

RODITELJ

Vaš vodič u roditeljstvo!

**ALDINA
DIVANOVIĆ**

specijalista ginekologije i akušerstva

NEPLODNOST NIJE KONAČNA DIJAGNOZA:

Savremena reproduktivna medicina danas
pruža novu nadu parovima

Becutan KIDS VITS Multi-immuno je dodatak ishrani u obliku praha za rastvaranje, prijatnog ukusa narandže, koji sadrži kombinaciju vitamina, minerala i probiotika *Lactobacillus rhamnosus* (LGG).

Proizvod Becutan KIDS VITS Multi-immuno koristi se za poboljšanje i održavanje imuniteta kod djece, za zaštitu ćelija od oksidativnog stresa, smanjenje umora i iscrpljenosti, kao i za održavanje ravnoteže crijevne mikroflore.



Ja sam **ARCHIE!**
Član Becutan Kids Vits
Happy Squad-a
i borim se za
BOLJI IMUNITET!



Nježna pomoć za naše najmlađe



 VIENNAPHARM

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

Impressum

Izdavač:

Sfera d.o.o., Mostar

Direktorica:

Naida Memić
naida.memic@sfera.ba

Glavna i odgovorna urednica:

Elvira Drežnjak
elvira.maric@sfera.ba

Grafički dizajn:

Ajla Gološ
ajla.golos@sfera.ba

Marketing:

Alma Pelo Zagorčić
alma.zagorcic@sfera.ba

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



Elvira Drežnjak
mr. komunikologije
Glavna i odgovorna urednica

Dragi roditelji,

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

Hvala Vam na podršci.



NASLOVNICA: dr Aldina Divanović, Specijalista ginekologije i akušerstva. Zaposlena u PZU "Klinika za vantjelesnu oplodnju Bahceci" Sarajevo

Roditelj
 roditelj



SADRŽAJ



06

Neplodnost nije konačna dijagnoza:
Savremena reproduktivna medicina
danas pruža novu nadu parovima

dr Aldina Divanović, Specijalista ginekologije i akušerstva



38

Prvi mjeseci oblikuju cijeli razvoj:
Kako svakodnevni pokreti stvaraju
temelje motoričkog razvoja bebe?

Tea Horvat, terapeutkinja



70

Kad fotografija postane
porodično blago

Belma Čorbo, fotografkinja



84

Unos tečnosti kod djece

Mr sci Olivera Babić, spec za ishranu i dijetetiku

Neplodnost nije konačna dijagnoza: Savremena reproduktivna medicina danas pruža novu nadu parovima

Dr. Aldina Divanović otkriva šta najviše utiče na uspješnost vantjelesne oplodnje, kada potražiti pomoć i zašto podrška okoline može biti jednako važna kao i sama terapija.

Intervju: dr Aldina Divanović, Specijalista ginekologije i akušerstva. Zaposlena u PZU “Klinika za vantjelesnu oplodnju Bahceci” Sarajevo

6

Neplodnost danas pogađa sve veći broj parova i predstavlja jedan od najvećih izazova savremene reproduktivne medicine. Iako se o vantjelesnoj oplodnji govori mnogo više nego ranije, brojne nedoumice, strahovi i predrasude i dalje prate parove koji se suočavaju s ovim problemom. Kada je pravo vrijeme potražiti stručnu pomoć? Koliko godine žene utiču na uspješnost liječenja? Kakvu ulogu ima muški faktor i koliko je važna psihološka podrška tokom cijelog procesa? O ovim, ali i mnogim drugim važnim temama razgovarali smo s dr. Aldinom Divanović, specijalicom ginekologije i akušerstva iz Klinike za vantjelesnu oplodnju Bahceci Sarajevo, koja pojašnjava kako izgleda put od postavljanja dijagnoze do ostvarivanja trudnoće te poručuje da smanjena plodnost nije kraj, već izazovniji put do ostvarenja željenog roditeljstva.

♥ **Roditelj:** Za početak, možete li nam predstaviti svoj profesionalni put i reći nešto više o svom radu u Klinici Bahceci Sarajevo?

ALDINA: Specijalista sam ginekologije i akušerstva od 2017.



roditelj

godine. Specijalizantski staž sam završila na Klinici za ginekologiju i akušerstvo KCUS. Tu sam stekla osnovna znanja iz ginekologije i akušerstva, te vjerovala da će posredništvo biti moj uži izbor.

Nakon specijalističnog ispita zaposlila sam se u Zavodu za zaštitu zdravlja žene i materinstva, te paralelno sa poslom usavršavala znanje dodatnim edukacijama. 2024. godine počinjem raditi u prvoj privatnoj bolnici u BiH 'Asa bolnica', što smatram ogromnim poslovnim izazovom s obzirom da je bolnica bila tek počinjala sa radom, a da je priliva pacijenata bio zaista veliki. Nakon razgovora sa čovjekom koji je na čelu Bahceci IVF centra BiH, uvaženim Prof. dr Umit Goktolga, odlučila sam dati šansu reproduktivnoj ginekologiji. Nisam se pokajala jer je oblast zaista izazovna, emotivna, inspirativna i uz mentorstvo navedenog profesora, postala moja druga ljubav u životu.

♥ Roditelj: Čime se Klinika Bahceci izdvaja kada je riječ o liječenju neplodnosti i reproduktivnoj medicini?

ALDINA: Bahceci klinika je dio grupacije koja više od desetljeća egzistira na području Bosne i Hercegovine. U okviru grupacije aktivno djeluje više od 40 stručnjaka iz oblasti reproduktivne medicine iz raznih država svijeta, te se konzilijarni sastanci vezani za najteže i najkompleksnije slučajeve redovito obavljaju.

Osim individualiziranog pristupa svakom paru, Bahceci klinika nudi puni opseg dijagnostike iz domena reproduktivne medicine što uključuje PGT analizu (preimplantacijsku genetsku analizu u saradnje sa genetičkim centrom u Istanbulu), dvadeset četverosatnu podršku pacijentima i psihološko savjetovalište.

♥ Roditelj: Koliko je danas neplodnost zastupljena među parovima i koji su najčešći uzroci zbog kojih se parovi javljaju na pregled?

ALDINA: Kada govorimo o infertilitetu, danas 1 od 6 parova ima problema u ostvarenju roditeljstva. Istini na volju, češći su slučajevi subfertilizeta (dužeg vremena potrebnog za ostvarivanje trudnoće i potrebe za medicinskom asistencijom), nego sto se radi o fertilitetu i sterilitetu. Uzroci zbog kojih se pacijenti javljaju jesu neobjašnjen infertilitet nakon određenog vremena redovnih odnosa. Dijagnostikom se utvrde

razlozi i načini prevazilaženja. Ponekada pacijenti znaju da imaju odredbena medicinska stanja koja zahtijevaju prevazilaženje putem medicinskog upliva: azospermija, začepjenost jajovoda, genetska oboljenja, onkološke bolesti i sl.

♥ Roditelj: Kada bi parovi trebali potražiti stručnu pomoć ukoliko trudnoća ne dolazi prirodnim putem?

ALDINA: Generalno je uvriježeno mišljenje da bi trebalo potražiti ljeckarsku pomoć ako u periodu od godinu dana nezaštićenih redovnih odnosa izostane trudnoća. Za žene iznad 35 godina, taj period iznosi 6 mjeseci.





♥ **Roditelj:** Koje pretrage najčešće prethode postavljanju dijagnoze i odabiru odgovarajućeg načina liječenja?

ALDINA: Da bi utvrdili razloge infertiliteta potrebno je sprovesti odredbene pretrage. To su u prvom redu ultrazvučni pregled, spermogram, test prohodnosti jajovoda, te hormonske analize na početku ciklusa. U pojedinim slučajevima (npr. azospermije), potrebno je uraditi i dodatne dijagnostičke pretrage. Dugogodišnji neobjašljivi sterilitet (duže od 5 godina), kao i životna dob žene iznad 40 godina, te izrazito smanjene ovarijske rezerve, su po svjetskim smjernicama indikacija za vantjelesnu oplodnju bez obzira na prohodnost jajovoda i uredan spermogram.

♥ **Roditelj:** Vantjelesna oplodnja često izaziva mnogo pitanja i strahova. Možete li nam objasniti kako izgleda cijeli proces od prvog pregleda do transfera embriona?

ALDINA: Vantjelesna oplodnja (VTO) je postupak koji se odvija u tri koraka. U prvom koraku se radi stimulacija ovarija. Za razliku od prirodnog ciklusa u kojem želimo jednu ili najviše dvije zrele jajne stanice, u postupku vantjelesne oplodnje (VTO) stimulacijom omogućavamo dozrijevanje što više jajnih stanica. Taj korak traje otprilike 10-12 dana. Slijedeći korak je aspiracija jajnih stanica u anesteziji. **Aspirirane jajne stanice se predaju embriologu**

roditelj

Skidanjem psihološkog tereta sa žene, nuđenjem razumijevanja i potpore, itekako doprinosimo pozitivnom ishodu i sreći osobe koja prolazi kroz reproduksijski izazov, a sudjelovati u tuđoj sreći bi trebao biti krajnji moralni cilj svakog čovjeka.”

koji ih spaja sa spermatozoidima iz ejakulator partnera pacijentice. U Bahceci klinici se radi ICSI oplodnja (jedan spermatozoid se spaja sa jednom jajnom stanicom), te se na taj način prevazilaze problemi teške oligoastenoteratozoospermije.

Nakon monitoriranja oplodnje i razvoja embrija od strane embriologa, ukoliko su zadovoljeni svi ulovi, embriji se 3. ili 5. dan vraćaju u materiste. Vraca se jedan ili dva embrija, a ako ih je u postupku dobiveno više, isti se smrzavaju kao 'back up' za slijedeće postupke. Važno je naglasiti da je proces VTO zahtjevan za pacijenticu, ali uz stručno vođenje i podršku, te podršku partnera, VTO je siguran i traumatičan postupak.

♥ Roditelj: Koje su najčešće zablude koje pacijenti imaju o vantjelesnoj oplodnji?

ALDINA: Postoje mnoge zablude vezane za VTO, pa ću se osvrnuti samo na neke. VTO ne rezultira uvijek multiplom trudnoćom s obzirom na činjenicu da je osnovni postulat VTO rođenje jednog zdravog terminskog novorođenceta. VTO ne uzrokuje prijevremeno starenje ovarija, niti iscrpljuje rezerve. Naime u svakom ciklusu iz bazena jajnih stanica se 'pobudi' njih nekoliko, od kojih jedna dozrije, a ostale idu u propadanje. VTO sprječava propadanje ovih jajnih stanica, te ih nastoji sve iskoristiti. Studijama je nadalje dokazano da je neonatalni i dojenački ishod djece iz VTO isti kao i iz prirodnih trudnoća, te da VTO ne utiče na povećanje incidence malignih oboljenja ženskog reproduktivnog trakta.

♥ Roditelj: Koliko su danas napredovale metode asistirane reprodukcije u odnosu na period od prije deset ili dvadeset godina?

ALDINA: Postoje znatne razlike u postupku VTO danas u odnosu na period prije 10 ili 20 godina. Iako se protokoli stimulacije nisu značajno mijenjali, laboratorijske performanse su značajno napredovale. Npr. uvođenjem NGS analize (Next Generation Sequencing) omogućeno je analiziranje hromosomske strukture embrija kroz biopsiju trofoektoderma u fazi blastociste. To znači da je na ovaj način omogućen transfer onog embrija za kojeg smo dokazali da ima uredan broj hromosoma, čime se uspješnost implantacije znatno podiže. Dalje, značajni napredak je ostvaren u kvaliteti medija i inkubacionim sistemima koji se danas koriste pri prezervaciji embrija. Bahceci klinika kontinuirano prati svjetska dostignuća u VTO postupku i selektivno primjenjuje one sa dokazanim kliničkim benefitima u rutinskoj njezi pacijenata.

♥ Roditelj: Šta najviše utiče na uspješnost vantjelesne oplodnje?

ALDINA: Uspjeh VTO je u prvom redu najviše vezan za godine pacijentice. Godine pacijentice utiču na kvalitet jajne stanice, a kvalitet stanice na kvalitet embrija, pa je to, nažalost, faktor na koji ne možemo uticati. Kvalitet spermatozoida je drugi uslov za uspješnu oplodnju. Kroz neke sekundarne faktore kao što su prestanak pušenja, zdrav život i pravilna suplementacija, možemo donekle uticati na kvalitet spermatozoida.

♥ Roditelj: Koliko godine žene utiču na mogućnost ostvarivanja trudnoće i uspješnost IVF postupka?

ALDINA: Godine žene, kako sam i ranije napisala, su najznačajniji faktor uspjeha VTO postupka. Ne samo da se smanjuje ovarijska rezerva godinama, već se kvalitet jajnih stanica mijenja zbog raznih epigenetskih faktora kojima su izložene tokom života žene.

♥ Roditelj: Da li se u posljednje vrijeme povećava broj mladih parova koji imaju problem sa začećem?

ALDINA: Rekla bih da se u posljednje vrijeme povećava ukupan broj parova prije nego broj „mladih parova“ u postupku VTO. Najčešći razlozi povećanog broja VTO su kasno odlučivanje na trudnoću (žene u četrdesetim godinama), dakle socijalni razlozi, a zatim povećan broj pacijentica koje se pripremaju za terapiju u liječenju malignih bolesti u odnosu na ranije, veća učestalost gojaznosti i inzulinske rezistencije zbog načina života, te veća učestalost problema u prohodnosti jajovoda zbog veće incidencije spolno



prenosivih bolesti. Uprkos informiranosti, mlade žene sve ranije stupaju u nezaštićene odnose, ne razmišljajući o prije navedenom problemu.

♥ Roditelj: Kakvu ulogu u procesu liječenja neplodnosti ima muški faktor i koliko često su uzroci povezani sa muškim reproduktivnim zdravljem?

ALDINA: Generalno govoreći, u oko 20% infertilnih parova, muški infertilitet je uzrok. Poremećaji u kvantitetu i kvalitetu spermatozoida mogu biti različitog stepena, a uzroci im mogu biti genetski, okolišni (infektivna etiologija, pušenje, gojaznost, stil života), hormonski, varikokele, te opstrukcija prolasku spermatozoida u ejakulat.

Važno je naglasiti da i u slučaju odsustva spermatozoida u ejakulatu (azoospermija), postoji šansa za pronalazak spermatozoida u tkivu testisa putem operativnog zahvata (Tesse, mTesse) koji se uspješno provode u Bahceci klinici.

♥ Roditelj: Koliko je važna psihološka podrška tokom procesa vanjtjelesne oplodnje?

ALDINA: Psihološka podrška je izuzetno važna za uspjeh VTO. U Bahceci klinici se svakako obavlja psihološko savjetovanje, no da budemo iskreni, podrška zdravstvenih profesionalaca, a posebno partnera, svakodnevno i kroz cijeli postupak, je krucijalno bitna. Moram napomenuti da, iako daje značajne šanse, VTO nije procedura sa stopostotnom

uspješnošću, pa realno sagledavanje liječenja, te adekvatno savjetovanje i podrška u prihvatanju oba ishoda, su dužnost i obaveza ordinirajućeg ljekara.

♥ Roditelj: Šta biste savjetovali parovima koji se prvi put susreću s dijagnozom neplodnosti?

