak
- Jako ili stalno povraćanje

## ♥ Briga o sebi u 6. sedmici

Ako ste umorni — odmarajte se.

Ako vam je mučno — jedite manje, ali češće.

Briga o sebi ključna je za lakši početak trudnoće.

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

amitamin®  
●●● Nutraceuticals from Germany

# Fertil faza 1

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

Profesionalna formula sa 21 mikronutrijentom.

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

**Vaša BEBA  
zaslužuje  
savršen  
početak!**

fertil F  
●●● amitamin

1  
phase



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

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

# amitamin®

●●● Nutraceuticals from Germany

# Fertil faza 2

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

Kompletna formula sa 24 mikro-nutrijenta.

Sadrži SVE vitamine i bioaktivni folat 4.generacije Quatrefolic®

**Vaša BEBA  
zaslužuje  
savršen  
početak!**

**fertil F**  
●●● amitamin

**2**  
phase



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

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



## Razvoj djeteta u prvoj godini

Ključni aspekti ranog razvoja.

**Intervju:** Marija Dinić, master defektolog–somatoped, reedukator psihomotorike, bazalni terapeut, positive parenting coach i psihodinamski coach u edukaciji

**Marija Dinić** je master defektolog–somatoped, reedukator psihomotorike, bazalni terapeut, positive parenting coach i psihodinamski coach u edukaciji. Ima bogato radno iskustvo u radu s bebama, djecom s razvojnim kašnjenjima i roditeljima kojima je potrebna jasna, stručna i nježna podrška. Radila je u zdravstvenom sistemu, privatnoj praksi, socijalnoj zaštiti i prosvjeti, razvijajući holistički pristup koji podjednako obuhvata dijete i majku. Kroz svoj brend Roditeljski kompas, Marija spaja znanje iz ranog razvoja, senzorno-motoričke stimulacije i regulacije s dubokim razumijevanjem psihologije majčinstva i procesa koji prate postporođajni period. Njena misija je da mama dobije jasnoću, sigurnost i podršku bez osude te da izgradi odnos u kojem dijete raste stabilno, radozno i sigurno.

**P**raćenje ranog razvoja djeteta jedan je od najvažnijih segmenata roditeljstva, ali i jedan od onih koji često izazivaju najviše pitanja, nedoumica i brige. U prvim mjesecima života dijete se mijenja iz dana u dan – motorika, senzorna zrelost, komunikacija, emocije i način povezivanja s okolinom razvijaju se zadivljujućom brzinom. **Upravo zato je važno razumjeti kako pratiti te promjene na način koji podržava dijete, a istovremeno ohrabruje roditelja, umjesto da ga opterećuje očekivanjima i rokovima.**

O svim ključnim aspektima ranog razvoja, kao i o tome kako roditelji mogu prepoznati potrebe svog djeteta, reagirati pravovremeno i pritom ostati mirni u svijetu prepunom savjeta, razgovarali smo s Marijom Dinić – master defektologinjom-somatopedinjom, reedukatoricom psihomotorike, bazalnom terapeutkinjom i edukatoricom pozitivnog roditeljstva. Kroz svoj brend Roditeljski kompas, Marija već godinama spaja stručna znanja

i nježan pristup kako bi roditeljima pružila jasnoću, sigurnost i podršku koju svaka obitelj zaslužuje.

## ♥ Roditelj: Možete li nam za početak objasniti šta zapravo podrazumijevamo pod „praćenjem razvoja djeteta“ i zašto je ono važno u najranijoj dobi?

**MARIJA:** Kada govorimo o praćenju razvoja deteta, mislimo na kontinuitet - na to da s pažnjom gledamo kako dete napreduje u motoričkom, kognitivnom, senzornom, govorno- jezičkom i socio-emocionalnom razvoju, ali i na to kako sve te oblasti međusobno utiču jedna na drugu, kako se nadovezuju, kako grade temelj koji dete nosi dalje. U najranijoj dobi, razvoj se odvija neverovatnom brzinom i upravo zato čak i sitne razlike u tonusu, pokretu, kontaktu očima ili interesovanju za okolinu mogu imati veći značaj nego što na prvi pogled izgleda. **Praćenje razvoja ne znači tražiti „problem“.** To je pre svega podrška - način da roditelj i stručnjak zajedno prate šta dete već ume, šta mu je još teško i gde mu se može pomoći da uz što manje frustracije napravi sledeći korak. Kada reagujemo na vreme mi ne „ispravljamo“ dete, nego mu osiguravamo uslove da uđe u svoj razvoj na način koji poštuje njegov tempo, njegov temperament i njegov jedinstveni ritam.

U tome nam mnogo pomažu razvojne mape, tzv. norme - ali je važno naglasiti da one nisu spisak zadataka koje dete mora odraditi do određenog datuma, nego putokaz koji nam pokazuje u kom pravcu razvoj obično ide. Uvek može da postoji odstupanje od približno dva-tri meseca i neka deca brže napreduju u jednom segmentu, dok se u drugom razvijaju sporije, što je potpuno u okviru zdravog razvoja. Ali, ukoliko primetimo veća odstupanja, dugotrajnu stagnaciju ili bilo šta što u nama stvara sumnju ili strah- uvek je dobro potražiti savet pedijatra ili stručnjaka od poverenja. Jer, koliko



**U najranijoj dobi, razvoj se odvija neverovatnom brzinom i upravo zato čak i sitne razlike u tonusu, pokretu, kontaktu očima ili interesovanju za okolinu mogu imati veći značaj nego što na prvi pogled izgleda.**

god da se uzdamo u norme i protokole, majka nosi najjači kompas: kada nešto nije u redu, ona to osjeti, i taj osećaj nikada ne treba ignorisati.

## ♥ Roditelj: Koji su najvažniji razvojni „milestones“ u prvoj godini života djeteta, i na šta roditelji trebaju posebno obratiti pažnju?

**MARIJA:** Prva godina je temelj, možda i najosetljiviji sloj dečijeg razvoja, jer sve što se u tom periodu postavi - od načina na koji dete organizuje pokret, pa do načina na koji se povezuje sa roditeljem - dete kasnije nosi kroz svaki naredni razvojni korak. Kada govorimo o ključnim pokazateljima razvoja, važno je da ih posmatramo kao okvir, kao smernicu, a ne kao kalendar koji određuje šta „mora“ da se dogodi do određenog dana. Ono što nas vodi je kvalitet funkcije, a ne samo prisustvo veštine.

### ♥ 0 - 3 meseca

- postupna regulacija sna i budnosti, prelazak iz refleksnih u sve organizovanije obrasce ponašanja
- uspostavljanje kontakta očima i okretanje glave ka glasu roditelja
- kratko, ali stabilnije podizanje glavice tokom boravka na stomaku, uz postepeno jačanje vrata i leđa

### ♥ 3 - 6 meseci

- sve izraženija simetrija pokreta ruku i nogu i kontrolisanje podizanje ekstremiteta
- hvatanje predmeta, prenošenje iz ruke u ruku i istraživanje igračaka ustima
- bolja stabilnost trupa, lakše održavanje položaja na leđima i stomaku
- bogatiji vokalni repertoar, uz glasovne eksperimente i oponašanje tonova

### ♥ 6 - 9 meseci

- okretanje na obe strane kao znak sve bolje organizacije pokreta i jačanja trupa
- sedenje, prvo uz oslonac, a zatim sve samostalnije i stabilnije
- izražena radoznalost, istraživanje prostora i funkcionalno korišćenje igračaka
- reakcija na ime, prepoznavanje rutinskih reči i početno razumevanje jednostavnih situacija u okolini

### ♥ 9 - 12 meseci

- puzanje ili drugi funkcionalni obrasci kretanja koji vode ka samostalnom istraživanju prostora
- povlačenje u uspravan položaj i pokušaji kružnog hodanja oko nameštaja
- prve komunikacijske gestove poput mahanja, pokazivanja i pružanja predmeta
- razumevanje jednostavnih naloga uz gest, kao i početak simboličke igre (hranjenje igračke, guranje autića, imitiranje)

Ono što posebno posmatramo nije samo šta dete radi, već kako to radi - da li je pokret kontrolisan, da li je trup stabilan, da li postoji interesovanje za okolinu, kontakt



očima, sposobnost da zadrži pažnju, da se smiri, da pokaže inicijativu ili potraži podršku. Upravo taj kvalitet pokreta, kvalitet interakcije i kvalitet regulacije daje najjasniju sliku o detetovom razvoju.

## ♥ Roditelj: Mnogo roditelja se zabrine ako njihovo dijete nešto „ne radi na vrijeme“. Kako razlikovati normalne varijacije u razvoju od znakova koji zahtijevaju dodatnu procjenu ili podršku?

**MARIJA:** Razvoj nije pravolinijski i deca zaista ne idu „po šablonu“. Svako dete ima svoj ritam, svoj temperament i svoj unutrašnji tempo učenja. Ipak, postoje situacije koje nas pozivaju da zastanemo i obratimo malo više pažnje, jer mogu da ukažu da detetu treba dodatna podrška.

To su, na primer:

- jasne asimetrije u pokretima, posebno ako traju duže
- teškoće u regulaciji (vrlo intenzivan plač, nemogućnost umirivanja u različitim oblicima)
- izostanak kontakta očima u situacijama kada ga očekujemo
- slabo interesovanje za ljude, predmete ili okolinu

Kada govorimo o ključnim pokazateljima razvoja, važno je da ih posmatramo **kao okvir, kao smernicu, a ne kao kalendar koji određuje šta "mora" da se dogodi do određenog dana.**

- kašnjenje u važnim motoričkim fazama (npr. oslanjanje na ruke, stabilno sedenje)
- odsustvo gesta oko 10–11. meseca
- izrazito „mekan“ ili izrazito „ukočen“ tonus mišića

Ono što pravi razliku između normalne varijacije i stvarne teškoće jeste kvalitet funkcije i trajanje. Ako dete nešto ne radi „do datuma“, a sve ostalo napreduje skladno - to najčešće znači da mu jednostavno treba malo više vremena. Ali ako dete duže stagnira u više oblasti, ako se teško smiruje, teško povezuje sa odraslom osobom, teško organizuje pokret ili deluje kao da mu je sve zahtevno - to je trenutak za dodatni razgovor i procenu. Ne iz straha, već iz brige. Rana intervencija nije „etiketiranje“, nego najnežniji način da detetu olakšamo razvoj, da mu pružimo podršku onda kada ona pravi najveću razliku.