ALDINA: Vrlo je teško dati dijagnozu „neplodnosti“. To znači da par ima apsolutnu zapreku ostvarivanja roditeljstva prirodnim putem. Začepljeni jajovodi i azoospermija su dva osnovna razloga za VTO i apsolutno onemogućavaju prirodno začeće. U ostalim slučajevima govorimo o smanjenoj šansi za prirodnom trudnoćom. Pravilnom dijagnostikom, otklanjanjem uzroka i na koncu VTO, u značajnom broju slučajeva je moguće ostvariti roditeljstvo, pa smanjena plodnost nije konačna dijagnoza, već samo reproduktivno izazovni put.

♥ Roditelj: Mnoge žene osjećaju krivicu ili strah kada ne mogu ostvariti trudnoću prirodnim putem. Kako im pomoći da prevaziđu te emocije?

ALDINA: Nemogućnost prirodnog začeća nosi sa sobom emocionalni i socijalni teret. Ženama nije jednostavno funkcionisati u svakodnevnicu koja nameće roditeljstvo kao imperativ i na neki način se još uvijek stigmatiziraju žene bez potomstva. Željela bih da postanemo društvo koje prihvata različitosti, društvo koje ne pita i ne osuđuje, već nudi podršku i razumijevanje. Skidanjem psihološkog tereta sa žene, nuđenjem razumijevanja i potpore, itekako doprinosimo pozitivnom ishodu i sreći osobe koja prolazi kroz reproduksijski izazov, a sudjelovati u tuđoj sreći bi trebao biti krajnji moralni cilj svakog čovjeka.



roditelj

Violeta
double
care

S VAMA
OD PRVOG DANA





ChildLife First Defense - podrška dječijem imunološkom sistemu

12

Briga o zdravlju djeteta jedan je od najvažnijih zadataka svakog roditelja. Uz pravilnu prehranu, dovoljno sna i svakodnevnu fizičku aktivnost, posebna pažnja često se posvećuje i podršci imunološkom sistemu, naročito u periodima kada su djeca više izložena boravku u kolektivu i zatvorenom prostoru. Među proizvodima koji su razvijeni upravo s tom namjenom nalazi se i **ChildLife First Defense**, dodatak prehrani formulisan za najmlađe. Proizvod dolazi iz ChildLife porodice, američkog brenda koji je već godinama posvećen razvoju proizvoda namijenjenih isključivo djeci, od najranijeg uzrasta pa sve do školskih dana.

ChildLife Essentials First Defense je tečni dodatak prehrani namijenjen djeci starijoj od šest mjeseci. Formulisan je kao jedinstvena kombinacija pažljivo odabranih biljnih ekstrakata i nutritijenata koji doprinose normalnom funkcionisanju imunološkog sistema i prirodnoj otpornosti organizma.

Među aktivnim sastojcima nalaze se ekstrakt lista masline, ekstrakt lista i cvijeta kantariona (gospine

trave), arabinogalaktan iz ariša, cink te koloidno srebro. Cink ima poznatu ulogu u održavanju normalne funkcije imunološkog sistema, dok se biljni sastojci tradicionalno koriste kao podrška prirodnim odbrambenim mehanizmima organizma. Ekstrakt lista masline tradicionalno se koristi kao dio biljnih formulacija namijenjenih podršci općem zdravlju i otpornosti organizma, dok je kantarion jedna od biljaka s dugom tradicijom primjene u fitoterapiji.

Prednost ovog proizvoda je njegov tečni oblik, koji omogućava jednostavno doziranje i primjenu kod mlađe djece. Može se davati samostalno ili pomiješan s omiljenim napitkom djeteta, što roditeljima olakšava svakodnevnu upotrebu. Prema preporukama proizvođača, proizvod je prikladan za djecu od navršanih šest mjeseci života, nakon uvođenja čvrste hrane. Kao i ostali ChildLife proizvodi u tečnom obliku, prije upotrebe preporučuje se dobro protresti bočicu kako bi se sastojci ravnomjerno rasporedili.

Nakon otvaranja proizvod je potrebno čuvati u frižideru, u skladu s preporukama proizvođača, kako bi se očuvala njegova kvaliteta.

First Defense ne sadrži gluten, kazein, alkohol. Također ne sadrži mlijeko, jaja, soju, pšenicu, kvasac i kukuruz. Nema umjetnih boja, aroma ni zalađivača, te je potpuno siguran za vaše dijete. Formulisan je sa ciljem da se jednostavno uklopi u svakodnevnu rutinu brige o zdravlju najmlađih. Zahvaljujući pažljivo odabranim sastojcima i praktičnoj upotrebi, proizvod predstavlja dodatnu podršku roditeljima koji žele doprinijeti očuvanju zdravih životnih navika i pružiti podršku normalnom funkcionisanju imunološkog sistema svoje djece.

Važno je naglasiti da dodaci prehrani nisu zamjena za uravnoteženu ishranu i zdrav način života. Najbolji rezultati postižu se kada su pravilna prehrana, dovoljno sna, fizička aktivnost i odgovarajuća higijena dio svakodnevnih navika djeteta.

Napomena: Prije uvođenja bilo kojeg dodatka prehrani u prehranu djeteta preporučuje se savjetovanje s pedijatrom ili drugim zdravstvenim stručnjakom, posebno kod djece koja koriste terapiju ili imaju specifična zdravstvena stanja.

„Za bezbrižnije odrastanje i podršku svakom dječijem koraku.“

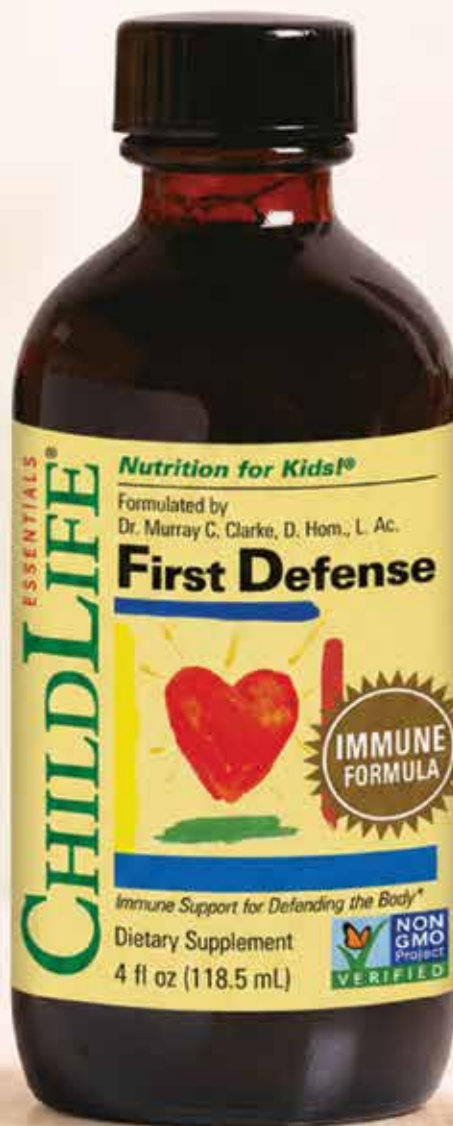


CHILD LIFE[®]

ESSENTIALS

FIRST DEFENSE[®]

❧ Prirodna podrška imunitetu djece ❧



U SASTAVU:

- ❧ KANTARION
- ❧ EKSTRAKT LISTA MASLINE
- ❧ KORA ARIŠA
- ❧ CINK
- ❧ KOLOIDNO SREBRO



U sklopu BH Baby Showa održana **5. Velika konferencija za trudnice**

U okviru prvog BH Baby Showa – Sajma za trudnice, mame i bebe, održana je i **5. Velika konferencija za trudnice**, koja je okupila eminentne stručnjake iz oblasti ginekologije, akušerstva, neonatologije, pedijatrije, farmacije, genetike i njege majke i djeteta.

Konferencija je bila namijenjena budućim roditeljima koji su imali priliku dobiti provjerene informacije i savjete od vodećih stručnjaka iz Bosne i Hercegovine

- **4.** MM sadrži baš onoliko hranjivih tvari, ponajprije proteina i minerala, koliko je optimalno za rast novorođenčeta i dojenčeta---KM(kravlje mlijeko) više Ca, soli, proteina, fosfata
- **5.** Manja je mogućnost alergijske senzibilizacije
- **6.** Uvijek je dostupno, svježe, odgovarajuće temperature zahtijeva vrijeme za pripremu

i regije. Kroz niz stručnih predavanja obrađene su najvažnije teme koje prate trudnoću, porod i prve mjesec života bebe.

Program je otvorio **dr. Taib Delić**, specijalista ginekologije i akušerstva, predavanjem o pripremi za porod i periodu nakon poroda, poznatom kao četvrti trimestar trudnoće. Nakon njega, **dr. Aldina Divanović**, specijalista ginekologije i akušerstva, održala je praktičnu simulaciju prirodnog poroda uz edukativni prikaz na modelu.



O značaju pohrane matičnih ćelija i prenatalnog testiranja govorio je magistra farmacije **Seada Jašarević**, medicinski predstavnik kompanije Bio Save.

Prim. dr. Verica Mišanović, specijalista pedijatrije, održala predavanje o važnosti dojenja za zdrav razvoj novorođenčeta.

Prof. dr. Hajrija Maksić, pedijatar i neonatolog, govorila je o ulozi DHA u razvoju novorođenčadi i male djece.

Dženita Garibija, sestra iz škole za trudnice i Ziba Kahvedžić,



roditelj

patronažna sestra, Zavod za zdravstvenu zaštitu žena i materinstva KS predstavile su Simulacija kupanja novorođenčeta u kućnim uslovima – sigurno i pravilno kupanje bebe od prvog dana.

Trudnice su dalje imale priliku slušati predavanje **Dijane Sejdinović Hadžić**, diplomirane inženjerke genetike i bioinženjeringa, koja je budućim roditeljima približila primjenu genetike nakon rođenja djeteta.

Praktične savjete roditeljima ponudili su i predstavnici vodećih kompanija i stručnjaci iz različitih oblasti. **Anđelka Mikulić** predstavila je Violeta Double Care program njege od prvog dana života, dok je **Mirna Cvitković** govorila o pravilnom izboru i postavljanju autosjedalice kao jednom od najvažnijih faktora sigurnosti djece u saobraćaju.

O dojenju i pravilnoj upotrebi izdajalica govorila je **Selma Mešić**, dok je **Meliha Tursić** predstavila prednosti Nano Baby gnijezda za prve mjesece života bebe.

Nikolina Bošković, magistra farmacije, odgovorila je na jedno od najčešćih pitanja mladih roditelja – mogu li dojenje i hranjenje na flašicu biti uspješno kombinovani. O sigurnosti dječjih pelena i važnosti materijala koji dolaze u dodir s nježnom dječjom kožom govorila je **Stela Džajić**, dok je **mr. ph. Bojana Buzić** održala predavanje o pravilnom odabiru krema za njegu dječje kože.

Konferenciju je zaključio **dr. Toni Visković**, predstavljajući savremena rješenja za njegu majke i bebe nakon poroda te značaj proizvoda koji olakšavaju prve dane roditeljstva.

Veliki broj posjetilaca, aktivno učešće budućih roditelja i brojna pitanja upućena predavačima pokazali su koliko postoji potreba za kvalitetnim edukativnim sadržajima i direktnom komunikacijom sa stručnjacima.



16



roditelj



Organizatori ističu da je cilj konferencije bio pružiti budućim roditeljima tačne, stručne i provjerene informacije koje će im pomoći da trudnoću, porod i prve dane roditeljstva dočekaju sigurnije i spremnije.

Peto izdanje Velike konferencije za trudnice još jednom je potvrdilo da edukacija, podrška i razmjena iskustava predstavljaju ključ uspjeha i sigurnog početka roditeljstva.



roditelj

Lysoderm® krema pomaže kod opekotina od sunca

18

Pretjerano izlaganje suncu ljeti kod većine osoba, naročito kada je riječ o prvom dužem izlaganju sunčevim zrakama, može uzrokovati promjene na koži u vidu manjih ili većih opekotina, zavisno od dužine izlaganja suncu te od zahvaćene površine kože, ali i drugih faktora kao što su boja i debljina kože. Solarni dermatitis je akutna upala kože nastala kao posljedica pretjeranog izlaganja suncu. Promjene na koži se manifestiraju poslije 4 do 24 sata nakon izlaganja suncu.

Na koži se prvo javlja crvenilo ili eritem te blago otekuće ili edem na opečenom mjestu. U težim slučajevima, nakon dugog izlaganja suncu, na tim mjestima nastaju mjehuri ili bule ispunjene prozirnom tečnošću koje brzo pucaju. Osim ovih vidljivih promjena, mogu se javiti opći simptomi kao što su povišena tjelesna temperatura, drhtavica i opća slabost, koji nastaju, najvjerovatnije, kao rezultat raspadanja ćelija opečenog dijela kože.

Nakon nekoliko dana opečena područja kože počinju se ljuštiti, što je praćeno svrbežom i iritacijom. Međutim, ukoliko je došlo do stvaranja mjehura ili bula, tada je i lokalni nalaz na koži znatno teži, a simptomi jače izraženi. Vrlo često na tim mjestima se javlja bakterijska superinfekcija jer se radi o većim, erodiranim površinama koje su prijemčive za razmnožavanje bakterijskih mikroorganizama. Na mjestima opečenih površina nakon ljuštenja kože duže vremena ostaju pigmentirana područja koja se razlikuju od okolne kože koja nije bila zahvaćena promjenama.

Kako bi promjene na koži nastale pod djelovanjem sunca prošle što prije te kako bi se spriječila pojava bakterijskih naknadnih infekcija i prolongirao proces oporavka, potrebno je primijeniti odgovarajuću terapiju, uz prestanak izlaganja suncu. Lysoderm® krema sadrži lizozim, prirodnu komponentu naše kože, ali i organa i tkiva koji čine imuni sistem našeg organizma. Lizozim djeluje protuupalno, što je kod solarnog dermatitisa naročito važno jer je riječ o upali kože koja nastaje pod djelovanjem

sunčevih zraka. Osim toga, lizozim djeluje antibakterijski na način da uništava bakterije tako što sprečava razvoj infekcije opečene površine. Jačajući lokalni imunitet kože, lizozim kožu čini otpornijom na nastanak težih oštećenja i čini je spremnijom za proces bržeg oporavka.

Lysoderm® krema se nanosi 2 do 3 puta na područja kože koja su zahvaćena crvenilom. Ukoliko su se pojavili mjehuri, tada Lysoderm® kremu treba primjenjivati nakon što mjehuri puknu i sasušu se, a do tada mjehure treba tretirati hladnijim oblogama. Lizozim u sastavu kreme Lysoderm® će nakon pucanja mjehura kožu potpuno regenerirati i pomoći će da na opečenim mjestima koža brzo zacijeli.

Lysoderm® krema je namijenjena cijeloj porodici te je za oporavak kože nakon crvenila nastalog usljed izlaganja suncu mogu primjenjivati i djeca i odrasli.



Lysoderm® krema
lizozim

KREMA ZA ZAŠTITU I SIGURNO
OBNAVLJANJE OŠTEĆENE KOŽE

MAJSTOR ZA VAŠU KOŽU UVIJEK I SVUDA SA VAMA



SA
LIZOZIMOM
PRIRODNIM ANTIBIOTIKOM

POMAŽE KOD OPEKOTINA OD SUNCA, UBODNIH I UGRIZNIH RANA

OGREBOTINA, POSJEKOTINA I DRUGIH OŠTEĆENJA KOŽE.

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



Prvi BH Baby Show uspješno održan u Sarajevu

Sarajevo je proteklog vikenda bilo domaćin najvećeg događaja posvećenog trudnicama, mamama, bebama i porodici u Bosni i Hercegovini. U petak i subotu, 12. i 13. juna 2026. godine, u Dvorani Goran Čengić održan je prvi **BH Baby Show – Sajam za trudnice, mame i bebe**, koji je na jednom mjestu okupio stručnjake iz oblasti zdravstva, izlagače, proizvođače i distributere opreme za bebe, medicinske ustanove, škole za trudnice, buduće roditelje i porodice iz cijele Bosne i Hercegovine.

Tokom dva dana posjetioci su imali priliku učestvovati u bogatom edukativnom i zabavnom programu, upoznati se s najnovijim proizvodima i uslugama namijenjenim trudnicama i bebama te ostvariti direktan kontakt sa stručnjacima iz različitih oblasti.

Poseban značaj ovogodišnjem događaju dala je **5. Velika konferencija za trudnice**, koja je okupila renomirane ljekare, ginekologe, pedijatre, patronažne sestre, babice, fizioterapeute, savjetnike za dojenje i druge stručnjake. Kroz brojna predavanja budući roditelji dobili su korisne informacije o trudnoći, porodu, njezi novorođenčeta, dojenju, pravilnoj ishrani i prvim mjesecima roditeljstva.

Veliku pažnju privukla su i interaktivna takmičenja za roditelje, radionice, demonstracije kupanja i presvlačenja beba, brojni pokloni za trudnice, nagradne igre te sadržaji prilagođeni cijeloj porodici.

BH Baby Show još jednom je pokazao koliko je važno stvarati prostor u kojem budući i sadašnji roditelji mogu dobiti provjerene informacije, stručnu podršku i priliku za razmjenu iskustava u ugodnoj i prijateljskoj atmosferi.



Organizatori se zahvaljuju svim izlagačima, partnerima, predavačima, sponzorima, volonterima i posjetiocima koji su svojim dolaskom i podrškom doprinijeli uspješnoj realizaciji prvog BH Baby Showa.

Nakon izuzetno pozitivnih reakcija učesnika i posjetilaca, organizatori najavljuju nastavak projekta i nova druženja u drugim gradovima Bosne i Hercegovine, s ciljem da edukacija, podrška i kvalitetne informacije budu dostupne što većem broju budućih i sadašnjih roditelja.

BH Baby Show – mjesto gdje počinje najljepše životno putovanje.



roditelj

Pedijatar savjetuje: Prva pomoć u slučaju dječijeg proljeva kod kuće i na putu?

Piše: Dr. Elvira Bahador-Duraković, pedijatar

Mučnina, povraćanje, proljev i bolovi u stomaku česte su tegobe kod djece, posebno tokom putovanja, sezonskih virusnih infekcija ili nakon konzumiranja neodgovarajuće hrane. Iako su ove tegobe najčešće prolazne, mogu dovesti do gubitka tečnosti i dehidracije, naročito kod male djece.

Najvažnije je ostati smiren i reagovati na vrijeme. Uz dovoljno odmora, pravilnu nadoknadu izgubljene tečnosti i elektrolita te odgovarajuću njegu, roditelji mogu značajno olakšati djetetove tegobe. U kućnoj i putnoj apoteci korisno je imati **Enterosgel®**, sredstvo koje pomaže kod proljeva tako što u probavnom sistemu veže štetne tvari i prirodnim putem ih uklanja iz organizma.

Upravo zato Enterosgel® predstavlja praktično rješenje koje roditelji mogu imati pri ruci kao prvu pomoć kod proljeva u cijeloj porodici. Njegova primjena obuhvata sve životne dobi – od tek rođenih beba, preko djece i odraslih, uključujući trudnice i dojilje.

Ako se kod djeteta jave povraćanje ili proljev, postoji nekoliko jednostavnih koraka koji mogu pomoći da se simptomi smire i spriječi dehidracija.

22

Dijareja kod djece

- ✓ Skraćuje trajanje dijareje
- ✓ Smanjuje učestalost stolice
- ✓ Poboljšava konzistenciju stolice



1. Napravite kratku pauzu nakon povraćanja

Ako dijete povraća, preporučuje se napraviti kratku pauzu u unosu hrane i tečnosti kako bi se želudac smirio. Nakon što mučnina popusti, postepeno se može započeti s unosom manjih količina tečnosti.

2. Nadoknadite izgubljenu tečnost i elektrolite

Nakon prestanka povraćanja važno je djetetu postepeno davati male količine tečnosti uz preparate namijenjene nadoknadi izgubljenih elektrolita. Najbolje je nuditi male gutljaje ili nekoliko mililitara svakih nekoliko minuta, a zatim količinu postepeno povećavati kako dijete bude bolje podnosilo unos tečnosti.

Kod proljeva može se primijeniti i **Enterosgel®**, koji djeluje lokalno u crijevima, gdje veže toksine, štetne tvari i neke produkte bakterija te ih prirodnim putem uklanja iz organizma. Na taj način može pomoći u smanjenju učestalosti stolica i skratiti trajanje probavnih tegoba.



OKTAL PHARMA
Vaš najbolji izbor

3. Birajte laganu prehranu

Kada dijete ponovo počne jesti, preporučuje se lagana i lako probavljiva hrana poput kuhane riže, banane, kuhanog krompira, dvopeka, blagih supa i dobro kuhane tjestenine. Treba izbjegavati gazirana pića, slatkiše, masnu i jako začinjenu hranu.

4. Omogućite dovoljno odmora

Organizam se najbrže oporavlja kada dijete dovoljno miruje i spava. Odmor je važan dio oporavka jednako kao i pravilna nadoknada tečnosti.

5. Ublažite grčeve u stomaku

Kod djece koja imaju grčeve može pomoći nježna masaža stomaka kružnim pokretima u smjeru kazaljke na satu. Stomak se može utopli mekanim peškirom, ali treba izbjegavati direktno zagrijavanje.

• Kako pomoći djetetu kada ste na putovanju?

Promjena okruženja, drugačija hrana i voda te veća izloženost virusima i bakterijama česti su razlozi zbog kojih se probavne tegobe javljaju upravo tokom putovanja. Dobra priprema može značajno smanjiti stres kada se simptomi pojave.

Prije putovanja preporučuje se:

- održavati redovnu higijenu ruku;
- piti zdravstveno ispravnu ili flaširanu vodu;
- birati svježe pripremljenu i dobro termički obrađenu hranu;
- u putnu apoteku spakovati sredstva za nadoknadu izgubljene tečnosti i elektrolita, lijek za snižavanje povišene tjelesne temperature, te **Enterosgel®**.

Po preporuci ljekara ili farmaceuta, nekoliko dana prije putovanja može se započeti i primjena probiotika, poput **Bio-Kult Everyday**, koji je namijenjen odraslima i djeci **od 3. godine**, kao podrška ravnoteži crijevne mikrobiote.



• Zašto imati Enterosgel® uvijek pri ruci?

Enterosgel® nudi brojne prednosti:

- može pomoći kod akutnog proljeva i drugih probavnih tegoba
- pogodan je za **djecu od rođenja**
- mogu ga koristiti **trudnice i dojilje**
- ne sadrži šećer, gluten, laktozu, boje ni konzervanse
- jednostavan za primjenu
- u praktičnim vrećicama koje olakšavaju doziranje i omogućavaju da ga uvijek imate pri ruci.

Prilikom primjene potrebno je pridržavati se preporučenog doziranja iz uputstva za upotrebu, uz prilagođavanje doze uzrastu djeteta. Uz pravovremenu reakciju i pravilnu njegu, većina djece se brzo oporavi, posebno kada se na vrijeme uvedu mjere poput nadoknade tečnosti i upotrebe Enterosgel®-a.

Sponzorski članak

• Trajanje liječenja i doziranje:

Do 1 godine starosti: 2.5 g (≈1/2 kašičice) razblaženo u 10 ml vode 3x dnevno

1-6 godine: 5 g (≈1 kašičica) razblaženo u 50 ml vode 3x dnevno

7-14 godine: 10 g (≈2 kašičice) razblaženo u 100 ml vode 3x dnevno

15+ i odrasli godine: 15 g (1 kesica) razblaženo u 200 ml vode 3x dnevno

Na početku tretmana može se udvostručiti prva doza, a zatim nastaviti sa pojedinačnom dozom nakon svakog pražnjenja crijeva 3 do 6 puta dnevno. Maksimalna dnevna doza prvog dana je 8 doza prilagođenih uzrastu.

24



ne rastvara se i **ne apsorbira** u crijevima, izlučujući se u nepromjenjenom obliku



ne šteti **sluznici crijeva**



mogu ga koristiti **trudnice i dojilje, novorođenčad i djeca**



ne sadrži konzervanse, gluten, šećer, zaslađivače, laktozu, arome, boje, sastojke biljnog ili životinjskog porijekla



OKTAL PHARMA
Vaš najbolji izbor

Oktal Pharma d.o.o. Sarajevo

Pijačna 14a, 71217 Sarajevo

Bosna i Hercegovina

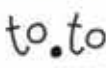
T. +387 33 777 277 F. +387 33 777 273

oktal-pharma@oktal-pharma.ba

www.oktal-pharma.ba

NAŠE PUTOVANJE POČINJE BESPLATNA KONFERENCIJA *za trudnice*

SPONZORI I PARTNERI



08 JULI 2026

Početak u 17:00h



HOTEL ZENICA

Zenica



Roditelj



roditelj



www.roditelj.ba

Edukativna konferencija za trudnice „Naše putovanje počinje“ okupila stručnjake i buduće roditelje u Mostaru



U Mostaru je održana edukativna konferencija za trudnice „Naše putovanje počinje“, događaj posvećen budućim mamama, njihovim partnerima i svima koji žele steći pouzdane informacije o trudnoći, porodu i prvim danima roditeljstva.

Konferenciju je organizovala kompanija Sfera d.o.o. Mostar u saradnji s prvim časopisom za uspješan odgoj djece „Roditelj“, uz stručnu podršku dr. Mirele Mešić Smajkić, specijaliste

ginekologije i akušerstva s Odjela ginekologije Kantonalne bolnice „Dr. Safet Mujić“ Mostar, te uz podršku brojnih partnera i sponzora.

Brojne trudnice imale su priliku poslušati predavanja renomiranih stručnjaka koji su govorili o temama od posebnog značaja za zdravlje majke i djeteta. Dr. Mirela Mešić Smajkić govorila je o pripremi za porod i važnosti informisanog pristupa ovom važnom životnom događaju. Admir Đelmo predstavio je mogućnosti pohrane matičnih ćelija te njihov značaj i potencijalnu primjenu u savremenoj medicini.



Dr. med. Ana Zovko Marić govorila je o prednostima dojenja, pravilnom početku i najčešćim izazovima s kojima se susreću majke. Nakon pauze, **dr. med. Tamara Nikše** održala je predavanje o prevenciji i ublažavanju infantilnih kolika kod beba.

Konferenciju zaključio **dr. Dragan Ramljak** predavanjem o važnosti oralnog zdravlja od trudnoće do nicanja prvih zubića. Pored edukativnog programa, učesnice su imale priliku razgovarati sa stručnjacima, upoznati se s proizvodima i uslugama partnera konferencije te učestvovati u izvlačenju vrijednih nagrada koje su osigurali sponzori i partneri događaja.

Organizatori ističu kako je cilj konferencije bio pružiti budućim roditeljima provjerene informacije, stručnu podršku i osjećaj sigurnosti u jednom od najvažnijih životnih perioda.





Kako ojačati **imunitet školske djece?**

Savjeti i smjernice za jačanje imuniteta.

Piše: dr. Samra Boloban, specijalista pedijatrije,
subspecijalist pedijatrijske kardiologije

28

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

29

Baobab u poređenju sa drugim voćem

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



7x više antioksidanasa od brusnice



6x više antioksidanasa od borovnice



6x više kalijuma od banane



5x više antioksidanasa od kupina



2x više antioksidanasa od goji voća



provided without guarantee



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

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

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

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

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

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

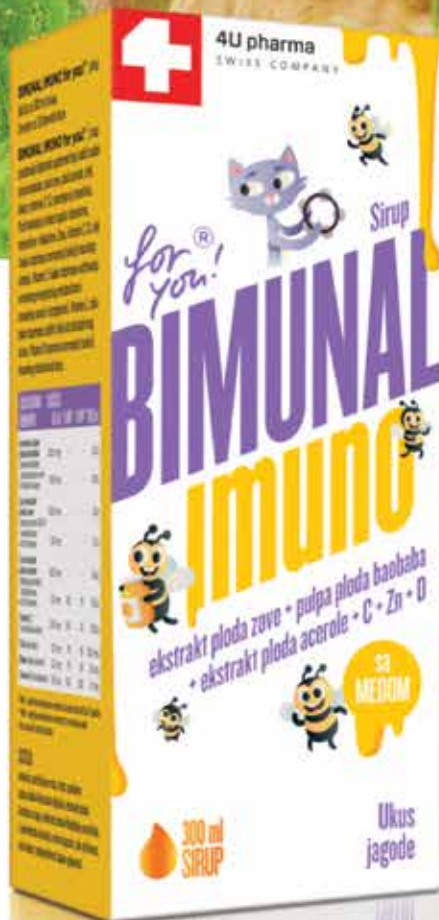
Pored doze, važno je uzeti u obzir i kvalitet i izvor. Odaberite dodatke od renomiranih proizvođača koji pružaju visokokvalitetne proizvode. Potražite dodatke koji sadrže hranjive materije iz prirodnih izvora, jer se obično bolje apsorbuju u organizmu. Individualne potrebe svakog djeteta mogu varirati.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

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

Sponzorski članak.



4U pharma
SWISS COMPANY



TO IM JE U PRIRODI



Edukativne radionice na BH Baby Showu privukle veliki broj budućih i mladih roditelja

Jedan od najposjećenijih segmenata prvog **BH Baby Showa – Sajma za trudnice, mame i bebe** bile su stručne i praktične radionice koje su budućim i mladim roditeljima ponudile korisna znanja i vještine za sigurnije i lakše roditeljstvo.

Tokom cjelodnevno program održano je sedam edukativnih radionica koje su vodili iskusni ljekari, terapeuti i certificirani stručnjaci iz različitih oblasti. Posjetioци su imali priliku učiti kroz praktične demonstracije, postavljati pitanja i dobiti odgovore na brojne dileme koje prate trudnoću, porod i prve godine djetetovog života.

Veliko interesovanje izazvala je radionica „**Prva pomoć za bebe**“, koju je vodila **dr. Safija Softić Namas**, specijalistica urgentne medicine. Roditelji su imali priliku naučiti kako pravilno reagovati u hitnim situacijama poput gušenja, visoke tjelesne temperature, padova i drugih stanja koja zahtijevaju brzu i pravilnu reakciju.

O ranom rastu i razvoju djeteta govorila je **Selma Paravlić**, certificirana terapeutkinja senzorne integracije i reedukacije psihomotorike. Kroz interaktivno predavanje roditelji su dobili vrijedne informacije o razvojnim fazama djeteta od začeća do treće godine života te o važnosti

pravovremenog prepoznavanja razvojnih potreba.