## ♥ Roditelj: Koja je uloga stimulatornih aktivnosti i igre u razvoju djeteta? Možete li navesti jednostavne primjere aktivnosti koje roditelji mogu raditi kod kuće?

**MARIJA:** Igra je način na koji dete upoznaje svet i uz pomoć nje gradi razumevanje, sigurnost i poverenje u sopstvene sposobnosti. Ne postoje „posebne vežbe“ koje čine čudo - postoji prisutnost roditelja, ponavljanje i bezbedno okruženje u kome dete može da istražuje bez pritiska i požurivanja. Najbolje aktivnosti su jednostavne, svakodnevne i prate ono što dete već pokazuje da ga zanima. Neke od aktivnosti koje roditelji mogu da rade kod kuće su:

- Tummy time u različitim pozicijama (na stomaku, na grudima roditelja, preko jastuka) kako bi se ojačao trup, vrat i ramena
- Igre rukama (dodirivanje lica, „skrivalice“, dodavanje predmeta) koje podstiču koordinaciju, imitaciju i bliskost
- Senzorne kutije sa mekim tkaninama, različitim teksturama i predmetima koji su bezbedni za dodir
- Ogledalo, jer dete obožava da posmatra svoje pokrete, izraze lica i promene koje samo pravi
- Praćenje zvuka - nežno zveckanje, tiho šuštanje ili pričanje s jedne pa sa druge strane
- Jednostavna simbolička igra (hranjenje plišane igračke, guranje autića, „kuvanje“ sa igračkama) koja je temelj za kognitivni razvoj
- Podsticanje puzanja kroz tunele, preko jastuka ili oko malih prepreka
- Gestovi i komunikacija- pokazivanje, mahanje, imenovanje predmeta, zajedničko „čekanje“ i „odgovaranje“ u komunikaciji
- Čitanje knjiga - kratke slikovnice, kontrastne slike i jednostavne ilustracije koje podstiču vizuelnu pažnju, kontakt i rano razumevanje jezika
- Slušanje muzike- lagane pesme, ritmički pokreti, ljuljuškanje ili jednostavne muzičke igračke koje pomažu regulaciju, razvoj ritma i slušne obrade

Najbolja stimulacija je uvek ona koja prati dete, koja se oslanja na njegov ritam, interesovanja i spremnost, a ne ona koja ga požuruje da bude „brže“ ili „naprednije“ nego što je sada. U igri se najlepše vidi kako dete uči, a upravo kroz

igru roditelj može da bude najveći oslonac i najznačajniji „alat“ ranog razvoja.

## ♥ Roditelj: Na koje načine roditelji mogu najbolje saradivati sa stručnjacima (pedijatrima, defektolozima, logopedima, terapeutima) kako bi podržali dijete u razvoju?

**MARIJA:** Najbolja saradnja nastaje onda kada roditelj nije samo „posmatrač“ u razvoju svog deteta, već pravi partner-neko ko učestvuje, primećuje, pita i donosi odluke zajedno sa stručnjakom, a ne umesto ili „posle“ njega.

To u praksi znači:

- otvoreno reći šta vas brine, čak i kada mislite da je to „sitnica“ ili da će zvučati glupo
- pratiti preporuke, ali ih uvek prilagoditi temperamentu, ritmu i potrebama svog deteta
- postavljati pitanja sve dok vam ne bude jasno zašto nešto radite i čemu to služi
- birati stručnjaka koji vas vidi i sluša, a ne onoga koji samo daje protokol bez razumevanja šire slike

Stručnjak poznaje teoriju, razvojne mape i kliničko iskustvo. Roditelj poznaje svoje dete bolje nego bilo ko. Kada se ta dva pogleda spoje - znanje i intuicija, struka i roditeljstvo - tada nastaje najpotpunija i najdelotvornija podrška za dete.

## ♥ Roditelj: Kako roditelji mogu ostati mirni i sigurni u svoje odluke, uprkos obilju informacija i savjeta koje danas možemo pronaći na internetu?

**MARIJA:** Roditeljstvo danas zaista deluje kao da morate da znate sve - od zakonitosti dečijeg razvoja, preko neurobiologije, do najnovijih razvojnih studija. A istina je da je većina onoga što je detetu zaista potrebno već u vama: u vašoj prisutnosti, u načinu na koji ga gledate, držite, tumačite i umirujete.

Da biste ostali mirni u obilju informacija, važno je:

- ograničiti broj izvora - tri pouzdana stručnjaka vrede mnogo više nego trista profila koji govore različitim tonom
- birati sadržaje koji smiruju, a ne sadržaje koji zastrašuju ili bude osećaj hitnosti i panike
- ako vas neka informacija uznemiri, velika je verovatnoća da nije namenjena vama, vašem detetu ili vašoj situaciji
- posmatrati svoje dete, a ne tuđe, jer se razvoj ne može meriti tuđim ritmom
- imati jednog stručnjaka kome verujete, nekoga ko zna vašu porodicu i koga možete da pitate kada niste sigurni
- podsetiti sebe da razvoj nije trka, i da su deca daleko otpornija i prilagodljivija nego što često mislimo.

Mir dolazi onda kada prestanemo da se poredimo i kada počnemo da gledamo svoje dete kao jedinstvenu priču, a ne kao zbirku očekivanja i rokova. Upravo tada se otvara prostor da čujemo sebe, da verujemo sebi i da rastemo zajedno sa detetom, a ne protiv sebe.



4U pharma  
SWISS COMPANY

# VIRANTO

## U OBLIKU KOJI VOLIŠ



NOVO

PREHLADA  
I GRIPA



- ✓ Prehlada i gripa
- ✓ Prirodni sastojci
- ✓ Primjena već kod prvih simptoma

Pelargonijum

Crna zova



Mehanizam djelovanja sastojaka:

- Sprječava vezivanje virusa za receptore ćelije i ulazak u ćeliju
- Sprječava replikaciju u ćeliji i širenje virusa
- Imunomodulatorno

Oblik	Kome?	Dodatna vrijednost	Dnevna doza
	1+ i odrasli koji vole sirup	Sladak okus jagode koji ćete voljeti Podrška imunitetu naših najmlađih	Djeca od 1 do 12 godina: 2x  ml Djeca starija od 12 godina i odrasli: 2x  ml
	12+ i odrasli koji vole kapsule	Jednostavna i praktična primjena Dobro poznat oblik	Djeca starija od 12 godina: 1x Odrasli: 2x
 Dodatak BUJELA VRBA	18+ pacijenti koji vole tople napitke	Olakšana primjena kod bolnog grla Brža apsorpcija Dodatna hidratacija	Odrasli: 2x
 Dodatak PROPOLIS Dodatak BUJELI SLJEZ	18+ pacijenti koji vole lozenge	Dvojno dejstvo - lokalno na sluznicu grla, sistemski na virusnu infekciju	Odrasli: 4x

Zarschelli, Veronica et al. "The WHO AWaRe (Access, Watch, Reserve) antibiotic book and prevention of antimicrobial resistance" Bulletin of the World Health Organization vol. 101, 4 (2023): 27-72.  
Manninen, N., Albert, O., Desrosier, M., et al. "Natural Products for the Prevention and Treatment of Common Cold and Viral Respiratory Infections." Pharmaceuticals (Basel) 2023; 16(3):662. Published 2023 Apr 29.  
Rozina, B.O., Malheiros, S.S., & Vieira, S.M. (2021). Unlocking the therapeutic potential of Pelargonium sidoides natural extract: A scoping review. Heliyon, 10(23), e40554.

www.4upharma.com



4upharma



@4upharma



@kako.sad

# UVIJEK NA VRHU

## BAMBO® Nature





68

## Higijena i rituali – jednostavne navike koje štite zdravlje

Uvođenje higijenskih rituala nije samo fizička potreba, već i prilika za stvaranje navika koje djeca mogu nositi kroz cijeli život.



januar/siječanj

Uvođenje higijenskih rituala nije samo fizička potreba, već i prilika za stvaranje navika koje djeca mogu nositi kroz cijeli život. Od pranja ruku i zubića, preko pravilnog čišćenja kože i odjeće, do uvođenja rutina spavanja i obroka – ove male radnje osiguravaju ne samo zdravlje, nego i osjećaj sigurnosti i stabilnosti.

Kada se higijena i rituali provode redovno i u pozitivnom tonu, postaju ugodna rutina, a ne stresan zadatak, i doprinose harmoniji cijele porodice.

### ♥ Pranje ruku – mala navika, velika zaštita

Pranje ruku jedno je od najvažnijih higijenskih pravila. Redovno pranje sapunom i toplom vodom, posebno prije jela, nakon dolaska iz vanjskog prostora ili poslije mijenjanja pelena, smanjuje rizik od širenja bakterija i virusa.

**Savjet:** Djecu učite pranje ruku pjesmicom od 20 sekundi – tako postaje igra i navika u isto vrijeme.

### ♥ Higijena zubi i usta

Zdravlje zubi počinje već u ranom djetinjstvu. Čišćenje zubića od prvog zubića i redovne posjete stomatologu ključni su za pravilan rast i razvoj zuba. Čak i kada beba još nema zube, čišćenje desni mekanom gazom ili četkicom za bebe pomaže u održavanju oralnog zdravlja.

**Savjet:** Uvedite rutinu pranja zuba dva puta dnevno – ujutro i prije spavanja.

### ♥ Redovno tuširanje i njega kože

Dnevna higijena kože pomaže u održavanju prirodne barijere i sprječava iritacije. Za bebe su dovoljni kratki, mlaki tuševi, dok odrasli mogu birati rutinu prema vlastitim potrebama.

**Savjet:** Koristite blage sapune i šampone, posebno za osjetljivu kožu djeteta, i uvijek dobro osušite kožu nakon kupanja.

### ♥ Čista odjeća i posteljina

Redovno pranje odjeće i posteljine te održavanje čistoće u kući smanjuje rizik od alergija i infekcija. Kod beba je važno koristiti blagi deterdžent i osigurati da odjeća bude dobro isprana i suha.