Posebnu pažnju privukla je radionica „**Zdrave navike spavanja beba do godinu dana**“, koju je vodila savjetnica za spavanje **Andrea Bošnjakova**. Budući i mladi roditelji upoznali su se s pojmom „prozora budnosti“, uspostavljanjem kvalitetne rutine spavanja i načinima prepoznavanja znakova umora kod beba.

Na radionici „**Moć dodira – Baby masaža za bolji san i sretnije odrastanje**“, certificirana stručnjakinja za Baby Spa tretmane **Almina Genç** demonstrirala je tehnike masaže koje pomažu

roditelj



ublažavanju grčeva, opuštanju bebe, kvalitetnijem snu i zdravijem razvoju.

Veliko interesovanje izazvala je i radionica „**Od prvog podoja do rutine – kako uspostaviti dojenje**“, koju je vodila mentorica za dojenje **Tamara Ivanković**. Roditelji su dobili praktične savjete o pravilnom početku dojenja, uspostavljanju rutine i prevazilaženju najčešćih izazova s kojima se susreću u prvim danima nakon poroda.

Brigu o zdravlju majki upotpunila je radionica „**Mama Flow: Snaga za dvoje**“, koju je vodila **Arijana Baždarević**, stručnjakinja za fitnes i rehabilitaciju. Kroz praktične vježbe disanja, istezanja i aktivacije mišića učesnice su naučile kako na siguran način održavati fizičku kondiciju tokom trudnoće i postporođajnog perioda.

Program radionica završen je predavanjem „**Mentalno zdravlje prije i nakon poroda**“, koje

je održala **MA Miroslava Marjanović**, integrativna psihoterapeutkinja za djecu i adolescente. Kroz otvoren razgovor naglašen je značaj emocionalne podrške, mentalnog zdravlja i prilagođavanja novoj životnoj ulozi roditelja.

Sve radionice bile su ispunjene do posljednjeg mjesta, a veliki broj pitanja i aktivno učešće posjetilaca pokazali su koliko postoji potreba za kvalitetnim edukativnim sadržajima namijenjenim budućim i mladim roditeljima.

Organizatori **BH Baby Showa** ističu da je cilj radionica bio pružiti praktična znanja, osnažiti roditelje i omogućiti im direktan kontakt sa stručnjacima iz različitih oblasti.

Veliki interes i izuzetno pozitivne reakcije učesnika potvrđuju da ovakvi edukativni sadržaji imaju značajnu ulogu u pripremi roditelja za jedan od najvažnijih životnih perioda – dolazak novog člana porodice.

roditelj

Prirodna podrška redovnoj probavi

Esi Le dieci erbe PSILIJUM gel

34

Usporena probava i zatvor među najčešćim su tegobama s kojima se buduće mame susreću.

Esi Le dieci erbe PSILIJUM gel sadrži prirodna vlakna psilijuma koja pomažu regulaciji crijevnog tranzita i doprinose redovnom pražnjenju crijeva na nježan i prirodan način. Formula je obogaćena pažljivo odabranim biljnim sastojcima koji pružaju dodatnu podršku probavnom sistemu.



Visok sadržaj
prirodnih vlakana



Doprinosi redovnoj
probavi i normalnoj
funkciji crijeva



Praktične vrećice

RESEARCH BY



Tokom trudnoće koristiti uz nadzor ljekara.

roditelj



SET ZA UZIMANJE UZORAKA

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

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



Proces



POROĐAJ

Došao je taj veliki dan. Prije nego što krenete u bolnicu, između ostalog, nemojte zaboraviti ove dvije bitne stvari: da 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 preuzmемо set. Mi, takođe, zatim preuzimamo dalju logistiku vezanu za slanje uzorka u našu banku matičnih ćelija.

UZIMANJE UZORKA

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

OBRADA UZORKA

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



ČUVANJE

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



POKLON ZA ŽIVOT

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



MALI POČETAK, VELIKO OBEĆANJE – ČUVANJE MATIČNIH ĆELIJA ZA BUDUĆE ZDRAVLJE VAŠEG DIJETETA

Šta su matične ćelije?

Matične ćelije predstavljaju temelj života. Iz prve matične ćelije – oplođene jajne ćelije – razvija se cijeli čovjekov organizam. Njihovim umnožavanjem i diferencijacijom nastane više od 200 ćelijskih vrsta, na primjer krvne, mišićne i nervne ćelije. Također, nakon rođenja matične ćelije nam omogućavaju dalji rast. One su zaslužne i za regeneraciju, kao i za reparaciju stanja nastalih povredama ili nekim oboljenjem. One nas, dakle, prate čitavog života.

Više o matičnim ćelijama možete pročitati na www.bio-save.ba

Sačuvajte trenutak koji se događa samo jednom u životu

Kada na svijet dođe vaše dijete, rađa se i nova ljubav. Ljubav koja želi da zaštiti, njeguje, brine i čuva svaku buduću avanturu koja ga čeka. Matične ćelije iz pupčane vrpce čuvaju snagu zdravlja koja može postati dragocjena podrška u godinama koje dolaze. To je mali korak danas, a velika sigurnost za sutra. Ne postoji važniji zadatak od brige o onome što najviše volimo. I zato smo tu – da vam pomognemo da vašoj bebi poklonite mogućnost više, opciju koja donosi mir, nadu i sigurnost. Sačuvajte trenutak koji traje samo jednom u životu.

Gdje možemo naći matične ćelije?

Matične ćelije se nalaze i u pupčanoj vrpici i u tijelu odraslog čovjeka. Pa zašto se onda toliko govori o njihovom čuvanju na rođenju?

Odgovor je jednostavan – zato što su matične ćelije iz pupčane vrpce „najmlađe“ moguće ćelije. One su stare svega devet mjeseci i uzimaju se odmah po rođenju, prije nego što su bile izložene uticajima okoline, bolestima ili procesu starenja. Upravo ta njihova mladost i nezrelost daje im poseban potencijal.



Ove ćelije imaju sposobnost da se razviju u različite tipove tkiva u organizmu. Drugim riječima, mogu se prilagoditi i pomoći tamo gdje je tijelu potrebna obnova ili podrška. Poznato je da mogu prepoznati oštećene ili bolesne ćelije i pokrenuti procese liječenja.

Matične ćelije iz krvi pupčane vrpce već se koriste u liječenju brojnih ozbiljnih i po život opasnih oboljenja. One „znaju“ pronaći bolesne ćelije i tkiva organizma i pokrenuti proces liječenja. One imaju neograničeni potencijal diferenciranja u druge tipove ćelija odrasle osobe. U poređenju sa matičnim ćelijama iz koštane srži, one su mlađe, vitalnije i nisu bile izložene spoljnim faktorima.

Ono što je posebno važno za buduće roditelje jeste da se krv iz pupčane vrpce može sačuvati samo jednom – u trenutku porođaja. To je jedinstvena prilika koja se ne može ponoviti kasnije u životu.

Medicina koja raste zajedno s vašim djetetom

Matične ćelije iz pupčane vrpce nose posebnu snagu – mogućnost regeneracije, obnove, podrške zdravlju u najvažnijim trenucima života. One se mogu sačuvati samo jednom: u trenutku rođenja. To je mali čin danas, ali on može postati velika prednost u budućnosti. U svijetu koji se mijenja brzo, medicina napreduje iz dana u dan. Ono što je danas podrška u liječenju brojnih bolesti, sutra može biti ključ za nove terapije koje tek dolaze. Čuvanjem matičnih ćelija, čuvate i vjeru u medicinu za dane koji dolaze – u nadu koja ide korak ispred vremena.

Mogućnost upotrebe

Lista bolesti koje se mogu liječiti matičnim ćelijama iz krvi pupčane vrpce svake godine se proširuje i trenutno obuhvata više od 100 različitih bolesti i medicinskih stanja. Više informacija o tome dostupno je na web stranici Parents Guide: <http://parentsguidecordblood.org/diseases.php>.

Istovremeno, broj bolesti i stanja koja su predmet istraživanja mnogo je veći. U svijetu se trenutno provodi više od 4.000 kliničkih studija koje ispituju mogućnosti primjene matičnih ćelija, posebno u oblasti regenerativne medicine. Zahvaljujući njihovoj sposobnosti diferencijacije u različite vrste tkiva, matične ćelije danas imaju sve širu primjenu – od liječenja



teških bolesti do pomoći kod različitih zdravstvenih stanja i povreda s ciljem poboljšanja kvaliteta života pacijenata.

Bio Save je kompanija koja posluje u sedam zemalja regiona, a od 2013. godine prisutna je i u Bosni i Hercegovini. Kao regionalna grupacija iz oblasti regenerativne medicine, Bio Save omogućava skladištenje matičnih ćelija iz krvi i tkiva pupčane vrpce u najvećoj evropskoj banci matičnih ćelija – FamiCord Group.

Od septembra 2018. godine u FamiCord bankama pohranjeno je više od 355.000 uzoraka pupčane krvi, pupčane vrpce, krvi iz placente i drugih bioloških materijala.

Do sada je kroz FamiCord Group realizirano 1.987 terapija matičnim ćelijama, od čega 1.082 terapije uz korištenje matičnih ćelija iz pupčane krvi i pupčane vrpce. Organizacija Parents Guide to Cord Blood Foundation prati razvoj tržišta matičnih ćelija još od 1998. godine. Prema njihovim podacima, FamiCord se nalazi na prvom mjestu u Evropi i na trećem mjestu u svijetu, što ovu banku čini najvećom bankom matičnih ćelija u Evropi. Svi ključni procesi – od obrade do dugoročnog skladištenja – obavljaju se u visokotehnološkim laboratorijama u Evropi, u skladu sa najvišim medicinskim standardima, uključujući AABB i ISO certifikate koji garantuju kvalitet i sigurnost uzoraka.

Više informacija možete pronaći na web stranici:

www.bio-save-ba.com.

Zašto roditelji biraju ovu odluku?

Zbog mira; Zbog sigurnosti; Zbog prilike koja postoji sada, a može biti presudna jednog dana. Mi smo tu da vašoj porodici pružimo vrhunsku brigu – od prvog kontakta, preko bezbjednog i nježnog prikupljanja, do dugoročnog i pouzdanog čuvanja. Sve to kako biste vi mogli da se da se posvetite najljepšoj ulozi u životu: ulozi roditelja. Sačuvajte ono što se događa samo jednom – početak života. Učinite da ljubav koju danas osjećate, postane podrška za sve što vaše dijete čeka sutra posvetite najljepšoj ulozi u životu: ulozi roditelja. Sačuvajte ono što se događa samo jednom – početak života. Učinite da ljubav koju danas osjećate, postane podrška za sve što vaše dijete čeka sutra.

Odluka iz ljubavi, ne iz straha. Ne postoji savršena odluka za sve porodice. Postoji samo ona koja je donesena mirno, informisano i s ljubavlju.

Poklonite svom djetetu dar koji traje cijeli život. Pohrana matičnih ćelija iz krvi pupčane vrpce predstavlja jedinstvenu priliku da sačuvate dragocjene ćelije koje se mogu koristiti u savremenim medicinskim terapijama.

Ovaj poklon vaučer omogućava vam poseban benefit prilikom ugovaranja usluge pohrane matičnih ćelija. Iskoristite priliku da svom novorođenčetu pružite dodatnu sigurnost za budućnost.

POKLON VAUČER



Dragi budući roditelji,

Iskreno Vam čestitamo na Vašoj trudnoći.

Sada ste u najdivnijem period života žene- negujete trudnoću i pripremate se za majčinstvo.

BioSave želi da Vas obraduje POKLONOM

Vaš BioSave tim

Za aktivaciju ovog vaučera pozovite 033 742 856
ili se javite na info@bio-save.ba



**250€
popusta**

Prvi mjeseci oblikuju cijeli razvoj: Kako svakodnevni pokreti stvaraju temelje motoričkog razvoja bebe?

Više od dva desetljeća rada s bebama i djecom naučilo je Bobath terapeutkinju Teu da motorički razvoj ne počinje prvim korakom, već prvim dodirima, prvim podizanjem i svakodnevnim pokretima.

Intervju: Tea Horvat, terapeutkinja



38

Prvi osmijeh, prvo okretanje, prvo puzanje i prvi koraci trenuci su koje svaki roditelj s nestrpljenjem iščekuje. No ono što mnogi ne znaju jest da se temelji zdravog motoričkog razvoja stvaraju mnogo prije tih velikih prekretnica – kroz svakodnevno nošenje, podizanje, spuštanje i način na koji beba istražuje svijet oko sebe.

O tome koliko su prve godine života važne za razvoj djetetova mozga i tijela razgovarali smo s dugogodišnjom Bobath terapeutkinjom Teom Horvat, koja iza sebe ima više od 20 godina iskustva rada s bebama, djecom i njihovim roditeljima. U intervjuu govori o važnosti ranog prepoznavanja razvojnih izazova, pravilnog rukovanja bebom, ulozi roditelja u terapijskom procesu te otkriva zašto male promjene u svakodnevici mogu napraviti veliku razliku za djetetov razvoj.

♥ **Roditelj:** Tea, iza vas je više od 20 godina iskustva u radu s djecom i roditeljima. Kako ste se odlučili upravo za neurorazvojnu Bobath terapiju i što vas je privuklo ovom pozivu?

TEA: Kao pripravnica počela sam raditi u Specijalnoj bolnici za zaštitu djece s neurorazvojnim i motoričkim smetnjama Goljak i već tada sam shvatila da je rad s bebama i djecom jedina grana fizioterapije kojom se želim baviti. Na Goljaku sam ostala raditi 16 godina i upravo tamo stekla ogromno iskustvo u radu s djecom različitih neurorazvojnih izazova.

Kada sam počela raditi, način bio je dosta drugačiji nego danas – puno se temeljio na pasivnom razgibavanju i pasivnom postavljanju djece u određene položaje. Kada sam se prvi put susrela s Bobath konceptom, znala sam da želim više. Željela sam kvalitetniji pristup koji neće gledati samo vježbu, nego dijete kao cjelinu – njegov spontani pokret, način na koji istražuje svoje tijelo, svakodnevne aktivnosti i odnos s roditeljima.

Bobath koncept me privukao upravo zato što se temelji na razumijevanju razvoja djeteta i poticanju kvalitetnih obrazaca pokreta kroz svakodnevne aktivnosti, a ne kroz „forsiranje“ razvoja. Fasciniralo me koliko kroz pravovremenu podršku možemo utjecati na kvalitetu motoričkog razvoja i koliko je dječji mozak u najranijoj dobi prilagodljiv. To je ujedno postala i moja nit vodilja – stalno učiti, educirati se i nadograđivati svoje znanje. I danas smatram da je kontinuirana edukacija izuzetno važna jer naše

roditelj

znanje i iskustvo mogu u velikoj mjeri utjecati na kvalitetu razvoja djeteta s kojim radimo.

Kroz godine rada, različite edukacije i veliko praktično iskustvo mogu reći da sam razvila i svoj način rada koji objedinjuje elemente različitih pristupa i terapijskih koncepata koje sam tijekom godina učila i primjenjivala u radu s djecom i roditeljima. Nakon rada u sustavu odlučila sam otvoriti nešto svoje i danas sam sve više usmjerena na online podršku roditeljima kroz platformu za motorički razvoj beba.

Roditelji iz Hrvatske, Bosne i Hercegovine, Srbije i cijele regije danas često jako dugo čekaju na pregled ili stručnu podršku, a istovremeno su preplavljeni različitim informacijama. Upravo zato željela sam stvoriti mjesto na kojem će roditelji dobiti stručne, jasne i praktične informacije temeljene na mom dugogodišnjem iskustvu i radu s bebama – podršku koja će im pomoći da se osjećaju sigurnije i da bolje razumiju razvoj svog djeteta.



39

♥ Roditelj: Koliko je važan pravilan neuro-senzorni razvoj djeteta u prvim mjesecima i godinama života?

TEA: Prve godine života izuzetno su važne jer se tada mozak najintenzivnije razvija. Dijete kroz pokret, dodir, položaje, nošenje i svakodnevne aktivnosti zapravo „uči“ svoje tijelo i stvara temelje za sve kasnije funkcije – od motorike, ravnoteže i koordinacije pa do pažnje, igre i samostalnosti. Neuro-senzorni razvoj ne odnosi se samo na to kada će dijete prohodati, nego na kvalitetu cjelokupnog razvoja. Zato je važno da dijete ima dovoljno prilike za spontano kretanje, istraživanje i iskustva prilagođena njegovoj dobi.

Kada postoje određene poteškoće ili odstupanja, rana podrška može napraviti veliku razliku upravo zato što je dječji mozak

tada najspremniji za učenje i prilagodbu.

♥ Roditelj: Roditelji danas često imaju mnogo informacija s interneta i društvenih mreža. Koje su najčešće greške koje primjećujete kada je riječ o pravilnom podizanju i rukovanju bebama?

TEA: Roditelji se, nažalost, ne rađaju s uputama za bebu. Sasvim je normalno da mladi roditelji traže savjete svojih roditelja, baka ili informacije na internetu i društvenim mrežama. Problem je u tome što su mnoge stvari koje su godinama bile „uvriježene“ zapravo ostale iz navike, a ne zato što su razvojno najbolje za dijete. U cijelom tom moru informacija

o motoričkom razvoju, poticanju razvoja i raznim „vježbicama“ roditelji često postanu izgubljeni jer dobivaju potpuno oprečne informacije. To kod njih stvara nesigurnost i strah da nešto rade pogrešno. Često vidimo da se bebe stavljaju u razne jastuke ili položaje koji roditeljima možda olakšavaju rukovanje, premještanje ili hranjenje, ali djetetu ne daju kvalitetne informacije o vlastitom tijelu i pokretu. Beba tada bude pasivna i „fiksirana“, a upravo joj je u najranijem razdoblju potreban pokret i aktivacija tijela kroz spontanu motoriku. Također, roditelji često podižu bebu ispod guze i glave, misleći da joj daju sigurnu potporu, ali leđa tada zapravo ostaju bez kvalitetne potpore i dijete ne može aktivno sudjelovati u pokretu. Zato se baby handling, odnosno pravilno rukovanje bebom, temelji na podizanju i spuštanju preko boka. Na taj način dijete reagira

na podlogu, aktivira svoje tijelo i kroz svakodnevne pokrete spontano razvija važne elemente poput prijenosa težine, rotacije i bočne kontrole tijela. Kontrola glave također se prvo razvija kroz bočne položaje. Upravo zato je baby handling nastao iz terapijskog pristupa – kako bi kroz svakodnevne aktivnosti poticao elemente koji su važni za stvaranje kvalitetne motoričke baze u prvim mjesecima života, dok se spontana motorika i refleksi još intenzivno razvijaju.

♥ Roditelj: Koliko pravilno nošenje, podizanje i spuštanje bebe može utjecati na njezin motorički razvoj?

TEA: Može utjecati puno više nego što ljudi misle. Beba tijekom dana kroz stotine malih ponavljanja uči kako organizirati svoje tijelo. Način na koji je nosimo, podižemo, okrećemo ili spuštamo zapravo postaje dio njezina motoričkog iskustva. Naravno, nije poanta u tome da se roditelj sada boje da će nešto „pokvariti“ ako ne rade baby handling. **Zdrava beba razvijat će se i spontano kroz svakodnevna iskustva i odnos s roditeljima. Baby handling nije nešto što roditelj „mora“ raditi da bi bio dobar roditelj.** Ali isto tako, pravilno rukovanje ima puno svojih prednosti.

Roditelji koji dobiju informacije o baby handlingu zapravo dobiju jedan alat kroz koji mogu kvalitetnije podržati motorički razvoj svoje bebe i pomoći joj da kroz svakodnevne aktivnosti stječe kvalitetnija iskustva pokreta i organizacije tijela. Poanta nije u perfekcionizmu, nego u razumijevanju razvoja i toga kako kroz male svakodnevne situacije možemo pomoći bebi da aktivnije sudjeluje u pokretu. Pravilno rukovanje može pomoći boljoj kontroli glave i trupa, kvalitetnijem osloncu, simetriji pokreta i općenito boljoj organizaciji tijela tijekom razvoja.

♥ Roditelj: Na koje znakove roditelji trebaju obratiti pozornost kada sumnjaju da razvoj njihove bebe ne ide očekivanim tijekom?

TEA: Važno je gledati dijete kao cjelinu, a ne samo „tablice razvoja“. Svako dijete ima svoj tempo, ali postoje određene crvene zastavice koje mogu pokazivati da motorički razvoj ne ide potpuno kvalitetnim smjerom i na koje bi roditelji trebali obratiti pozornost. Primjerice, ako je beba izrazito ukočena ili jako mlohava, stalno zabacuje glavicu, koristi jednu stranu tijela puno više od druge, ima izraženu asimetriju, teško ostvaruje oslonac, ne voli boravak na trbuhu ili se jako teško smiruje pri promjeni položaja, dobro je potražiti savjet stručnjaka. Također je važno obratiti pozornost na kvalitetu pokreta, a ne samo na to je li dijete nešto „postiglo“. Često roditelji gledaju samo krajnji cilj – primjerice sjedi li dijete, puže ili hoda – ali način na koji dijete

dolazi do tih faza jednako je važan kao i sama faza razvoja. Neke od stvari na koje obraćamo pozornost su:

- preferira li dijete stalno jednu stranu
- koristi li obje ruke i obje strane tijela podjednako
- postoji li stalno izvijanje unatrag
- podiže li se prerano na prste
- preskače li određene faze razvoja
- kreće li se kroz puno kompenzacija i „snalaženja“ tijelom
- ima li teškoće s organizacijom pokreta i stabilnošću trupa

Mozak će uvijek pronaći način da dijete dođe do cilja, ali ako nema kvalitetnu bazu pokreta, često će krenuti kroz kompenzacijske obrasce koji kasnije mogu utjecati na držanje, koordinaciju, ravnotežu i kvalitetu funkcioniranja. Upravo zato rana procjena nije usmjerena samo na to „što dijete radi“, nego kako to radi i kakvu bazu stvara za sve ono što dolazi kasnije kroz razvoj.



roditelj

♥ Roditelj: Kada je pravo vrijeme da roditelji potraže savjet stručnjaka poput Bobath terapeuta?

TEA: Roditelji savjet stručnjaka mogu potražiti već od samog rođenja bebe, pa čak i prije rođenja kroz edukacije o baby handlingu, odnosno pravilnom rukovanju bebom. Upravo je baby handling jedna od početnih i najvažnijih baza motoričkog razvoja jer roditelji kroz svakodnevne aktivnosti dobivaju način kako kvalitetno poticati razvoj svoje bebe i pomoći joj da razvija što kvalitetnije obrasce pokreta od samog početka. Vrlo često male promjene u načinu nošenja, podizanja, spuštanja i pozicioniranja mogu imati velik utjecaj na kvalitetu spontanog motoričkog razvoja i pomoći da se ublaže ili spriječe neki od češćih izazova u razvoju. Također mislim da je jako važno da roditelji, pogotovo majke, vjeruju svom unutarnjem osjećaju kada osjete da nešto nije kako treba. Majke vrlo često prve primijete sitne razlike u razvoju svog djeteta, ali zbog okoline ili raznih komentara počnu sumnjati u sebe i ono što vide i osjećaju.

Nažalost, često se događa da se takve brige umanjuju rečenicama poput: „Ma proći će“, „Nisu sva djeca ista“ ili „Nadoknadiće“. Ponekad se dugo čeka na daljnju obradu ili pregled pa roditelji ostanu između svog osjećaja i uvjeravanja okoline da će sve doći samo od sebe. Naravno, svako dijete ima svoj tempo razvoja, ali razvoj mozga ovisi o iskustvima

i informacijama koje dijete dobiva kroz pokret i svakodnevne aktivnosti. Mozak radi s onim što ima. Ako dijete nema kvalitetno motoričko iskustvo, pronaći će način da dođe do cilja kroz kompenzacije.

Mozgu je krajnji cilj funkcija i kretanje te će pronaći način da to ostvari, ali nije svejedno na koji način dolazi do tog obrasca. Upravo zato često kasnije vidimo djecu ili odrasle koji su određene faze razvoja „preskočili“, a tijelo je kroz godine razvilo različite kompenzacijske obrasce koji mogu utjecati na držanje, koordinaciju, stabilnost i kvalitetu pokreta.

Zato rana procjena nije dramatiziranje niti traženje problema tamo gdje ga nema. To je način da djetetu pružimo kvalitetniju bazu razvoja u razdoblju kada je mozak najspremniji za učenje, prilagodbu i stvaranje kvalitetnih motoričkih obrazaca.

♥ Roditelj: Koliko je važna suradnja terapeuta i roditelja u procesu razvoja i napretka djeteta?

TEA: Suradnja roditelja i terapeuta ključ svega. Dijete s terapeutom provede možda sat vremena, ali s roditeljima provodi cijeli dan. Upravo zato najveći napredak dolazi kada roditelji razumiju dijete, njegove potrebe i način na koji mu mogu pomoći kroz svakodnevne situacije.



U ozbiljnijem terapijskom procesu roditelj je zapravo produžena ruka terapeuta. Ne zato što roditelj mora biti terapeut u stručnom smislu, nego zato što upravo on provodi najviše vremena sa svojim djetetom. Mozak u najranijem razdoblju razvoja uči kroz višestruka ponavljanja i svakodnevna iskustva, a jedan ili dva odlaska tjedno na terapiju često nisu dovoljni sami po sebi.

Zato je uloga terapeuta ne samo rad s djetetom nego i edukacija roditelja – pokazati mu kako kroz svakodnevne aktivnosti, igru, nošenje, rukovanje i male prilagodbe može kvalitetno podržati razvoj svog djeteta kod kuće.

Roditelji ne trebaju osjećati pritisak da moraju „savršeno vježbati“, nego dobiti sigurnost, razumijevanje i praktične smjernice koje mogu prirodno uklopiti u svoj dan. Kada roditelj osjeti podršku i razumije što radimo i zašto to radimo, tada cijeli proces postaje puno kvalitetniji i lakši, i za dijete i za cijelu obitelj.

♥ **Roditelj:** Postoji li neki trenutak ili iskustvo iz vaše dugogodišnje prakse koje vam je posebno ostalo u sjećanju?

TEA: Teško mi je izdvojiti samo jedan trenutak jer ih je kroz gotovo 20 godina bilo jako puno. Ono što mi je najljepše jest činjenica da sam s mnogim obiteljima ostala u kontaktu i godinama nakon terapija. Danas često znam kako ta djeca odrastaju, što vole, čime se bave i kako napreduju.

To mi je najveća vrijednost ovog posla. Ponosna sam što je moje znanje i iskustvo moglo pomoći djeci da razviju što kvalitetniju bazu za dalje – ne samo motorički nego i kroz sigurnost, samostalnost i lakše funkcioniranje u svakodnevicu.



Bilo je puno izazovnih situacija i djece koja su mi posebno prirasla srcu, ali iskreno – sva djeca vam prirastu srcu. Kada radite s nečim što je roditeljima najdragocjenije, onda taj posao nikada ne može biti „samo posao“.

♥ **Roditelj:** Što biste poručili mladim roditeljima koji su često nesigurni i imaju strah da nešto rade pogrešno kada je riječ o razvoju njihove bebe?

TEA: Roditeljstvo je nešto što nitko ne nauči preko noći i potpuno je normalno da su roditelji, pogotovo u prvim mjesecima, nesigurni i prepuni pitanja. Danas je dostupno jako puno informacija, što može biti velika pomoć, ali istovremeno i veliki izvor zbunjenosti i pritiska.

Mislim da je važno da roditelji imaju kvalitetne i stručne informacije, ali isto tako da ne ulaze u sve to s grčem i osjećajem da moraju stalno nešto „odrađivati“ s bebom. Često na društvenim mrežama vide razne vježbe i aktivnosti koje nisu nužno prilagođene njihovoj bebi, njezinoj dobi ili trenutačnoj fazi razvoja. Tada roditelji pokušavaju nešto forsirati, beba postane frustrirana, a onda i roditelji izgube sigurnost i povjerenje u sebe.

Razvoj ne treba gledati kao popis zadataka koje dijete mora odraditi. Bebi su najvažniji prisutnost, kontakt, osjećaj sigurnosti i kvalitetna svakodnevna iskustva kroz igru, pokret i odnos s roditeljem. Upravo kroz takve prirodne situacije dijete najviše uči. Naravno, stručna podrška i pravilno usmjeravanje mogu biti jako važni, ali cilj nije da roditelji žive u strahu da će nešto pogriješiti, nego da razumiju svoje dijete i da uz

podršku steknu više sigurnosti i povjerenja u sebe i svoj odnos s bebom.

♥ **Roditelj:** Koliko rana podrška i pravovremena stimulacija mogu utjecati na kvalitetu života djeteta u budućnosti?

TEA: Rana podrška i pravovremeno usmjeravanje mogu imati jako lijep i važan utjecaj na kvalitetu motoričkog razvoja djeteta, posebno zato što je mozak u najranijoj dobi izuzetno prilagodljiv i otvoren za učenje kroz iskustvo i pokret.

Ali isto tako mislim da je jako važno roditeljima pristupati bez stvaranja dodatnog straha i pritiska. Često roditelji danas imaju osjećaj da je, ako nešto nisu napravili odmah ili ako su nešto „propustili“, već kasno i da su napravili veliku pogrešku. A to jednostavno nije istina.

43

Razvoj djeteta nije jedan trenutak koji se može „pokvariti“, nego proces. Naravno da su rano prepoznavanje i podrška korisni, ali isto tako postoji puno prostora za napredak, učenje i promjene kroz cijelo rano djetinjstvo.

Cilj nije da roditelji žive u strahu od svake faze razvoja, nego da razumiju svoje dijete i da, kada postoji potreba, dobiju kvalitetno usmjeravanje i podršku. Važno je stvoriti kvalitetnu bazu razvoja i djetetu dati iskustva kroz koja će moći organizirati svoje tijelo i pokret na što kvalitetniji način.

Roditeljima je najvažnije znati da ne postoji savršen roditelj i da je već sama želja da razumiju i pomognu svom djetetu zapravo velik i važan korak.

Roditelji ne trebaju osjećati pritisak da moraju „savršeno vježbati“, nego dobiti sigurnost, razumijevanje i praktične smjernice koje mogu prirodno uklopiti u svoj dan.

Novo u ponudi iz prirodne kozmetike Gloria

Sa puno ljubavi i pažnje prema adolescentima te svima koji imaju problem za acnama i nepravilnostima kože.