**Savjet:** Organizirajte tjedni raspored pranja i odlaganja čistih stvari kako bi ritual postao jednostavan i ne naporan.

### ♥ Rutine spavanja i obroka

Higijena nije samo fizička – dnevne rutine za spavanje i obroke također štite zdravlje. Redovno vrijeme za spavanje i obroke pomaže bebi i odraslima da tijelo funkcionira optimalno, jača imunološki sistem i smanjuje stres.

**Savjet:** Stvorite mirnu atmosferu prije spavanja – topli tuš, mala priča ili pjesma mogu postati ritual koji dijete povezuje s odmorom i sigurnošću.

69

**H**igijena nije samo svakodnevna rutina – ona je temelj zdravlja, osjećaja ugone i dobrobiti cijele porodice. Redovne i jednostavne navike, kada postanu dio svakodnevnog života, ne samo da sprječavaju širenje bakterija i virusa, već i jačaju imunitet, pomažu u održavanju energije i doprinose općoj ravnoteži u domu. Posebno je važno kod beba i male djece, čiji organizam tek razvija obrambene mehanizme i koji kroz igre, dodire i istraživanje okoline svakodnevno dolaze u kontakt s mnogim mikroorganizmima.



### ♥ Navike u vanjskom prostoru

Čišćenje ruku nakon igre vani, promjena obuće pri ulasku u kuću i zaštita od prehlade jednostavne su, ali važne navike. Male radnje kao što je nošenje kapice u hladnoći ili redovno sušenje ruku smanjuju širenje mikroba i jačaju imunitet. Jednostavne higijenske navike i svakodnevni rituali ključni su za zdravlje i dobrobit cijele porodice. Pranje ruku, njega zubi i kože, čista odjeća, rutine spavanja i obroka te male

navike u vanjskom prostoru štite tijelo, olakšavaju roditeljima svakodnevicu i stvaraju osjećaj sigurnosti i stabilnosti. Kad postanu rutina, ove navike postaju ugodne, jednostavne i prirodne – i za djecu i za odrasle.

Ovaj članak ima isključivo informativni karakter i ne zamjenjuje medicinski savjet. Za sve individualne nedoumice obratite se svom ljekaru.

Uvođenje higijenskih rituala nije samo fizička potreba, već i prilika za stvaranje navika koje djeca mogu nositi kroz cijeli život. Od pranja ruku i zubića, preko pravilnog čišćenja kože i odjeće, do uvođenja rutina spavanja i obroka – ove male radnje osiguravaju ne samo zdravlje, nego i osjećaj sigurnosti i stabilnosti.

# ***Prolom***

BEAUTY CARE

Naučna potvrda o efikasnosti **Prolom vode** u liječenju **kožnih oboljenja**, mikroelement silicijum i velika moć hidracije Prolom vode su glavne karakteristike proizvoda „**Prolom beauty care**“ koje ih izdvajaju od ostalih proizvoda na tržištu.



@prolombeautybih



+387 65 840 540

# Rani razvoj i digitalna stimulacija: Šta roditelji trebaju znati?

Mozak male djece razvija se najbrže u prvim godinama života, a upravo tada je najosjetljiviji na vrstu i kvalitet stimulacije koju dobija.

**Intervju: Bojan Radović, defektolog - master razvojnih poremećaja**

U savremenom dobu, djeca od najranije dobi odrastaju okružena tehnologijom, a digitalni uređaji postaju sastavni dio svakodnevice mnogih porodica. Iako ekrani mogu biti korisni u određenim situacijama, stručnjaci sve češće upozoravaju na potrebu opreznog i odgovornog korištenja, posebno u ranom razvoju kada je dječiji mozak najosjetljiviji. O tome kakav uticaj rana i česta digitalna stimulacija može imati na pažnju, govor, komunikaciju i opšti razvoj djeteta, razgovaramo s Bojanom Radovićem, defektologom – masterom razvojnih poremećaja, koji već godinama radi s djecom različitih razvojnih profila.

Kroz bogato iskustvo i svakodnevni rad s djecom i roditeljima, Bojan jasno vidi kako ubrzani tempo života, promijenjene porodične rutine i dostupnost ekrana oblikuju obrasce ponašanja i učenja kod djece.

U ovom intervjuu govori o najosjetljivijim periodima razvoja, rizicima prekomjerne digitalne stimulacije, važnosti interakcije licem u lice i igri, te pruža praktične savjete roditeljima koji se trude pronaći zdrav balans između djeteta i tehnologije. U nastavku donosimo naš razgovor.

## ♥ Roditelj: Kako rani i česti kontakt s ekranima utiče na razvoj dječijeg mozga?

**BOJAN:** Mozak djece razvija se najbrže u prvim godinama života, a upravo tada je najosjetljiviji na vrstu i kvalitet stimulacije koju dobija. Raniji dijelovi mozga razvijaju se spontano (npr. refleksi, osnovna motorika),



ali složeniji dijelovi — posebno oni koji se odnose na regulaciju pažnje, jezik, emocije i planiranje — razvijaju se uz socijalne, senzomotorne i komunikacijske iskustvene inpute.

Kada dijete umjesto tih prirodnih iskustava često dobija digitalnu stimulaciju, mozak se prilagođava obrascima koji su prisutni, a ne onima koji su idealni za razvoj. Rani i česti kontakt s ekranima može dovesti do toga da dijete dobija dominantno

vizuelnu i brzu stimulaciju, umjesto interakcijske i iskustvene. Neki istraživači sugerišu da se u takvim slučajevima mogu vidjeti slabije veze u područjima mozga povezanima sa jezikom i izvršnim funkcijama, što može kasnije uticati na komunikaciju, koncentraciju i sposobnost kontrole ponašanja. To ne znači da svaki primjer izloženosti dovodi do poteškoća, već da neravnomjerna i prerana digitalna stimulacija može imati uticaj na sam tempo i kvalitet razvoja.

## ♥ Roditelj: Koja je veza između prekomjerne upotrebe ekrana i smanjene koncentracije kod djece?

**BOJAN:** Pažnja u ranom periodu razvoja najefikasnije se uči kroz ritam, ponavljanje, rješavanje malih problema, čekanje i fizičku aktivnost. Aktivnosti u digitalnom okruženju često nude brz tempo, stalne promjene, jake boje i zvukove, te instant nagradu, dok stvarni život funkcionira sporije i zahtijeva više unutrašnje regulacije.

*Kada dijete duže i često boravi u digitalnoj stimulaciji, može se desiti da mozak postane naviknut na vanjske podražaje koji održavaju pažnju, te da kasnije bude teže održavati fokus u aktivnostima koje nemaju takav intenzitet — npr. slagalice, crtanje, konstruktivna igra, razgovor, priča, zajedničke aktivnosti u kojima se čeka i prati. To se najčešće vidi kao brže odustajanje, manja tolerancija na frustraciju ili osjećaj da je realna igra „dosadna“.*

## ♥ Roditelj: Kada je ekran najrizičniji za razvoj pažnje i govora?

**BOJAN:** Najosjetljiviji period je period ranog djetinjstva, posebno od rođenja do treće godine, jer se tada najintenzivnije razvijaju jezik, pažnja, emocionalna regulacija i socijalna komunikacija. U toj fazi djeci su najpotrebniji kontakt licem u lice, emotivna razmjena, zajednička igra, imitacija, kretanje i govor — elementi koje ekran ne može da zamijeni. Preporuke relevantnih organizacija upućuju na to da se ekran ne preporučuje u uzrastu ispod 18–24 mjeseca, osim u slučaju video kontakta sa članovima porodice. Nakon tog perioda, ekran može biti prisutan, ali uz kratko i planirano korištenje, uz prisustvo i interakciju odrasle osobe. Fokus je uvijek na odnosu, ne na sadržaju.

## ♥ Roditelj: Šta se događa kada dijete koristi ekran kao glavni izvor stimulacije, umjesto da uči kroz interakciju, igru i pokret?

**BOJAN:** Razvoj djeteta zasniva se na senzomotornoj, interakcijskoj i emocionalnoj osnovi. Ekran omogućava da dijete vidi i čuje, ali ne omogućava u dovoljnoj mjeri da dijete manipulira materijalima, koristi tijelo, osjeća teksture, balansira, eksperimentira, pregovara, improvizuje i griješi — a upravo su ti procesi ključni za neuronsko sazrijevanje i razvoj izvršnih funkcija.

Kada ekran postane glavni izvor stimulacije, a ne pomoćno sredstvo, može doći do neravnoteže između onoga što mozak prima i onoga što mozak aktivno stvara, što je suprotno principima ranog učenja gdje dijete treba biti učesnik, a ne pasivni konzument stimulacije. Kod neke djece, posebno ako postoji biološka ranjivost, hronično pretjerano izlaganje ekranima može dovesti do ponašajnih obrazaca koji podsjećaju na razvojne poremećaje, poput tzv. "autism-like" sindroma, ADHD-like funkcionalnog profila ili povećane senzorne disregulacije. Naglašavam:

nije ekran uzrok autizma, ali može proizvesti kliničku sliku sličnu autizmu i ADHD-u u sferama komunikacije, pažnje, socijalnog interesa i senzorne modulacije, što može dovesti do dijagnostičke konfuzije, kašnjenja u otkrivanju pravog stanja ili pogrešne terapijske fokusiranosti.

Najčešći obrasci koje možemo zapaziti su:

- brže odustajanje u realnim zadacima jer ne očekuju otpor i grešku
- slabije uključivanje u simboličku i socijalnu igru zbog dominantne vizuelno-auditivne stimulacije
- manja tolerancija na čekanje, frustraciju i dosadu, jer ekran nudi trenutnu nagradu
- potreba za jačim i bržim podražajima, što utiče na pažnju i samoregulaciju
- izazovi u sposobnosti smirivanja bez spoljašnjeg stimulansa
- smanjen kontakt očima i inicijacija komunikacije, jer sadržaj sa ekrana postaje primarno „socijalno iskustvo“

U ranom uzrastu dijete može doživljavati sadržaj s ekrana emotivno kao stvaran, jer se dijelovi mozga koji razdvajaju realnost od fikcije tek razvijaju. To je razlog zašto neka djeca imaju intenzivne reakcije i nerazumljive strahove, a ponekad i ritualna ponašanja nakon gledanja sadržaja koji nije adekvatno filtriran. **Zato kažemo: tehnologija nije neprijatelj, ali u razvoju malog djeteta ključ ostaje u interakciji, pokretu, igri, kontaktu, komunikaciji i iskustvu greške, neuspjeha i oporavka. Ekran može biti alat, ali ne i primarni model učenja.**

73

## ♥ Roditelj: Roditelji često pitaju: „Koliko vremena je previše?“ Možemo li govoriti o preporučenom dnevnom vremenu za ekran po dobnim skupinama?