44 ♥ UPOZNAJTE SOS Acne Gel – Saveznik u borbi protiv akni i nepravilnosti

Njega kože sklone aknama zahtijeva proizvode koji djeluju efikasno, a istovremeno nježno prema koži. Upravo zato **SOS Acne Gel Prirodna kozmetika Gloria**, predstavlja praktično rješenje za ciljano tretiranje akni, prištića i drugih nepravilnosti koje mogu utjecati na izgled i samopouzdanje.

Zahvaljujući laganoj formuli, gel se brzo upija i ne ostavlja masan trag, što ga čini pogodnim za svakodnevnu upotrebu. Njegovo ciljano djelovanje pomaže smanjiti crvenilo i vidljive znakove upale, dok istovremeno doprinosi umirivanju i čišćenju kože.

SOS Acne Gel prirodna kozmetika Gloria namijenjen je svima koji žele jednostavan, ali učinkovit

korak u svojoj rutini njege lica. Može se koristiti lokalno na problematičnim područjima, pružajući koži potrebnu podršku u borbi protiv akni i nepravilnosti.

Redovnom upotrebom koža izgleda čišće, ujednačenije i njegovanije, dok lagana tekstura omogućava ugodan osjećaj bez isušivanja. Upravo kombinacija praktične primjene i ciljane njege čini SOS Acne Gel vrijednim dodatkom svakodnevnoj beauty rutini.

Za sve koji traže brzo upijajući proizvod za njegu problematične kože, **SOS Acne Gel Prirodna kozmetika Gloria** donosi jednostavno rješenje usmjereno na čistu, umirenu i zdraviju kožu.



GLORIA

MALI GEL, velika pomoć!



Djeluje
ciljano
na **akne**



Smiruje
crvenilo
i upale



Stane u
svaku
torbicu

www.prirodna.com

Uz MAM flašice i dude, svaki trenutak hranjenja postaje nježan i bezbrižan. Jer kada je beba mirna i zadovoljna, i roditelji su sigurniji.

MAM

✓
Odobreno od
BEBA

✓
Razvijeno sa
stručnjacima

✓
BPA /BPS
FREE



Farmaduks d.o.o.

Stjepana Radića 38, 88240 Posušje

Telefon: +387 39 682 092

Fax: +387 39 681 438

E-mail: farmaduks@gmail.com

Mame su oduševljene Pulvi kids proizvodima koji su u kratkom roku pronašli mjesto u tisućama dječjih soba

Pulvi Kids je linija proizvoda za bebe, djecu i mame koja se u kratkom roku izdvojila kvalitetom izrade, pažljivo biranim materijalima i prepoznatljivim dizajnom. Ono što ovaj brend čini posebnim jeste činjenica da se proizvodi izrađuju u Bosni i Hercegovini, u vlastitoj radionici u Mostaru, uz veliki naglasak na ručni rad, sigurnost i dugotrajnost. U ponudi Pulvi Kids nalaze se proizvodi za dječje sobe i svakodnevnu njegu beba: posteljine, dekice, gnijezda za bebe, ogradice za krevetić, pletenice, dekorativni jastuci, vreće za spavanje, ogrtači za bebe, ali i proizvodi za mame poput jastuka za dojenje, jastuka za trudnice SleepyMom i ogrtača za mame.



www.pulvikids.com

Naglasak na organske materijale

Proizvodi se izrađuju od prirodnih i organskih materijala ugodnih za osjetljivu dječju kožu, a među najtraženijim proizvodima ističu se posteljine od pamučnog muslina, pamučne posteljine, mekane dekice i praktični dodaci za krevetić. Četveroslojni muslin, organski pamuk i kvalitetna punjenja biraju se s ciljem da proizvodi budu nježni, prozirni i sigurni za svakodnevnu upotrebu. Ovaj brend je ponovno pokazao da domaći proizvod može biti moderan, siguran i kvalitetan — i da iza najnježnijih dječjih proizvoda često stoji upravo ručni rad, lokalna proizvodnja i velika ljubav prema najmlađima.



Ljeto, kupanje i zdravlje uha – kako spriječiti da mala nelagoda preraste u upalu?

Ljeto je sinonim za odmor, kupanje, bazene, more i boravak na otvorenom. Upravo u ovom periodu ljekari i farmaceuti bilježe povećan broj osoba koje se žale na svrbež, osjećaj začepljenosti uha, nelagodu ili bol nakon plivanja. Dugotrajno zadržavanje vode u uhu, boravak u klimatiziranim prostorima, pojačano znojenje i nagle promjene temperature mogu narušiti prirodnu zaštitnu barijeru slušnog kanala.

• Zašto je uho osjetljivije tokom ljeta?

Slušni kanal (zvukovod) prirodno je zaštićen cerumenom (ušnim voskom), blagom kiselošću kože i normalnom mikroflorom. Cerumen nije nečistoća – njegova uloga je da štiti uho od bakterija, gljivica, prašine i drugih vanjskih utjecaja. Tokom ljeta voda može promijeniti pH zvukovoda i omekšati cerumen, dok klima uređaji dodatno isušuju kožu. Rezultat mogu biti svrbež, osjećaj punoće, nelagoda ili početni znaci upale.

• Pravi proizvod u pravoj fazi

Nelagoda u uhu razvija se postepeno. Pravovremena njega može pomoći da se početna iritacija ne razvije u upalu.

Prva faza – iritacija nakon kupanja

Prvi simptomi najčešće uključuju svrbež, blago crvenilo, osjećaj suhoće ili nelagodu nakon boravka u vodi ili klimatiziranim prostorima. U ovoj fazi cilj je očuvati prirodnu zaštitnu barijeru zvukovoda.

Naturprodukt prirodni sprej za uho namijenjen je higijeni i prevenciji. Njegova hidrofilna formulacija s biljnim ekstraktima kamilice, nevena, aloe vere, čajevca, kadulje i masline nježno čisti zvukovod, uklanja višak cerumena,

hidrira i umiruje kožu te doprinosi prevenciji razvoja upale. Posebno je koristan nakon plivanja, ronjenja ili čestog boravka u bazenima.

Druga faza – početni znaci upale

Kada se pojave izraženiji svrbež, blaga bol, osjećaj punoće ili početno oticanje zvukovoda, potrebna je intenzivnija njega. Naturprodukt prirodne kapi za uho predstavljaju ciljanu podršku u ovoj fazi. Lipofilna formulacija sadrži ulje slatkog badema, ulje sjemenki crne ribizle, ulje boražine, propolis, eterična ulja geranija, borovice, čajevca, kajeputa i karanfilića, uz bisabolol i vitamin E. Ova kombinacija pomaže umirivanju iritacije, obnavljanju zaštitne barijere kože te pruža prirodnu antibakterijsku i protuupalnu podršku.

• Savjeti roditeljima

- Nakon kupanja nježno osušite vanjski dio uha.
- Ne koristite štapiće za čišćenje zvukovoda.
- Reagirajte već kod prvih znakova svrbeža ili nelagode.
- Kod jače boli, iscjetka, povišene temperature ili naglog slabljenja sluha obavezno se javite ljekaru.

• Zaključak

Ljeto bi trebalo biti vrijeme bezbrižnog uživanja. Pravilna higijena uha, prepoznavanje prvih simptoma i odabir odgovarajućeg preparata u pravoj fazi mogu pomoći očuvanju zdravlja uha i smanjiti rizik od razvoja upalnih procesa.

****Sprej – higijena i prevencija. Kapi – ciljana podrška kod početnih znakova upale.**** 49

RJEŠENJE ZA zdravlje uha

PRIRODNO I UČINKOVITO RJEŠENJE VEĆ OD 3 GODINE ŽIVOTA!

PRIRODNI UŠNI SPREJ

PRIRODNE UŠNE KAPI

ODLIČAN SASTAV

- Kamilica: umiruje i štiti
- Neven: regenerativno i antiseptičko
- Aloe vera: hidratantno i umirujuće
- Čajevac (Tea tree): antibakterijsko i antilungalno
- Kadulja: antiseptičko
- Maslina: zaštitno i antioksidativno
- Propolis: antibakterijsko i protuupalno

SPREJ = HIGIJENA I PREVENCIJA

KAPI = CILJANA TERAPIJSKA PODRŠKA

MGM FARM

BENEFITS:

- ✓ Smanjuje iritaciju i upalu
- ✓ Djeluje antibakterijski
- ✓ Obnavlja zaštitnu barijeru
- ✓ Podrška prirodnoj zaštiti uha



Putujete s djecom?

Evo šta morate znati o pravilima prevoza u BiH i regionu

♥ Sigurna djeca – sigurno putovanje

Putovanja s djecom – bilo na more, vikend u prirodi ili porodičnu posjetu – zahtijevaju dobru pripremu. Osim rezervisane sobe, spakovanih igračaka i užine za put, jedno pitanje uvijek mora biti na prvom mjestu: “Jesu li djeca pravilno i sigurno smještena u vozilu?”

Zakonodavci u BiH i susjednim zemljama prepoznaju važnost zaštite najmlađih u saobraćaju, pa su pravila o prevozu djece jasno definisana. U nastavku donosimo pregled propisa u Bosni i Hercegovini i državama regiona – Hrvatskoj, Crnoj Gori, Srbiji, Italiji i Grčkoj – kako biste svako putovanje započeli informisano i sigurno.

♥ Bosna i Hercegovina – domaća pravila

U BiH, Zakon o osnovama bezbjednosti saobraćaja propisuje sljedeće:

Dijete mlađe od 12 godina ne smije sjediti na prednjem sjedištu.

Izuzetak: Dijete mlađe od 2 godine može biti smješteno na prednje sjedište ako je u sigurnosnoj sjedalici okrenutoj unazad, i ako je vazdušni jastuk za suvozača isključen. Djeca do 5 godina moraju se prevoziti u sigurnosnoj sjedalici na zadnjem sjedištu, prilagođenoj visini i težini. Djeca od 5 do 12 godina se prevoze u auto booster sjedalici (podmetaču) i moraju biti vezana sigurnosnim pojasom.

Kaznene odredbe: Za nepravilno prevoženje djeteta: 40 KM. Ako dijete sjedi na prednjem sjedištu protivno zakonu: 400 do 1.000 KM

♥ Pravila u zemljama regiona i Evrope

Hrvatska

Djeca mlađa od 12 godina ne smiju biti na prednjem sjedištu. Dijete mlađe od 3 godine može biti na prednjem sjedištu ako je u sjedalici okrenutoj unazad i ako je zračni jastuk isključen. Djeca do 5 godina moraju biti u sigurnosnoj sjedalici. Djeca od 5 do 12 godina mogu koristiti booster podmetač, vezani sigurnosnim pojasom.



Crna Gora

Pravila su gotovo identična kao u BiH: Djeca mlađa od 12 godina ne smiju biti na prednjem sjedištu, osim ako su mlađa od 2 godine i u sjedalici okrenutoj unazad, uz isključen vazdušni jastuk. Obavezna sjedalica za djecu do 5 godina. Booster i pojas za djecu od 5 do 12 godina.

Srbija

Djeca do 12 godina moraju se voziti na zadnjem sjedištu. Djeca do 135 cm visine moraju koristiti sigurnosni sistem (sjedalicu ili booster) koji odgovara njihovoj visini i težini. Dijete do 3 godine može se voziti na prednjem sjedištu samo u sjedalici okrenutoj unazad i ako je vazdušni jastuk deaktiviran.

Italija

Djeca niža od 150 cm i lakša od 36 kg moraju biti u odgovarajućem sigurnosnom sistemu (sjedalici ili boosteru), bez obzira na sjedište. Djeca lakša od 9 kg moraju se prevoziti u sjedalici okrenutoj unazad. Dozvoljeno je i na prednjem sjedištu, ali samo ako je zračni jastuk deaktiviran.

Grčka

Djeca mlađa od 11 godina i niža od 135 cm moraju biti u sigurnosnom sistemu (sjedalici ili boosteru) koji odgovara visini i težini. Dozvoljeno je voziti dijete na prednjem sjedištu u sjedalici okrenutoj unazad, ako je airbag isključen.

♥ Savjeti za roditelje koji putuju s djecom

Uvijek provjerite zakon zemlje u koju putujete – propisi se mogu razlikovati iako su slični. Koristite homologirane (atestirane) autosjedalice prema EU standardima. Provjerite funkciju deaktivacije airbaga na suvozačevom mjestu – ako nije moguće isključiti ga, nikada ne smještajte dijete naprijed. Postavite ogledalo za nadzor bebe ako je okrenuta unazad – za bolji nadzor tokom vožnje.

♥ Sigurno dijete – siguran vozač

Bez obzira na to da li putujete 5 minuta ili 500 kilometara, sigurnost djeteta u vozilu nikada ne smije biti stvar izbora, već navike, svijesti i odgovornosti. Zakoni postoje da nas podsjetu na ono što svi znamo: **Djeca zaslužuju najbolju zaštitu – na svakom sjedištu, u svakoj državi.**

BébiCol®

OD PRVOG DANA

- 💧 *Kod infantilnih kolika*
- 💧 *Kod akutne dijareje i dijareje izazvane antibioticima*
- 💧 *Za održavanje balansa crijevne flore*
- 💧 *Kod atopijskog dermatitisa*
- 💧 *Kod djece rođene carskim rezom*



AbelaPharm

Probiotic
Excellence
Center®

TESTED UNDER MEDICAL CONTROL



BALM CICA+

MULTI-USE RECOVERY BALM
FOR IRRITATED DRY SKIN

TESTED UNDER MEDICAL CONTROL



BALM CICA+

multi-use
recovery balm

12% [GLYCERIN,
PANTHENOL
& SQUALANE]

IRRITATED DRY SKIN

HYPOALLERGENIC

Mixa

STRUČNJAK ZA OSJETLJIVU KOŽU

8X brža
obnova
kožne barijere*

PRIJE

POSLIJE**

*Poboljšava prirodni oporavak kože za 8 puta. Instrumentalni test: BALM Cica+ u usporedbi s nepromijenjenom kožom. 30 ispitanika, 9 dana. **Klinički test na 40 ispitanika, nakon 4 sedmica, prosječni rezultati kod crvenila, rezultati mogu varirati.

TESTIRANO POD MEDICINSKOM KONTROLOM



Vodič za prve dane roditeljstva

10 savjeta za mirniji početak s bebom

Dolazak bebe donosi ogromnu radost, ali i potpuno novu svakodnevicu punu emocija, pitanja i prilagođavanja. Prvi dani roditeljstva često su istovremeno predivni, iscrpljujući i emotivni. Važno je znati da ne postoji savršen roditelj i da je sasvim u redu učiti korak po korak. Donosimo vam deset savjeta

koji mogu pomoći da prve dane sa bebom provedete mirnije i sigurnije.

1. Dajte sebi vremena da se prilagodite

Prvih nekoliko sedmica nisu period u kojem sve mora biti savršeno organizovano. Vi i beba tek upoznajete jedno drugo. Umor, emocije i nesigurnost su normalni

i dio su procesa prilagođavanja na novu životnu ulogu.

2. Ne ustručavajte se tražiti pomoć

Podrška partnera, porodice i prijatelja u prvim danima može biti od velike važnosti. Ponekad pomoć oko obroka, kućnih obaveza ili čuvanja bebe na sat vremena može napraviti veliku razliku.