**BOJAN:** Većina smjernica preporučuje da djeca ne budu izložena ekranima prije navršene druge godine života, jer je to period najintenzivnijeg razvoja jezika, pažnje, imitacije, igre i regulacije — a sve to se uči isključivo u stvarnoj interakciji i iskustvu, ne kroz digitalni sadržaj. Međutim, osim dobi, jednako je važno uzeti u obzir razvojne prekretnice (milestone-e). Neka djeca i nakon dvije godine još nisu spremna za ekran ako nisu dovoljno stabilni temelji u komunikaciji i samoregulaciji.

Ekran se ne preporučuje dok dijete stabilno ne pokazuje sljedeće razvojne elemente:

1. Kontakt očima koji je održiv i spontano iniciran
2. Dijeljenje pažnje sa odraslom osobom (pokazivanje, gledanje u isti predmet, čekanje reakcije)
3. Svrhovitu igru (npr. konstrukcija, slaganje, istraživanje, igre uloga)
4. Razumijevanje jednostavnih naloga (npr. „daj mi“, „stavi ovdje“, „operi ruke“)
5. Upotrebu komunikacije – verbalne ili neverbalne, radi izražavanja želja i emocija
6. Mogućnost smirivanja bez digitalnog sadržaja



Ako ovi temelji nisu razvijeni, ekran može da zaustavi ili uspori dalje razvojne korake, jer oduzima vrijeme i iskustvo koje su djetetu potrebni da ih savlada.

Nakon što su ovi uslovi ispunjeni, ekran može biti povremeno uveden, ali uz tri pravila:

1. ne koristi se za smirivanje, uspavlivanje ili „držanje djeteta zauzetim“
2. odrasla osoba je prisutna i komentariše sadržaj (co-viewing)
3. sadržaj je sporiji, jasan, razumljiv i imitativan, a ne hiper-stimulativan

*Važno je razumjeti:*

- nije svako dijete „spremno“ u istoj dobi
  - nije cilj potpuno zabraniti ekran, nego ga uvođenjem zaštititi dijete u periodu najintenzivnijeg neurološkog formiranja
  - kvalitet odnosa i svakodnevnog iskustva uvijek je važniji od samog vremena gledanja
- Drugim riječima — prvo se razvija dijete, pa tek onda uvodi ekran, a ne obrnuto.*

## ♥ Roditelj: Kako posmatrate „edukativne“ aplikacije i programe namijenjene maloj djeci?

**BOJAN:** Neki sadržaji mogu imati potencijalnu vrijednost, ali digitalno okruženje ne stvara uslove za realnu primjenu naučenog ako dijete samo posmatra sadržaj. Učenje je proces

koji uključuje razumijevanje, imitaciju, primjenu i generalizaciju u stvarnim situacijama. Kod male djece je najvažnije učenje ono koje uključuje:

- govor licem u lice
- zajedničku pažnju
- dodir i manipulaciju stvarima
- zajednički kontekst i emocionalnu razmjenu

Ako sadržaj ostane samo „upamćena informacija“, bez primjene u igri ili komunikaciji, tada se ne govori o pravom učenju, nego o memorisanju i prepoznavanju, što nije isto.

## ♥ Roditelj: Ako dijete već ima poteškoće s koncentracijom, može li smanjenje ekrana pomoći? Može li se pažnja „trenirati“?

**BOJAN:** Može pomoći, jer mozak ima sposobnost prilagođavanja i razvoja kroz praksu i ponavljanje. Kada se smanji vrijeme pred ekranom, dijete dobija više mogućnosti da vježba pažnju kroz stvarne, opipljive i interakcijske aktivnosti. Pažnja se najbolje razvija uz:

- igru koja se odvija korak po korak
- aktivnosti koje zahtijevaju čekanje, redoslijed i završetak
- slagalice, konstrukcije, knjige, kreativni materijali
- aktivnosti koje uključuju kretanje i planiranje

Umjesto naglog ukidanja, korisniji je postepeni i strukturirani pristup, uz uvođenje zanimljivih i izazovnih aktivnosti.

## ♥ Roditelj: Kako roditelji mogu postepeno smanjiti vrijeme pred ekranom, bez izazivanja otpora ili sukoba?

**BOJAN:** Smanjivanje vremena pred ekranom obično je mnogo uspješnije kada se radi postepeno i uz pripremu, a ne kroz iznenadne zabrane i kažnjavanje. **Djeca lakše prihvataju promjene kada imaju predvidljivost, ulogu u procesu i ponudu zanimljive alternative, umjesto osjećaja da im se nešto oduzima.**

### 1. Najava i priprema

Djeci je potrebno da unaprijed znaju šta se mijenja i zašto. Kratke, jednostavne i mirne najave pomažu da se dijete emocionalno i mentalno prilagodi očekivanom završetku aktivnosti.

Primjeri:

- „Gledamo još 5 minuta, pa idemo slagati kockice.“
- „Kad tajmer zazvoni, spremamo tablet u fioku.“

Najava smanjuje osjećaj iznenađenja, a time i vjerovatnoću negativne reakcije.

### 2. Zamjena umjesto uskraćivanja

Nakon ekrana, mozak traži novi fokus, pa uvođenje aktivnosti odmah nakon završetka može biti vrlo korisno. Radi se o principu „ponudi, pa smanji“, a ne „uzmi, pa očekuj da dijete samo pronađe smisao“.

Primjeri aktivnosti koje dobro „preuzimaju pažnju“:

- senzorne aktivnosti (voda, pijesak, plastelin, kuhinjske namirnice za manipulaciju)
- kućne aktivnosti s ulogom (miješanje, presipanje, slaganje, brisanje)
- jednostavna takmičarska mini-igra (ko prije donese tri predmeta određene boje)
- uključivanje djeteta u svakodnevne zadatke kroz igru („trebam pomoćnika“)

### 3. Dosljednost i porodična pravila

Djeca teško prihvataju ograničenja koja važe samo za njih, dok odrasli

rade suprotno. Kada i roditelj pravi male izmjene, dijete se osjeća pošteno uključeno, a ne kontrolisano.

Primjeri porodične pravila:

- bez ekrana za vrijeme obroka
- bez ekrana pred spavanje
- jedan dio dana koji je potpuno „porodično vrijeme“

Mala promjena kod roditelja često djeluje jače nego velika promjena kod djeteta.

#### 4. Postepeno smanjivanje, a ne naglo ukidanje

Ako se dijete naviklo na ekran kao čestu aktivnost, naglo ukidanje može izazvati otpor i produžene emocionalne reakcije. Mnogo je efikasnije da se vrijeme smanjuje u malim koracima (npr. sa 60 na 45 minuta, pa 30, pa 25...) i da se novi obrasci ponavljaju nekoliko dana dok ne postanu „poznati“.

#### 5. Pažnja nakon ekrana – „povezivanje prije granice“

Kada se dijete osjeti viđeno, smireno i sigurno, lakše prihvata granice. Nekad je dovoljno nekoliko minuta zajedničke igre ili fizičkog kontakta prije nego što se ekran isključuje.

Zašto ovo pomaže?

Ovi koraci pomažu zato što:

- smanjuju osjećaj gubitka kod djeteta
- povećavaju osjećaj kontrole i sigurnosti
- oslanjaju se na odnos, a ne na zabranu
- podržavaju razvoj samoregulacije
- omogućavaju mozgu da se postepeno navikava na sporiji tempo

Drugim riječima, manje je važno „ukloniti ekran“, a važnije je „izgraditi nove navike koje ga postepeno potiskuju“.

#### ♥ Roditelj: Kada je pravi trenutak da roditelj potraži dodatnu stručnu podršku? Koji znakovi mogu ukazivati na dublji razvojni izazov?

**BOJAN:** Pravi trenutak za stručnu procjenu nije tek onda kada su simptomi izraziti, već onda kada je razvojna putanja nejasna, usporena, nestabilna ili atipično oblikovana.

Korisno je potražiti savjet ako se primijeti jedno ili više sljedećih obrazaca:

- stagnacija ili regresija u razvoju govora (npr. dijete je nešto govorilo, pa prestalo ili ne napreduje mjesecima)
- slabiji kontakt očima, smanjena inicijacija i manji interes za druge osobe, naročito vršnjake
- poteškoće u igri koja prelazi sa senzornog nivoa na simbolički (npr. igra se ponavlja, fokus je na predmetu, ne na ulozu ili scenariju)
- česta emocionalna preplavljenost, eksplozivne ili blokirajuće reakcije bez jasnog okidača
- poteškoće u smirivanju bez eksternih regulatora, najčešće ekrana, bočice, vožnje ili skakanja
- nedovoljno interesovanje za aktivnosti u prostoru kao što su slaganje, guranje, penjanje, istraživanje, oponašanje
- prekomjerno fokusiranje na senzorne ili repetitivne aktivnosti, uz teško preusmjeravanje pažnje

- narušen ili neujednačen razvoj (npr. motorika dobra, komunikacija izrazito slaba; ili obrnuto)

**Pored ovih signala, procjena je opravdana i kada:**

- su roditelji neodlučni da li je ponašanje dio temperamenta, faze ili razvoja
- je dijete hronično „izvan“ socijalnog ritma grupa u koje ulazi
- postoji medicinski, perinatalni ili genetski faktor rizika
- se u domu koriste ekrani kao primarno sredstvo regulacije i smirivanja

*Važno je naglasiti: procjena ne znači da postoji problem, već pomaže da se razlikuje prolazna razvojna faza od situacije koja zahtijeva planirane korake, individualizovan pristup i praćenje. Rana procjena osigurava da se eventualna podrška uključi u optimalnom trenutku, kada mozak ima najveći stepen plastičnosti*

#### ♥ Roditelj: Poruka za kraj roditeljima koji pokušavaju pronaći balans između djeteta i ekrana?

**BOJAN:** Cilj nije da dijete odrasta bez ekrana, niti da roditelj ima stalni osjećaj kontrole i spremnosti. Cilj je zdrav odnos sa okruženjem u kojem dijete ima prioritarna iskustva koja grade razvoj, a ekran ostaje dodatni alat, ne osnovni izvor zabave, smirivanja ili učenja. Veoma je važno naglasiti da roditelj ne griješi ako se ekran nekad koristi — važno je kako se koristi, kada se koristi i šta se dešava prije i poslije toga. Roditeljstvo danas ima jedan poseban izazov: djeca ranije nego ikada imaju pristup digitalnim sadržajima, a roditelji nikada nisu imali manje vremena i manje podrške u realnom životu. U takvim uslovima, nije uvijek moguće izboriti se za savršene navike, ali i male, postepene promjene kroz svakodnevne rutine mogu napraviti vidljivu razliku u razvoju djeteta.