3. Odmarajte kad god možete

San će vjerojatno postati luksuz u prvim mjesecima roditeljstva. Iskoristite vrijeme dok beba spava da i vi odmorite, čak i kratko. Nije potrebno da svaki trenutak koristite za kućne obaveze.

4. Ne upoređujte se s drugima

Svaka beba i svaka porodica imaju svoj ritam. Društvene mreže često prikazuju idealiziranu sliku roditeljstva, dok je stvarnost mnogo drugačija. Fokusrajte se na potrebe svoje porodice i ono što vama odgovara.

5. Vjerujte svom instinktu

Savjeti okoline mogu biti korisni, ali vi najbolje upoznajete svoju bebu. S vremenom ćete naučiti prepoznati njen plač, potrebe i navike. Roditeljski instinkt često je snažniji nego što mislite.

6. Ne zaboravite na svoje potrebe

Briga o sebi nije sebičnost. Kratak odmor, tuširanje na miru, šetnja ili razgovor s prijateljima mogu pomoći da se osjećate bolje i stabilnije. Zadovoljan roditelj lakše pruža sigurnost i podršku djetetu.

7. Prihvatite da rutina dolazi postepeno

U prvim sedmicama bebe često nemaju ustaljen ritam spavanja i hranjenja. To je potpuno normalno. Vremenom ćete zajedno razviti rutinu koja odgovara vašoj porodici.

8. Postavljajte pitanja stručnjacima

Ako vas nešto brine – pitajte. Pedijatri, patronažne sestre i drugi stručnjaci tu su da pruže podršku i odgovore na pitanja. Ne postoji „glupo pitanje“ kada je riječ o zdravlju i sigurnosti bebe.

9. Partnerstvo je važno

Roditeljstvo je timski posao. Otvorena komunikacija, podrška i razumijevanje između partnera mogu značajno olakšati prve mjesece s bebom. Važno je da jedno drugo podsjećate da radite najbolje što možete.

10. Uživajte u malim trenucima

Prvi osmijeh, prvi pogled, uspavljivanje na grudima i sitni svakodnevni trenuci brzo prolaze. Iako će biti izazovnih dana, pokušajte sačuvati uspomene i uživati u svakom malom koraku ovog posebnog putovanja.

Za kraj...

Roditeljstvo ne dolazi sa savršenim uputstvom. Uči se kroz ljubav, strpljenje, greške i zajedničko odrastanje sa djetetom. Najvažnije što beba treba jeste osjećaj sigurnosti, nježnosti i ljubavi — a upravo to joj vi svakodnevno pružate.

MUČNINA U PUTOVANJU

Odlazak na duže putovanje za one sklone mučninama tokom vožnje može biti popriličan stres i neugodno iskustvo. Nervozna, vrtoglavica, povraćanje, osjećaj mučnine u želucu mogu pokvariti svako putovanje, ali zahvaljujući prirodnim i drugim preparatima te nuspojave mogu se spriječiti. Među najosjetljivijima na vožnju su djeca do 12 godina te žene češće od muškaraca. Djeca na putovanjima, bilo da se voze autom, autobusom ili avionom mogu imati osjećaj mučnine ili povraćati. Mučnina kod djece uzrokovana kretanjem može se javiti u bilo koje trenutku i dobro je obratiti pažnju na sledeće:

✓ Jelo i piće

Mučnina u toku vožnje se češće javlja na prazan stomak. Obrok prije puta treba biti lagan uz manje obroke tokom puta poput krekeri. Proizvodi koje treba izbjegavati tokom puta su oni koji nadražuju želudac kao što su kiselo voće i sokovi. Kao tečnost najbolje je unostiti vodu ili nezaslađene prirodne čajeve.

✓ Aktivnost djeteta

Putovanje bi trebalo planirati u periodu kada je dijete najmanje aktivno tj. kada spava ili odmara. Previše podražaja i aktivnosti u autu mogu potaknuti mučninu.

✓ Pažnja

Dijete ne bi trebalo pisati, čitati u toku vožnje ili koristiti telefon ili tablet za gledanje crtača. Dijete bi trebalo gledati kroz prozor u daljinu. Razgovor o različitim temama može biti od pomoći da se djetetu skrene pažnja sa mučnine.

✓ Dodatni savjeti

Auto bi trebalo redovno prozračiti prilikom vožnje, jer svjež zrak može smanjiti mučninu. Pripremite uvijek plastične vrećice, vlažne maramice i presvlaku za dijete. Ako dijete baš nikako ne podnosi put porazgovarajte sa svojim pedijatrom o mogućnosti korištenja lijekova.



KO KAŽE stop mučnini KAŽE PEDIAKID

PEDIAKID® VAM NUDI RIJEŠENJE
KOD MUČNINE I POVRAĆANJA U PUTOVANJU.

Pediakid transport kesice



Pediakid transport sirup



PEDIAKID® sirup protiv mučnine i povraćanja namjenjen je djeci i bebama već od 6-og mjeseca.

Sadrži isključivo biljne ekstrakte koji smanjuju osjećaj mučnine i nelagode u stomaku:

- đumbir
- limun
- menta
- žalfija
- sikavica
- narandža

Prijatnog je okusa limuna, bez glutena, bez konzervansa i vještačkih boja, bez laktoze i alergena.

Ublažava mučninu i povraćanje i neugodan osjećaj u stomaku.

Ne uzrokuje pospanost i dostupan je u praktičnim kesicama ili u staklenoj bočici.



Savršeni saputnici dječijih ljetnih avantura

Dok su sunčani dani sve učestaliji, djeca otkrivaju čari igre na otvorenom i uživanja u ljetnim aktivnostima. Ovo je savršeno vrijeme da podstaknemo njihovu energiju i zdravlje kroz pravilnu ishranu. Ljetni mjeseci donose obilje prilika za piknike, duge šetnje u prirodi i igranje u parku, što doprinosi fizičkom razvoju i opštem zdravlju vaših mališana.

Kako bi stvorili savršeno okruženje za bezbrižnu igru i istraživanje bez prekida, roditelji treba pažljivo da isplaniraju obroke, unaprijed pripreme zdravu užinu i osiguraju dovoljno tečnosti za hidrataciju. Ukoliko su obroci dobro isplanirani, igra na otvorenom može da traje duže.

Jedno od najjednostavnijih rješenja koje olakšava svakodnevicu roditeljima i odličan je saputnik svih dječijih avantura, jesu Nutrino voćni pirei koji obezbjeđuju potrebnu energiju i hranljive sastojke, dok su Nutrino sokići savršen izbor za hidrataciju i unošenje neophodnih vitamina.

Napravljeni od visokokvalitetnih sastojaka i 100% prirodnog voća, Nutrino voćni pirei lako se nose i savršeni su za male ruke, jer omogućavaju djeci da samostalno uživaju u svojoj užini i tako razvijaju svoju nezavisnost. Zahvaljujući praktičnoj pauč ambalaži koja sprečava curenje i čuva proizvod od spoljašnjih uticaja, Nutrino voćni pirei su idealna ljetna užina u pokretu. Sa raznolikim voćnim kombinacijama, od jabuke, kruške, banane i šljive, do egzotičnih varijanti sa mangom i papajom, uz dodatak žitarica ili keksa, svaki Nutrino voćni pire postaje jedinstveno iskustvo ukusa i savršen je izbor za roditelje koji žele da ponude svojoj djeci zdravu i ukusnu užinu u isto vrijeme.

Nema ništa ljepše od prirodnog i sočnog voća tokom ljetnih mjeseci koje će vašim mališanima obezbijediti prirodnu snagu i energiju. Nutrino sokići napravljeni su od pažljivo odabranih kombinacija 100% voća, sadrže isključivo prirodno prisutne šećere i bogati su vitaminom C.

Nutrino proizvodi su pažljivo kreirani kako bi podržali aktivan ljetni stil života vaših mališana, pružajući im prirodnu snagu i

energiju iz sočnog voća. Bez obzira na to da li se igraju na igralištu, uživaju na plaži ili istražuju prirodu na pikniku, Nutrino im nudi zdrav i ukusan obrok koji će ih održati punim energije za sve njihove ljetne avanture.

Zato, dok vaša djeca istražuju svijet oko sebe i uživaju u ljetnim čarima, ne zaboravite da im obezbijedite Nutrino – za zdravije, sretnije i aktivnije djetinjstvo!



roditelj

Nutrino

PRIRODAN IZBOR ZA PORODICU U POKRETU





17. i 18. sedmica trudnoće

Intenzivan razvoj bebe i nove promjene za buduću mamu.

Sedamnaesta i osamnaesta sedmica trudnoće obilježavaju razdoblje intenzivnog rasta i razvoja vaše bebe, ali i sve vidljivijih promjena na vašem tijelu. Nalazite se u drugom tromjesečju, koje mnoge trudnice smatraju najugodnijim dijelom trudnoće – jutarnje mučnine i izražen umor uglavnom se povlače, dok se razina energije postupno vraća. U ovim sedmicama beba ubrzano razvija živčani sustav, osjetila i mišiće, postaje sve aktivnija te izvodi prve koordinirane pokrete. Mnoge trudnice upravo sada prvi put osjete nježno lepršanje ili lagane udarce, što predstavlja jedan od najposebnijih trenutaka trudnoće. Istovremeno, vaš trudnički trbuh postaje sve izraženiji, a kako maternica raste, mogu se javiti bolovi u leđima, grčevi u nogama, žgaravica ili oticanje stopala i gležnjeva.

Pred vama je i jedno od najvažnijih razdoblja prenatalne skrbi jer se približava detaljan ultrazvučni pregled sredinom trudnoće, kojim se procjenjuje rast, razvoj i anatomija bebe. U nastavku saznajte kako se vaša beba razvija tijekom 17. i 18. sedmice trudnoće, koje su promjene u vašem organizmu potpuno očekivane te što možete učiniti kako biste očuvali svoje zdravlje i što ugodnije uživali u ovom posebnom razdoblju.

♥ 17. sedmica trudnoće – beba intenzivno raste, a prvi pokreti postaju sve bliži

Ulaskom u 17. sedmicu trudnoće nalazite se u periodu kada se razvoj bebe odvija izuzetno intenzivno, dok promjene na vašem tijelu postaju sve primjetnije. Drugo tromjesečje za većinu trudnica predstavlja najugodniji dio trudnoće – jutarnje mučnine uglavnom jenjavaju, energija se postepeno vraća, a mnoge žene upravo u ovom periodu prvi put osjete nježne pokrete svoje bebe.

Ako ste u 17. sedmici trudnoće, nalazite se u četvrtom mjesecu trudnoće i približavate se važnom morfološkom ultrazvučnom pregledu koji se najčešće obavlja između 18. i 22. sedmice.

♥ Razvoj bebe u 17. sedmici trudnoće

Vaša beba sada je duga približno 13 centimetara, teška oko 140 grama i nastavlja ubrzano rasti. Iako je još uvijek dovoljno mala da stane na dlan, njeni organi svakodnevno sazrijevaju, a pokreti postaju koordiniraniji.

U ovom periodu:

- počinje stvaranje potkožnog masnog tkiva koje će pomoći regulaciji tjelesne temperature nakon rođenja,
- razvijaju se jedinstveni otisci prstiju,
- mozak sve bolje kontroliše rad srca, pa otkucaji postaju pravilniji,
- beba intenzivno uvježbava sisanje i gutanje, pripremajući se za hranjenje nakon rođenja.

Kod pojedinih trudnica upravo se u ovoj sedmici mogu osjetiti prvi pokreti bebe, naročito ako nisu u prvoj trudnoći. U početku se oni najčešće opisuju kao lagano treperenje, mjehurići ili nježno lepršanje u donjem dijelu stomaka.

♥ Šta se događa u tijelu trudnice?

Kako maternica raste i izlazi iz male karlice, trudnički stomak postaje sve uočljiviji. Istovremeno organizam prolazi kroz brojne hormonske i fiziološke promjene koje omogućavaju pravilan razvoj trudnoće.

Najčešći simptomi u 17. sedmici uključuju:

Žgaravicu

Povećana maternica vrši pritisak na želudac, zbog čega se želučana kiselina lakše vraća u jednjak. Manji i češći obroci, izbjegavanje masne i začinjene hrane te neodlazak na spavanje odmah nakon jela mogu značajno ublažiti tegobe.

Pojačan apetit

Potrebe organizma rastu zajedno s razvojem bebe, pa je povećan osjećaj gladi sasvim očekivan. Ipak, trudnoća ne znači da je potrebno "jesti za dvoje", već je naglasak na kvalitetnoj i nutritivno bogatoj prehrani.

Bolovi u leđima

Hormon relaksin opušta ligamente i zglobove kako bi pripremio tijelo za porod, ali zbog toga može doći do bolova u donjem dijelu leđa. Pravilno držanje, umjerena fizička aktivnost i izbjegavanje podizanja tereta mogu pomoći u ublažavanju tegoba.

Svrab kože

Kako se stomak i grudi povećavaju, koža se rasteže, što može izazvati osjećaj zatezanja i svrbeža. Redovna hidratacija kože može smanjiti nelagodu.

Rast grudi

Povećan protok krvi i razvoj mliječnih žlijezda dovode do daljnjeg povećanja grudi, koje tokom trudnoće mogu narasti i nekoliko veličina.

Hemoroidi

Povećani pritisak maternice na krvne sudove može uzrokovati pojavu hemoroida. Dovoljan unos tečnosti, prehrana bogata vlaknima i redovna fizička aktivnost pomažu u prevenciji zatvora koji dodatno pogoršava ove tegobe.

Glavobolje

Hormonalne promjene i povećan volumen krvi mogu izazvati povremene glavobolje. Odmor, hidratacija i pravilno držanje tijela često doprinose njihovom ublažavanju.

Strije

Kako koža prati ubrzan rast stomaka i grudi, mogu se pojaviti strije. Iako ih nije moguće u potpunosti spriječiti, redovna njega kože hidratantnim preparatima može poboljšati njenu elastičnost.



♥ Prvi pokreti bebe

Ako još uvijek niste osjetili bebine pokrete, nema razloga za zabrinutost. Većina trudnica prve pokrete osjeti između 18. i 24. sedmice trudnoće, dok ih žene koje su već rađale često prepoznaju nešto ranije. Pokreti su najizraženiji kada ste opušteni ili nakon obroka.

♥ Briga o mentalnom zdravlju

Hormonalne promjene, ali i sve veća svijest o skorom dolasku bebe mogu izazvati promjene raspoloženja, pojačanu osjetljivost ili zabrinutost.

Otvoren razgovor s partnerom, porodicom ili zdravstvenim radnikom važan je dio očuvanja mentalnog zdravlja tokom trudnoće. Ukoliko osjećaj tuge ili anksioznosti traje duže vrijeme ili ometa svakodnevno funkcionisanje, potrebno je potražiti stručnu pomoć.

♥ Kako se brinuti o sebi?

U ovom periodu posebno se preporučuje:

- održavati uravnoteženu prehranu bogatu proteinima, željezom i kalcijem,
- piti dovoljno tečnosti,

- redovno šetati ili vježbati uz odobrenje ginekologa,
- raditi vježbe za mišiće zdjeličnog dna,
- dovoljno se odmarati,
- redovno odlaziti na prenatalne preglede.

♥ Šta vas očekuje narednih sedmica?