U ranom uzrastu dijete može doživljavati sadržaj s ekrana emotivno kao stvaran, jer se dijelovi mozga koji razdvajaju realnost od fikcije tek razvijaju. To je razlog zašto neka djeca imaju intenzivne reakcije i nerazumljive strahove, a ponekad i ritualna ponašanja nakon gledanja sadržaja koji nije adekvatno filtriran.

## NOVA ERA NJEGE BEBA: **TO.TO PELENE** – SPOJ LUKSUZA, SIGURNOSTI I FUNKCIONALNOSTI

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

### VIŠE OD OBIČNE PELENE

To.to pelene nisu samo još jedan dodatak u njezi

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

### TEHNOLOGIJA KOJA ČINI RAZLIKU

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

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

Dizajnirane s ljubavlju

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

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





### ZAŠTO ODABRATI TO.TO?

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

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



# Upotreba pasti sa fluorom kod djece

Fluoridne paste su sigurne kada se primjenjuju u preporučenim količinama.

**U** potreba fluoridnih pasti za zube predstavlja osnovu savremene prevencije karijesa kod djece. Fluor dokazano smanjuje incidencu karijesa remineralizacijom ranih lezija i povećanjem otpornosti gleđi na kiseline. Ovaj rad daje pregled savremenih preporuka, mehanizama djelovanja, indikacija, sigurnosti te praktičnih smjernica o izboru i primjeni paste sa fluorom u pedijatrijskoj stomatologiji.

Dentalni karijes spada među najraširenije bolesti dječije populacije. Iako je preventiva značajno unaprijeđena, karijes i dalje predstavlja glavni javnozdravstveni problem. Fluor je, zahvaljujući svojoj sposobnosti da inhibira demineralizaciju i podstiče remineralizaciju, temelj preventivnih mjera. Fluoridne paste za zube su najprihvatljiviji, najdostupniji i najefikasniji oblik lokalne fluoridne terapije, posebno u ranom uzrastu kada se postavljaju temelji oralnih navika.

## • Mehanizam djelovanja fluorida

Fluor djeluje na tri osnovna načina:

- 1. Remineralizacija** – fluoridi ugrađuju minerale u ranije demineralizovane dijelove gleđi, stvarajući fluorapatit otporniji na kiseline.
- 2. Inhibicija demineralizacije** – prisustvo fluorida u plaku smanjuje rastvaranje gleđi tokom acido-baznih oscilacija.
- 3. Antimikrobni efekat** – fluor utiče na metabolizam bakterija, posebno streptokoka mutansa, smanjujući produkciju kiselina.

Preporuke za koncentraciju fluorida prema uzrastu

- **Do 3 godine:** pasta sa najmanje 1000 ppm fluorida, količina veličine zrna riže.
- **3–6 godina:** 1000–1450 ppm fluorida, količina veličine graška.
- **Iznad 6 godina:** 1450 ppm redovno,



## Piše: Dr Šejla Pošković, spec dječije i preventivne stomatologije

Dr Šejla Pošković, spec dječije i preventivne stomatologije, završila studij i specijalizaciju na sarajevskom univerzitetu. Zaposlena u Domu zdravlja Sarajevo gdje svakodnevno radi sa djecom, i naglasak stavlja na preventivnu stomatologiju. Objavila je više radova pohađa stručne kurseve i edukacije u oblasti dječije stomatologije.



Iako je preventiva značajno unaprijeđena, karijes i dalje predstavlja glavni javnozdravstveni problem.

roditelj



a kod visokog karijes rizika i veće koncentracije po preporuci stomatologa.

## • Sigurnost primjene fluorida kod djece

Fluoridne paste su sigurne kada se primjenjuju u preporučenim količinama. Najčešća potencijalna nuspojava je dentalna fluoroza, koja se javlja samo pri prekomjernom unosu. Blage forme fluoroze su uglavnom estetski beznačajne.

## • Indikacije za upotrebu fluoridnih pasti

- Sva djeca u sklopu svakodnevne oralne higijene
- Djeca sa ranim lezijama (*white spot*)
- Djeca sa ortodontskim aparatima
- Djeca sa visokim karijes rizikom
- Djeca sa smanjenim protokom sline ili povećanom učestalošću obroka

## • Praktične smjernice za roditelje

- Početak četkanja odmah nakon nicanja prvog zuba.
- Ne ispirati usta nakon četkanja.
- Nadzor roditelja do najmanje sedme godine.
- Redovni stomatološki pregledi svaka 3–6 mjeseci kod djece s karijes rizikom.

## • Zaključak

Fluoridne paste predstavljaju osnovni i najefikasniji vid prevencije karijesa kod djece. Njihova pravilna i redovna upotreba, pod nadzorom roditelja i uz pravilnu edukaciju, značajno smanjuje prevalencu karijesa i poboljšava oralno zdravlje djece.

## • Reference

1. Walsh T et al. Fluoride toothpastes of different concentrations for preventing dental caries in children and adolescents. *Cochrane Database Syst Rev*.
2. Tenuta LM, Cury JA. Fluoride: its role in dentistry. *Braz Oral Res*.
3. Marinho VC. Cochrane reviews of fluoride toothpastes. *J Appl Oral Sci*.
4. American Academy of Pediatric Dentistry. *Fluoride Therapy Guidelines*.
5. European Academy of Paediatric Dentistry. *Best practice guidelines on fluoride use*.
6. Featherstone JD. Remineralization strategies. *Caries Res*.
7. Buzalaf MA, Pessan JP. Mechanisms of action of fluoride. *Monogr Oral Sci*.
8. Weyant RJ et al. Topical fluoride evidence-based recommendations. *J Am Dent Assoc*.
9. Twetman S. Prevention of dental caries in children. *Pediatr Dent J*.
10. Cury JA, Tenuta LM. Enamel remineralization and fluoride mechanisms. *Arch Oral Biol*.

# Infantilne kolike - da li grčevi kod beba moraju biti 100 dana plača?

**Autor:** prim. dr Samra Omerović, specijalista pedijatar (JZU "Zdravstveni centar Brčko", Brčko)

**G** rčevi kod beba ili infantilne kolike su jedan od najčešćih razloga dolaska beba kod pedijatra u prvih 3-4 mjeseca života. Kod oko 26% dojenčadi postavlja se dijagnoza infantilnih kolika. Najčešće se javljaju u prve dvije do tri sedmice i prestaju do kraja četvrtog mjeseca života. Zbog toga se u Kini kolike nazivaju i „100 dana plača“.

*Uzrok pojave kolika kod novorođenčeta i dojenčeta nije do kraja objašnjen.<sup>2</sup> Infantilne kolike (grčevi) označavaju kliničko stanje nekontrolisanog plača i nemira praćenog promjenom boje lica, meteorističnim trbuhom, kod zdravog djeteta u prva tri mjeseca života (Roma III kriteriji):*

- 3 i više sati dnevno
- 3 i više dana u sedmici
- tokom najmanje jedne sedmice<sup>3</sup>

kod bebe koja je inače zdrava, dobro uhranjena i normalno napreduje. Grčevi se podjednako javljaju kod dječaka i kod djevojčica, kod beba koje se doje i koje se hrane formulama. Nešto su češći kod prvorođene i prijevremeno rođene djece.

Na samom početku treba reći da pravi uzrok nastanka dojenačkih grčeva nije do sada razjašnjen. Smatra se da je glavni uzrok u nezrelosti probavnog trakta, gdje nakupljeni gasovi izazivaju bol i neprijatnost. Kako funkcija varenja sazrijeva tako i grčevi prestaju. Treba naglasiti da najnovija istraživanja pokazuju da je uloga crijevne flore i kolonizacija digestivnog trakta dobrim bakterijama (laktobacilima) u prvim danima i mjesecima života djeteta jako 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.<sup>4,5</sup> Drugi mogući uzrok



je nezrelost bebinog nervnog sistema, preosjetljive i burno reaguju na obične stimulanse kao što su zvuk, svjetlo, promjena položaja. Zabrinutost roditelja može dodatno pogoršati stanje, jer bebe osjećaju njihov stres, postaju i same nespokojne i sve se završava novim napadima plača, a ako sve dugo traje, uznemirena je cijela porodica.

**Grčevi kod beba takođe uzrokuju i probleme sa uspjavanjem i dužinom spavanja, pa uz bebu ne spavaju ni roditelji. Iako su prolazno stanje, postoje načini da se grčevi spriječe ili smanje, što poboljšava kvalitet života ne samo bebe već i roditelja i cijele porodice.**

Prije nego što se bilo šta preduzme, treba se sa sigurnošću uvjeriti da nema drugih razloga za plač bebe. To uključuje glad, umor, nedostatak

kontakta sa majkom, povišenu temperaturu, bol ili neku drugu neprijatnost.

## • **Prevenција i ublažavanje grčeva kod beba**

Svakako treba savjetovati majke koje doje da izbjegavaju hranu koja može da pogorša grčeve kod bebe, a to je prije svega sva hrana koja nadima, kao što su : kupus, karfiol, brokoli, korijen peršuna, grah, crveni i bijeli luk, citrusno voće, začinjena hrana, kofein i alkohol. Postoje položaji i postupci koji umirujuće djeluju na bebu sa grčevima – beba se drži uspravno ili na trbuhu, može da se nosi u kengur nosiljci. Duže kupanje omogućava da topla voda opusti stomachne mišiće, a svakako prija i lagana masaža stomačića. Najbolje je uvijek bebu uzeti u naručje i utješiti je, čime se postižu veoma



važni efekti, jer na ovaj način roditelji pokazuju bebi da je vole i da su tu za nju. Srećom po nas i naše bebe, danas postoje preparati koji umnogome mogu pomoći kod pomenutih stanja. **Brojne studije su pokazale da određeni sojevi dobrih, probiotskih bakterija, koje uzete u dovoljnoj dozi, mogu da smanje tegobe koje prate infantilne kolike odnosno grčeve kod novorođenčeta.**

### • Koji probiotski preparat može biti dobar izbor u borbi sa grčevima?

Najnovija naučna i klinička ispitivanja su pokazala da primjena probiotika u prvim mjesecima života djeteta može da smanji intenzitet i učestalost infantilnih kolika. Jedan od probiotika je i *Limosilactobacillus reuteri* DSM 17938 (*Limosilactobacillus reuteri* Protectis), probiotik koji je originalno izolovan iz majčinog mlijeka i ima dokazanu sigurnost i efikasnost. U toku in vitro naučnih studija, 35 različitih sojeva probiotika su podvrgnuti testiranju, kako bi se ispitalo njihovo 5-dnevno preživljavanje u simuliranom probavnom sistemu. *Limosilactobacillus reuteri* Protectis

zajedno sa još dva soja probiotika su preživjela u simuliranom probavnom sistemu.<sup>6</sup> Također, studijski je potvrđeno da primjena *L. reuteri* Protectis značajno reducira vrijeme plača kod beba sa dojenačkim kolikama u poređenju sa simetikonom<sup>7</sup>, kao i u poređenju sa placebo.<sup>8</sup>

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

Probiotik nove generacije koji sadrži *Limosilactobacillus reuteri* Protectis, jedini probiotik izolovan iz majčinog mlijeka, nalazi se u proizvodu **BioGaia**<sup>®</sup>, renomirane švedske farmaceutske firme. **BioGaia**<sup>®</sup> probiotik nalazi se na tržištu u obliku kapi za novorođenčad i u obliku tableta za žvakanje za djecu i odrasle. **BioGaia**<sup>®</sup> kapi mogu se primjenjivati od 1. dana rođenja po 5 kapi dnevno i mogu smanjiti intenzitet i učestalost grčeva kod beba.<sup>9</sup>

Na tržištu su dostupne i **BioGaia**<sup>®</sup> kapi sa vitaminom D3, koji u jednom proizvodu kombinuje klinički dokazani probiotski soj *L. reuteri* Protectis i preporučenu dnevnu dozu vitamina D3. I ovaj oblik probiotskih kapi se

može također primjenjivati od 1. dana rođenja po 5 kapi dnevno.<sup>10</sup>

Za stariju djecu i odrasle **BioGaia**<sup>®</sup> probiotske tablete za žvakanje su prijatnog osvježavajućeg okusa limuna, i roditeljima olakšavaju saradnju sa djetetom pri uzimanju probiotskog proizvoda. Dovoljna je jedna tableta za žvakanje u toku dana.<sup>11</sup> Savjet majkama je svakako da doje svoju djecu i da kod pojave dojenačkih kolika koriste probiotike sa naučno i klinički dokazanom efikasnošću.

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

### • Reference:

- Rosen LD et al. *Complementary Holistic, and Integrative Medicine: Colic. Pediatrics in Review, Vol. Oct 2007; 28:381-385.*
- Freedman SB et al. *The crying infant: diagnostic testing and frequency of serious underlying disease. Pediatrics 2009;123:841-848..*
- Hyman PE et al., *Childhood Functional Gastrointestinal Disorders: Neonate/Toddler. Gastroenterology 2006;130:1519-1526.*
- Savino F et al. *Intestinal microflora in breastfed colicky and non-colicky infants. Acta Paediatr 2004; 93:825-829.*
- Savino F et al. *Bacterial counts of intestinal Lactobacillus species in infants with colic. Pediatr Allergy Immunol 2005; 16:72-75.*
- Gibson G.R. and Brostoff J. *An evaluation of probiotic effects in the human gut: microbial aspects. 2005. www.foodstandards.gov.uk.*
- 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.*
- Savino F et al. *Lactobacillus reuteri DSM 17938 in Infantile Colic: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. Pediatrics 2010; 126:e526 e533.*
- Odobrena deklaracija *BioGaia Protectis Baby*
- Odobrena deklaracija *BioGaia Protectis Baby sa vitaminom D3*
- Odobrena deklaracija *BioGaia Protectis tablete*

# Mentalno zdravlje u trudnoći i nakon poroda: Šta svaka žena treba znati?

Razgovor s doc. dr. sc. Ivonom Čarapinom-Zovko o emocionalnim promjenama, pritiscima društva i važnosti pravovremene podrške.

**Intervju: izv.prof.dr.sc. Ivona Čarapina-Zovko**

**T**rudnoća i period nakon poroda jedan su od najosjetljivijih i najintenzivnijih životnih perioda za svaku ženu. Dok se tijelo mijenja iz sedmice u sedmicu, jednako snažne promjene događaju se i na emocionalnom planu. Upravo zato mentalno zdravlje trudnica i mladih majki sve se više prepoznaje kao ključni dio općeg zdravlja — ne samo žene, nego i djeteta. O ovim važnim temama razgovarali smo s pročelnicom Studija psihologije Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Mostaru, doc. dr. sc. Ivonom Čarapinom-Zovko, psihologinjom i psihoterapeutkinjom u superviziji, koja se u svom radu posebno bavi psihološkim savjetovanjem, psihoterapijom i psihološkom procjenom.

82

U otvorenom razgovoru donosi jasne, stručne i tople smjernice o tome kakve se emocionalne promjene javljaju u trudnoći, kako prepoznati rane znakove anksioznosti ili depresije, koliki utjecaj imaju društvena očekivanja na nove majke te zašto je traženje pomoći — čin snage, a ne slabosti.

## ♥ Roditelj: Kakve se emocionalne i psihološke promjene najčešće javljaju tokom trudnoće?

**IVONA:** Trudnoća donosi velike tjelesne, hormonalne i životne promjene, pa su i emocionalne oscilacije vrlo česte. Mnoge žene primjećuju promjene raspoloženja, povećanu osjetljivost, razdražljivost ili jače emocionalne reakcije nego inače. Česti su i osjećaji straha, osobito strah od poroda i brige oko zdravlja djeteta. **Kod nekih žena mogu se javiti i anksiozni ili depresivni simptomi, poput preplavljenosti, tuge ili paničnih napada. Važno je znati da ove emocije ne znače da žena nije sretna zbog trudnoće — mogu istovremeno postojati i radost i strah. Emocionalne promjene najčešće su izraženije u prvom i trećem tromjesečju, kada su prilagodbe najveće.**

## ♥ Roditelj: Zašto je važno da trudnice otvoreno razgovaraju o svom mentalnom zdravlju i potraže podršku na vrijeme?

**IVONA:** Veliki je postotak trudnica koje se suočavaju s nekim oblicima poteškoća mentalnog zdravlja, prema rezultatima pojedinih istraživanja čak svaka peta žena ima neku



poteškoću mentalnog zdravlja u trudnoći i do godinu dana poslije porođaja. Navedeno nije mala i zanemariva brojka, a ako u obzir uzmemo da se mentalno zdravlje trudnice odražava i na bebu, spomenutu statistiku udvostručujemo. Kao i u drugim područjima vezanim za mentalno zdravlju trebamo razbiti stigmę vezanu uz traženje pomoći u trudnoći i normalizirati ju. Mentalno zdravlje majke nije luksuz nego temelj zdravlja djeteta.

## ♥ Roditelj: Koji su rani znakovi prenatalne anksioznosti ili depresije koje ni trudnice ni okolina često ne prepoznaju?

**IVONA:** Važno je pratiti simptome i imati na umu da je zabrinutost oko zdravlja budućeg djeteta ili poroda prirodna i normalna, međutim ako zabrinutost postane stalna, iscrpljujuća i počne ometati san, koncentraciju i svakodnevno funkcioniranje, to više nije 'normalna briga' i važno je potražiti pomoć. Znakovi kao što je gore spomenuto postoje, stoga je važno oslušivati svoje tijelo,



januar/siječanj

svoje misli i na vrijeme reagirati. Visoka razina stresa u trudnoći nosi veći rizik prijevremenog poroda i rađanja djece niže tjelesne težine stoga trebamo imati na umu da ne traženjem pomoći na vrijeme dugoročno radimo štetu sebi i djetetu. Ako često pretražujete internet o mogućim komplikacijama, teško se opušate i osjećate da ste stalno 'u pripravnosti', to je znak da vam je potrebna podrška.

### ♥ Roditelj: Na koji način hormonalne promjene utiču na raspoloženje i emocionalnu stabilnost tokom trudnoće?

**IVONA:** Hormonalne promjene u trudnoći utječu na rad mozga i neurotransmitera, zbog čega emocije mogu biti intenzivnije. To znači da žena iste situacije može doživljavati snažnije nego prije — i pozitivne i one teže. Osim hormona, trudnoća zahtijeva stalnu prilagodbu: tijelo se mijenja, identitet se mijenja, odnosi se mijenjaju. **Sve to zajedno može dovesti do emocionalne nestabilnosti, koja je često normalna reakcija na veliko životno razdoblje, a ne znak da s osobom „nešto nije u redu“.**

83

### ♥ Roditelj: Koliko društvena očekivanja i pritisak „idealnog majčinstva“ utiču na mentalno stanje pordilja?

**IVONA:** Društvena očekivanja se svode na onu kolokvijalnu rečenicu koju su više puta čule većine majki, osobito zaposlenih. „Trebaš raditi kao da nemaš djece, odgajati i biti posvećena djeci kao da nemaš posao, a pri tome izgledati kao da nemaš ni posao ni dijete“. Pritisak na roditelje, posebno na majke, čini se nikada nije bio veći kao u posljednje vrijeme. Dominantna emocija s kojom se majke suočavaju je krivnja. Od začeca, bilo što da se dogodi s djetetom, društvo najčešće majci pripisuje krivnju; „nešto je krivo pojela“, „nije pazila“ itd. do odgojnih postupaka koje primjenjuje u roditeljstvu. Majke su pod stalnim pritiskom i samo traženje pomoći se

”

Trudnoća donosi velike tjelesne, hormonalne i životne promjene, pa su i emocionalne oscilacije vrlo česte. Mnoge žene primjećuju promjene raspoloženja, povećanu osjetljivost, razdražljivost ili jače emocionalne reakcije nego inače.

i subjektivno interpretira kao znak slabosti i nedovoljnih vještina. Trebamo kao stručnjaci, ali i šire društvo majke usmjeriti na razvijanje samosuosjećanja, prorade emocija, jasne komunikacije želja i potreba, sniziti nametnuta nerealna očekivanja i poticati da nađu vrijeme za sebe koliko god to (kratko) u danu bilo. Bitno je usvojiti stav da briga o sebi nije sebičnost, nego preduvjet dobrog majčinstva.

### ♥ Roditelj: Šta razlikuje normalne postporođajne emocionalne oscilacije od postporođajne depresije?

**IVONA:** Razlike se očituju prvenstveno u samom trajanju i vremenu nastajanja te intenzitetu simptoma. Poslijeporođajna tuga se javlja unutar prvih desetak dana od porođaja i traje kraće najčešće od nekoliko dana do dva tjedna, te zahvaća prema nekim podacima iz literature oko 45-60 % žena. Kada je riječ o postporođajnoj depresiji ona se javlja mjesec dana od porođaja pa sve do godinu dana od porođaja i zahvaća 10 do 15 % žena što je puno češće nego što se na prvi mah pomisli. Simptomi se očekivano razlikuju, kod poslijeporođajne tuge javlja se ranjivost, promjena raspoloženja, plačljivost i manjak energije. **Kod postporođajne depresije simptomi su izraženiji i intenzivniji u vidu izrazite tuge, tjeskobe, beznađa, krivnje i nažalost suicidalnih misli koje ne tako rijetko završe i suicidalnim pokušajima. Svaka žena koja ima suicidalne misli treba hitnu stručnu pomoć — i to nije znak slabosti, nego ozbiljnosti situacije**

### ♥ Roditelj: Koje grupe žena su u većem riziku od mentalnih poteškoća tokom ili nakon trudnoće?

**IVONA:** Veći rizik imaju žene koje su ranije imale anksiozne ili depresivne smetnje, one koje su prošle kroz teške trudnoće ili porode, kao i žene koje su se dugo borile s neplodnošću. Međutim, važno je naglasiti da se mentalne poteškoće mogu javiti i kod žena koje ranije nisu imale nikakvih problema. Zato je važno ne oslanjati se na pretpostavke, nego slušati vlastito iskustvo i reakcije tijela i emocija.

### ♥ Roditelj: Kakva je uloga partnera i porodice u očuvanju mentalnog zdravlja žene prije i nakon poroda?

**IVONA:** Uloga partnera, očeva, je iznimno važna, ali se ni oni ne smiju zanemariti kao pojedinci koji također trebaju podršku u roditeljstvu i također imaju mentalne poteškoće uslijed razvoja nove roditeljske uloge. Važno je da partneri jasno iskomuniciraju odgovornosti, očekivanja, planove, brigu oko djece i sl. kako bi se prevenirale ne samo mentalne poteškoće kod žene nego i zajednički roditeljski stres kojeg dijele oba partnera. Najvažnije što partner može učiniti je slušati bez popravljavanja i umanjivanja. Porodica je kao i partner izvor ne samo emocionalne podrške, nego i instrumentalne. Podrška porodice, osobito u praktičnim

stvarima poput pomoći u kući, oko djeteta ili obaveza, može znatno smanjiti iscrpljenost majke. Kulturološki kod nas tu brigu uglavnom preuzimaju majke trudnica. Nije uzalud i ona izreka da pravu vrijednost vlastite majke doživimo onda kada i same postanemo majke.

### ♥ Roditelj: Koje terapijske ili suportivne metode se pokazale najefikasnijima u tretiranju prenatalnih i postnatalnih mentalnih stanja?

**IVONA:** Grupna podrška i razgovori s drugim trudnicama ili roditeljima pomažu ženama da shvate da nisu same. Psihoedukacija i informiranje pružaju osjećaj kontrole i sigurnosti. Kognitivno-bihevioralna terapija pokazala se vrlo učinkovitom jer pomaže ženama da prepoznaju misli koje pojačavaju strah i da ponovno uspostave osjećaj sigurnosti u vlastitom tijelu i svakodnevicu. Čak i kratkotrajna psihološka podrška može značajno smanjiti osjećaj straha i preopterećenosti.

### ♥ Roditelj: Vaša ključna poruka ženama koje se osjećaju emocionalno preopterećeno, ali se ustručavaju potražiti pomoć.

**IVONA:** Ako se žena osjeća preplavljeno, prvi korak može biti razgovor s ginekologom, patronažnom sestrom ili psihologom — nije potrebno sve nositi sama. Traženje pomoći je znak odgovornosti prema sebi, djetetu i zajednici. Svi se ponekad nađemo u situaciji da ni savjeti bližnjih više ne pomažu i tada je vrijeme da se obratimo stručnim osobama. Važno je raditi na (pogrešnim) uvjerenjima o idealnoj majci. Idealna majka ne postoji — ali postoji dovoljno dobra, brižna i odgovorna majka.



Trebamo kao stručnjaci, ali i šire društvo majke usmjeriti na razvijanje samosuosjećanja, prorade emocija, jasne komunikacije želja i potreba, sniziti nametnuta nerealna očekivanja i poticati da nađu vrijeme za sebe koliko god to (kratko) u danu bilo.

# GLORIA



— PRIRODNA KOZMETIKA —

## Baby kolekcija



### NJEŽAN DODIR MAJKE PRIRODE

[www.prirodna.com](http://www.prirodna.com)

Blage  
formule



Dermatološki  
testirano



Prirodni  
sastojci



**RAVNA STOPALA VIŠE NISU PROBLEM**

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



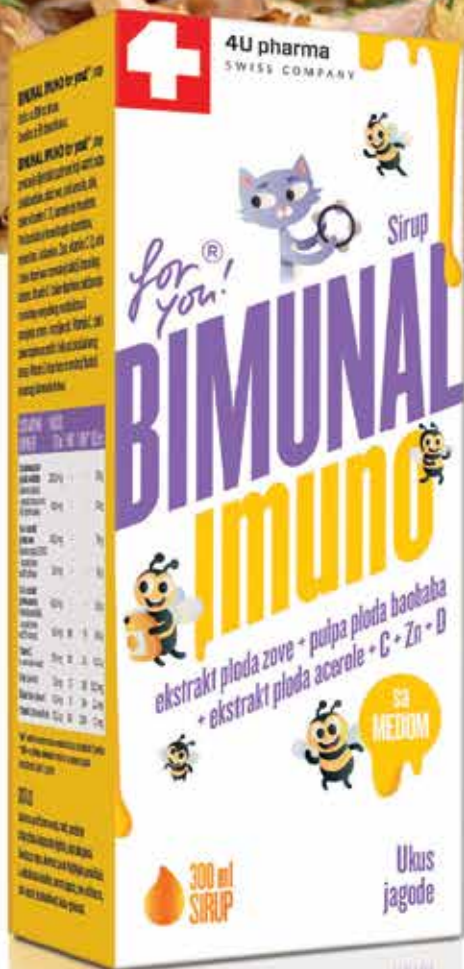
**KAKO SPOJITI ZABAVU, JAČANJE  
KOORDINACIJE I POTICANJE PRAVILNOG  
MOTORIČKOG RAZVOJA VAŠE DJECE?**

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

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



4U pharma  
SWISS COMPANY



**TO** <sup>IM JE</sup>  
**U**  
**PRIRODI**



## Koliko dugo se beba smatra novorođenčetom?

Razumijevanje faza razvoja beba, dojenčadi i mališana.

**Š**ta se dešava tokom faze novorođenčeta, dojenčeta i malenog djeteta Da li vaše beba postaje “malo dijete” i ako još uvijek ne hoda? Ako vas sve ove različite oznake zbunjuju – niste jedini. Ovi termini se često koriste naizmjenično i od strane stručnjaka, pa je normalno pitati se u kojem trenutku je vaše novorođenče postalo dojenče i da li ste možda propustili neku važnu razvojnu fazu. Najjednostavnije rečeno, razvoj se odnosi na to kako dijete raste, mijenja se i napreduje u fizičkom, socijalnom, emocionalnom i kognitivnom smislu. Rani razvoj se obično dijeli na tri glavne faze:

- Novorođenče (0–3 mjeseca)
- Dojenče (3–12 mjeseci)
- Malo dijete (1–3 godine)

Važno je razumjeti šta se dešava tokom svake od ovih faza i koji se razvojni koraci očekuju. Pogledajmo svaku fazu detaljnije:

### ♥ Šta je faza novorođenčeta?

Tokom prva tri mjeseca života, vaše novorođenče može imati različite nazive: medicinske sestre će ih često nazivati novorođenčetom, a vi – jednostavno svojom bebom. Većina stručnjaka koristi termin novorođenče za bebe mlađe od 3



mjeseca (12 sedmica). U tom periodu dešavaju se veliki razvojni skokovi. Na primjer: Vid postaje jasniji i fokusiraniji, beba počinje razlikovati boje i pratiti pomične objekte. Prati vas pogledom dok se krećete po sobi. Prepoznaje vaš glas. Počinju se javljati prvi osmijesi koji tope srce.

### ♥ Šta podrazumijeva faza dojenčeta?

Termin dojenče se može koristiti i tokom faze novorođenčeta, ali najčešće se odnosi na bebu od 3 mjeseca pa do prve godine života. Nakon trećeg mjeseca primijetit ćete da se beba počinje više kretati i istraživati. Više maše rukama i



nogama. Počinje tapšati, puzati, sjediti i na kraju praviti prve korake. Razvija štipaljni hvat (palac + kažiprst), što ćete naročito vidjeti kod baby-led weaning hranjenja. Počinje brbljati i proizvoditi zvukove: “coo”, “gugu”. Pleše uz muziku. Uči izgovarati prve riječi – često: “da-da-da” i “ma-ma-ma”. Ovo je veoma aktivan period u kojem dijete upoznaje svijet i uči komunicirati.

Dok uživaju u vremenu na stomaku (tummy time), bebe počinju podizati glavicu i jačati mišiće. Ovo je još jedan važan razvojni korak i može dovesti do toga da se beba prevrne na leđa. To je divan period za dojenčad jer tada počinju istraživati svoju okolinu, svoj glas i svoje tijelo.

### ♥Koji je uzrast za fazu malo dijete?

Kada dijete navršu prvu godinu i počne praviti prve korake, dojenče prelazi u fazu malo dijete – bez obzira na to jeste li vi spremni ili ne. Većina stručnjaka se slaže da faza malog djeteta počinje oko prve godine, kada dijete počinje samostalno hodati.

Obično ovaj period traje do oko 3-4 godine, odnosno dok dijete ne krene u predškolsko. Tokom u ovoj fazi, dijete je i dalje ovisno o roditeljima, ali istovremeno ima veliku znatiželju. Počinje slijediti jednostavne upute. Uči razlikovati boje i oblike. Počinje slagati jednostavne riječi u rečenice. Postaje sve vještije u samostalnom hranjenju. Počinje igrati



Termin dojenče se može koristiti i tokom faze novorođenčeta, ali najčešće se odnosi na bebu od 3 mjeseca pa do prve godine života.

se aktivno, trčati, penjati s., Pripremite se — sad vam kreće pratnja u stopu i puno trčanja za njima!

*Napomena: Ovaj tekst je informativnog karaktera i ne može zamijeniti savjet, pregled ili preporuku ljekara.*

roditelj



# noa

water  
NATURAL  
TREASURE

## PRIRODNA IZVORSKA VODA

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

PH  
7,86

## JEDINSTVENO BLAGO IZ BOSNE I HERCEGOVINE

### Naš vrhunski kvalitet je:

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



## ODRŽAVA HARMONIJU U ORGANIZMU

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



# Nutrino

Sve je to  
**Prirodno**





## Prevenција gojaznosti važna je još u najranijem uzrastu

**P**rvih 1000 dana, period od začeća, pa do 2. godine života, sve se više prepoznaje kao veoma važan period za razvoj djeteta. Već u ovom periodu važno je formirati zdrave navike i time prevenirati jedno od najrasprostranjenijih oboljenja 21.veka: gojaznost. Gojaznost, koja je kombinacija unosa nezdrave hrane i smanjene fizičke aktivnosti, kod naše djece povećava se iz godine u godinu, a naročito zabrinjava podatak da svako peto djeteta ima višak kilograma.

Izveštaj Svjetske zdravstvene organizacije naglašava važnu ulogu perioda pre začeća, prenatalnog perioda i ranog djetinjstva u prevenciji gojaznosti u djetinjstvu.

Istraživanja pokazuju da je jako važno identifikovati djecu mlađu od 2 godine koja imaju rizik od gojaznosti, radi prevencije iste. **Mnogo je problema koje gojaznost može izazvati: problem sa kostima i zglobovima, problem sa disanjem, neredovnom menstruacijom i plodnošću, kardiovaskularne probleme, poremećaje ishrane, problem sa samopoštovanjem. Srećom, mnogo je veći izbor zdrave hrane, koja može pomoći da do ovih problema ne dođe.**

Stoga je jako bitno da se od najranijeg perioda vodi računa o tome šta djeteta jede, i to čim se počne sa čvrstom hranom. Roditeljima je ponekad teško da na samom početku spoznaju šta je za njihovo djeteta korisno, a šta ne, pa je

uvijek preporuka da se konsultuju sa pedijatrom. Žitarice su idealne za prve obroke, jer se u njima nalazi izvanredna ravnoteža ugljenih hidrata, proteina i masti. Kako su obogaćene gvožđem, predstavljaju važan dio bebine ishrane u uzrastu uvođenja dopunske hrane. Jedan od dobrih izbora mogu biti i Nutrino žitne kaše koje se proizvode od prirodnih sastojaka i dodatno su obogaćene sa 13 vitamina i 3 minerala – Fe, Zn, J, koji ne podliježu termičkoj obradi, što im omogućava da sačuvaju sva svoja hranjiva svojstva. Ono što će djeca svakako voljeti je to što žitne kaše nude mnoštvo ukusa i kombinacija: heljda sa suhom šljivom, pirinčana kaša, palenta...

Ako bismo brigu o ishrani djece djelili po etapama, izdvojili bismo tri najvažnije:

1. Važno je da se trudnica hrani zdravo jer su studije pokazale da je prvih devet mjeseci od začeća veoma bitan period za život i razvoj djeteta.

2. Sa prevencijom gojaznosti treba početi od prvog bebinog obroka. I zato se preporučuje da dojite u prvim mjesecima jer nema bolje hrane za bebu od majčinog mlijeka. Ukoliko majka ne može da doji, treba voditi računa i o vrsti mliječne formule koja se daje bebi.

3. Kada počnete da dajete djetetu čvrstu hranu, vodite računa da kroz obroke dobijaju sve neophodne vitamine i minerale, kao i da porcije bude odgovarajuće. Djeca do jedne godine bi trebalo da unose oko 900 kalorija dnevno, a od 2-3. godine do 1.000 kalorija. Jako je važno da ishrana bude raznovrsna, te da jedu žitarice, povrće i voće i mliječne proizvode, umjesto grickalica i slatkiša, da imaju tri obroka i dvije užine u toku dana. Za užinu je preporuka da djeca konzumiraju sveže voće, ili zdrave voćne piree. Nutrino voćni pirei su hranjivi i zdravi, napravljene od pažljivo odabranih sastojaka i nude mnoštvo ukusa u praktičnom pakovanju.

Pre 11 godina Američko pedijatrijsko društvo uvelo je smjernice u ishrani za djecu pod nazivom "Tanjir pravilne ishrane". Prema ovim propisanim



smjernicama, polovinu dnevne količine hrane koju dete unese treba da čine voće i povrće, četvrtinu žitarice, i posljednju četvrtinu čine proteini u vidu mesa, ribe i jaja. Voda se preporučuje kao dominantan napitak, dok bi mlijeko i mliječne proizvode trebalo ograničiti.

Posebni savjeti su da bi deci trebalo uvijek da se plasira nova hrana, da učestvuju u kupovini namirnica i pripremi, kao i da što češće objeduju u kući, umjesto u brzim restoranima, ali i da im se ograniči vreme koje provode ispred televizora ili kompjutera.



## Januarske bebe

**A**ko ste ikada upoznali januarsku bebu, znate da u njima ima nešto posebno — kao da su na svijet došli s dozom svježine, baš kao i nova godina. Rođeni u mjesecu kada sve počinje ispočetka, januarske bebe već od prvog dana nose posebnu energiju, upornost i šarm koji teško može proći neprimijećen.

### ♥ Zimski početak, topla srca

Iako su rođeni u najhladnijem periodu godine, januarske bebe često imaju najtoplije osmijehe. Možda zato što su već od rođenja navikli na tople zagrljaje, slojevitom odjeću i puno maženja – ko bi se usudio iznijeti januarsku bebu napolje bez bar tri dekice?

### ♥ Mali vođe po horoskopu

Većina januarskih beba pripada znaku Jarca ili Vodolije, što ih navodno čini: malim mudracima koji sve posmatraju (Jarac), ili malim izumiteljima koji sve žele rastaviti da vide kako radi (Vodolija). Naravno, oni to rade preslatko i potpuno opravdano jer — ko bi odolio tom licu?

### ♥ Mali nosioci sreće

Kažu da januarske bebe donose nadu, radost i novi početak — baš kao i sam januar. Mnogi vjeruju da djeca rođena u ovom mjesecu imaju posebnu sreću i upornost u životu, jer od samog rođenja „koračaju“ kroz zime i hladnoće, ali se zato smiju kao da nose sunce u džepu.

### ♥ Najbolji dar u novoj godini

Dok drugi pišu novogodišnje odluke, roditelji januarskih beba već imaju svoj najveći poklon. Njihova nova godina počinje malim ručicama, topao zvukom prvog plača i ljubavlju koja se ne može uporediti ni sa čim.





MGM FARM

# Za mame i bebe

**lola baby**

## Kaliko pelene 80×80

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



**lola baby**

## Tetra pelene 80×80

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



**lola baby**

## Upojne blaznice za dojlje

100% pamuk  
Visoka moć upijanja



**lola baby**

## Higijenski papirnati štapići sa štitnikom

100% pamuk  
Specijalno prilagođeni bebama



Higijenski ulošci



Prirodni sastav  
Za osjetljivu kožu

Mrežaste gaćice



Poslije poroda  
Univerzalna veličina

**lolalady**

LolaBaby i LolaLady proizvode možete naručiti  
putem web shopa [www.iapoteka.ba](http://www.iapoteka.ba)

Skeniraj QR kod





# DOBRO DOŠLI U SVIJET



PROIZVEDENO U EU

# PreMama<sup>duo</sup>

tablete i meke kapsule,  
dodatak prehrani

Osigurava zadovoljenje povećanih  
potreba za hranjivim tvarima za:

žene koje  
planiraju  
trudnoću



trudnice



dojilje

 **Quatrefolic<sup>®</sup>**  
aktivna folna kiselina

11 vitamina i  
10 minerala



s DHA



30 tableta  
30 mekih kapsula



**ALKALOID**

*Health above all*



# Jogobella

L.CASEI 431

## PRIRODNA PODRŠKA TVOM IMUNITETU

VITAMIN

D



VITAMIN

B6

Ca



**L. Casei 431® – dobra bakterija za jači imunitet**  
(pomaže održati ravnotežu crijevne mikroflore i podržava imunološki sistem)