Uskoro slijedi detaljan ultrazvučni pregled drugog tromjesečja, tokom kojeg će lekar procijeniti razvoj svih bebinih organa, količinu plodove vode, položaj posteljice i protok krvi kroz pupkovinu. Ukoliko to želite, tada ćete u većini slučajeva moći saznati i spol bebe.



Svaka trudnoća razvija se svojim ritmom, zbog čega se intenzitet simptoma i vrijeme pojave prvih pokreta mogu razlikovati od žene do žene. Redovne kontrole kod ginekologa ostaju najbolji način praćenja zdravlja trudnice i pravilnog razvoja bebe.

♥ 18. sedmica trudnoće – razvoj bebe, promjene u tijelu trudnice i stručni savjeti

Ulaskom u 18. sedmica trudnoće nalazite se u sredini drugog tromjesečja, razdoblja koje većina trudnica doživljava kao jedno od najugodnijih tijekom trudnoće.

Simptomi karakteristični za prvo tromjesečje, poput mučnine, izraženog umora i iscrpljenosti, kod mnogih žena postupno se povlače, dok rast maternice i razvoj ploda postaju sve izraženiji.

U ovom razdoblju trudnice često prvi put počinju osjećati pokrete fetusa, što predstavlja jednu od najvažnijih emocionalnih prekretnica trudnoće. Ujedno se približava i detaljan ultrazvučni pregled između 20. i 22. tjedna trudnoće, kojim se procjenjuje anatomija i razvoj ploda.

♥ Koliko je mjeseci 18. sedmica trudnoće?

Osamnaesti sedmica trudnoće odgovara približno četvrtom i pol mjesecu trudnoće. Trudnoća je sada gotovo na polovici svog trajanja, a razvoj djeteta odvija se intenzivnim tempom.

♥ Razvoj bebe u 18. sedmice trudnoće

Fetus je dug približno 14 centimetara i težak između 140 i 180 grama. Tijekom ove sedmice dolazi do značajnog razvoja živčanog sustava, osjetila i unutarnjih organa.

Razvoj živčanog sustava

Mozak i živčani sustav nastavljaju se ubrzano razvijati. Živčana vlakna postupno se obavijaju mijelinom – zaštitnim omotačem koji omogućuje brži prijenos živčanih impulsa. Proces mijelinizacije nastaviti će se i nakon rođenja tijekom prve godine života.

Razvoj osjetila

Sluh je sve razvijeniji pa fetus može prepoznavati zvukove iz okoline, uključujući glas majke, otkucaje njezina srca i druge zvukove iz maternice. Zbog toga stručnjaci preporučuju razgovor s bebom, pjevanje ili slušanje umirujuće glazbe.

Pokreti fetusa

Beba aktivno izvodi različite pokrete – okreće se, isteže, pomiče ruke i noge te može štucati i zijevati. Kod mnogih trudnica upravo se tijekom ovog razdoblja pojavljuju prvi osjeti fetalnih pokreta, koji se najčešće opisuju kao lagano treperenje, lepršanje ili osjećaj mjehurića u donjem dijelu trbuha.

Razvoj spolnih organa

Kod ženskog fetusa maternica i jajovodi već su u potpunosti oblikovani. Kod muškog fetusa vanjski spolni organi dovoljno su razvijeni da se spol često može pouzdano utvrditi ultrazvučnim pregledom.

Razvoj kože i probavnog sustava

Koža fetusa prekrivena je finim zaštitnim dlačicama, poznatim kao lanugo, koje štite nježnu kožu tijekom boravka u maternici. Probavni sustav nastavlja sazrijevati i postupno preuzima svoju buduću funkciju.

Promjene u tijelu trudnice

Rast maternice postaje sve izraženiji. U 18. sedmici maternica doseže veličinu manje dinje te se nalazi nekoliko centimetara ispod pupka, zbog čega trudnički trbuh postaje vidljiviji.

Pod utjecajem hormona relaksina dolazi do opuštanja ligamenata i zglobova kako bi se tijelo pripremilo za porod. Posljedica toga mogu biti bolovi u donjem dijelu leđa, zdjelici ili kratkotrajni oštri bolovi sa strane donjeg dijela trbuha, poznati kao bolovi okruglih ligamenata.

Kod mnogih trudnica u ovom razdoblju pojavljuje se i linea nigra, tamna okomita linija koja se proteže od pupka prema stidnoj kosti. Nastaje zbog hormonalno potaknute pojačane proizvodnje melanina te je potpuno bezopasna. Nakon poroda postupno blijedi.

♥ Najčešći simptomi u 18. sedmici trudnoće

Oticanje stopala i gležnjeva
Blagi edemi posljedica su povećanog volumena krvi i zadržavanja tekućine u organizmu. Simptomi se mogu ublažiti redovitim kretanjem, izbjegavanjem dugotrajnog stajanja ili sjedenja te podizanjem nogu tijekom odmora.

Nesanica

Hormonalne promjene, rast maternice i emocionalna uzbuđenost zbog trudnoće mogu otežati kvalitetan san. Održavanje redovitih navika spavanja i korištenje trudničkog jastuka često pridonose boljem odmoru.

Žgaravica

Pod utjecajem hormona trudnoće dolazi do opuštanja donjeg sfinktera jednjaka, što omogućuje vraćanje želučane kiseline prema jednjaku. Tegobe se mogu ublažiti manjim i češćim obrocima, izbjegavanjem masne i začinjene hrane te, prema potrebi, lijekovima koje preporuči liječnik.

Prvi pokreti bebe

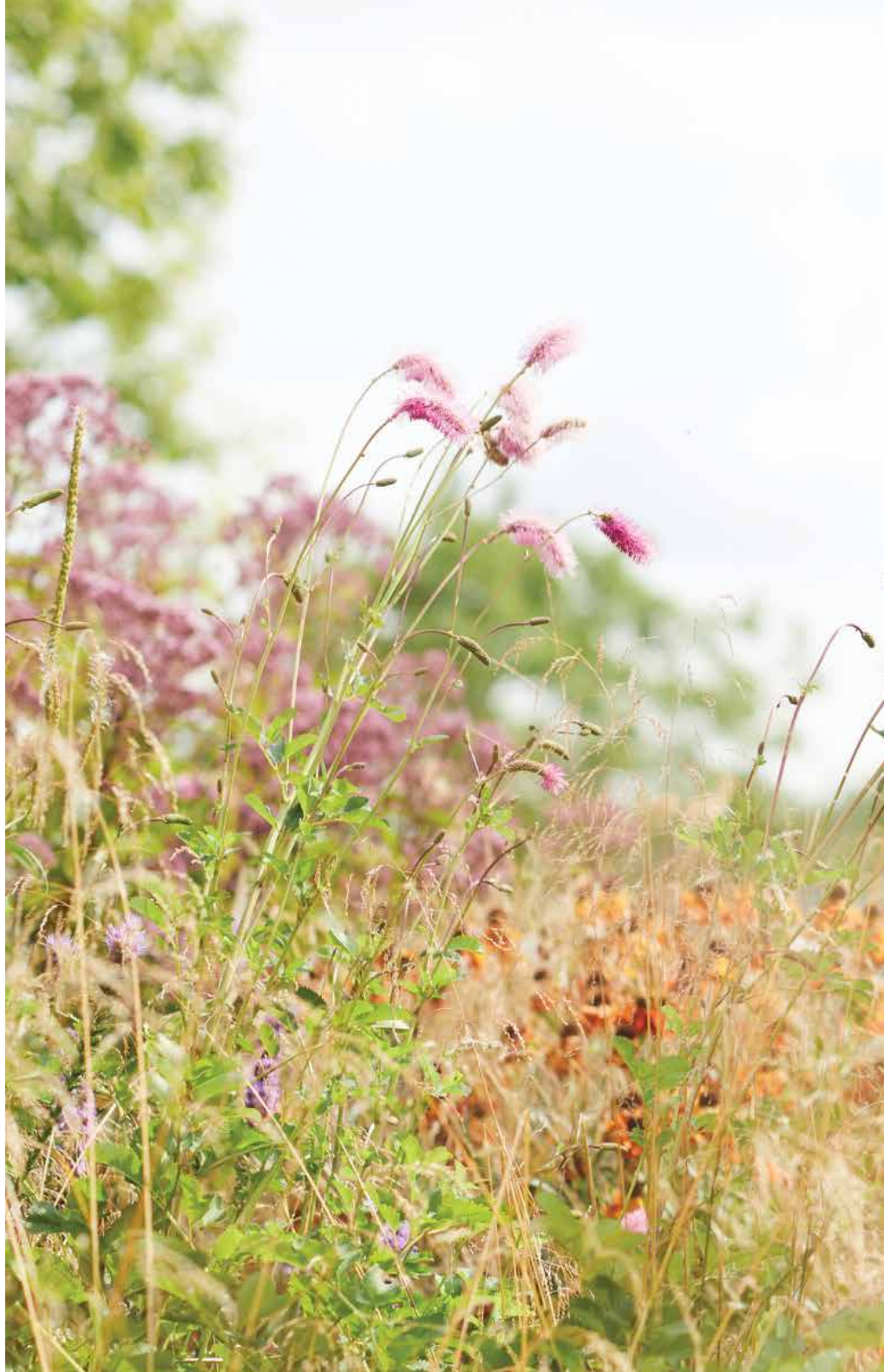
Prvorotkinje prve pokrete najčešće osjećaju između 18. i 22. sedmice trudnoće, dok žene koje su već rađale pokrete mogu prepoznati i nešto ranije. Izostanak pokreta u ovom tjednu nije razlog za zabrinutost.

Krvarenje desni

Povećana prokrvljenost sluznice usne šupljine može uzrokovati osjetljivost i povremeno krvarenje desni. Redovita oralna higijena i stomatološke kontrole tijekom trudnoće od posebne su važnosti.

Bolovi u leđima

Pomicanje težišta tijela, povećanje tjelesne težine i hormonalno opuštanje ligamenata predstavljaju najčešće uzroke bolova u donjem dijelu leđa.



Grčevi u nogama

Noćni grčevi u listovima relativno su česta tegoba u drugom tromjesečju. Redovito istezanje mišića, odgovarajuća hidracija i umjerena tjelesna aktivnost mogu pomoći u njihovu ublažavanju.

♥ Preporuke za zdravu trudnoću

Uravnotežena prehrana bogata vlaknima doprinosi pravilnom radu probavnog sustava i smanjuje rizik od zatvora. Preporučuje

se dovoljan unos voća, povrća, cjelovitih žitarica i tekućine.

Redovita, umjerena tjelesna aktivnost, poput hodanja ili prenatalnih vježbi, može ublažiti bolove u leđima, poboljšati cirkulaciju i pridonijeti boljem općem osjećaju. Kako trudnoća napreduje, preporučuje se postupno navikavanje na spavanje na lijevom boku. Taj položaj omogućuje bolji protok krvi prema posteljici i smanjuje pritisak maternice na velike krvne žile.



♥ Što učiniti u 18. sedmici trudnoće?

Rastući trbuh može zahtijevati prilagodbu odjeće, pa je pravo vrijeme za nabavu udobne trudničke garderobe koja neće stvarati pritisak na trbuh. Kvalitetan trudnički jastuk može znatno poboljšati kvalitetu sna te kasnije poslužiti kao potpora tijekom dojenja. Ujedno se preporučuje informirati o pravima koja trudnice

ostvaruju u okviru zdravstvenog sustava, uključujući redovite preventivne preglede, edukacije i druge pogodnosti dostupne tijekom trudnoće.

♥ Kada se javiti liječniku?

Iako je većina navedenih simptoma fiziološka i očekivana, potrebno je odmah potražiti liječničku pomoć ako se pojave obilno vaginalno

krvarenje, istjecanje plodne vode, jaki ili učestali bolovi u trbuhu, izraženo oticanje lica i ruku, jaka glavobolja, poremećaji vida ili drugi simptomi koji naglo nastanu i zabrinjavaju trudnicu.

Redovite ginekološke kontrole ostaju najvažniji način praćenja urednog razvoja trudnoće te pravovremenog prepoznavanja mogućih komplikacija.

DJETINJSTVO BEZ KRAJA



bimbo

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.

Infantilne kolike

Autor: Samira Sejdinović, patronažna sestra
(Dom zdravlja "dr Mustafa Šehović", Tuzla)

68

Infantilne kolike ili dojenački grčevi predstavljaju jedan od najčešćih razloga zabrinutosti roditelja tokom prva tri mjeseca života djeteta. Iako mogu biti veoma stresne za porodicu, važno je naglasiti da se kolike javljaju kod inače zdrave novorođenčadi i dojenčadi te da su najčešće prolaznog karaktera.¹

Infantilne kolike smatraju se funkcionalnim poremećajem digestivnog sistema i karakterišu se epizodama intenzivnog i neutješnog plača, uznemirenosti i nemira kod djeteta. Tokom epizoda plača dijete može imati crvenilo lica, blagu nadutost stomaka te savijanje nožica prema trbuhu.

Prema Roma III kriterijima, infantilne kolike podrazumijevaju pojavu simptoma:

- 3 ili više sati dnevno
- 3 ili više dana sedmično
- tokom najmanje jedne sedmice²

Procjenjuje se da se simptomi infantilnih kolika javljaju kod približno 26% dojenčadi.³

• Zašto nastaju infantilne kolike?

Uprkos brojnim istraživanjima, tačan uzrok infantilnih kolika još uvijek nije u potpunosti razjašnjen. Smatra se da na njihovu pojavu utiče više faktora, a posebna pažnja posljednjih godina usmjerena je na ulogu crijevne mikrobiote.^{4,5}

• Kako patronažna sestra može pomoći roditeljima?

Roditeljima se mogu preporučiti jednostavne mjere:

- pravilno podrigivanje nakon obroka,
- nježna masaža trbuha,
- ležanje na stomaku uz nadzor odrasle osobe,

- održavanje redovnog ritma hranjenja i spavanja,
- umirivanje djeteta nošenjem, ljuljanjem i bliskim kontaktom s roditeljima.

Dojenje ostaje najbolji način ishrane novorođenčeta i dojenčeta. Kod određene djece hranjene formulama simptomi mogu biti povezani s prolaznom preosjetljivošću na proteine kravljeg mlijeka.⁶



roditelj

• Postoje li dokazane terapije?

Naučna i klinička istraživanja pokazala su da određeni probiotički sojevi mogu doprinijeti smanjenju intenziteta i učestalosti simptoma infantilnih kolika. Jedan od najistraživanijih i najefikasnijih je *Limosilactobacillus reuteri* DSM 17938 (Protectis®) – probiotički soj koji je izvorno izolovan iz majčinog mlijeka i ima klinički potvrđenu sigurnost i djelotvornost.⁷

U poređenju sa simetikonom (lijek koji se ranije koristio kod nadutosti), *L. reuteri* Protectis se pokazao značajno učinkovitijim u smanjenju učestalosti i trajanja plača kod beba sa kolikama.^{7,9}

• Da li su svi probiotici isti?

Probiotici se razlikuju prema vrsti i soju mikroorganizama koje sadrže. Kliničke studije pokazale su da primjena *L. reuteri* Protectis može smanjiti vrijeme plača kod dojenčadi sa infantilnim kolikama u poređenju sa simetikonom i placebom.^{8,9}

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

Probiotik nove generacije koji sadrži *Limosilactobacillus reuteri* Protectis je jedini probiotik izolovan iz majčinog mlijeka, a nalazi se u proizvodu BioGaia®, renomirane švedske farmaceutske firme.

BioGaia® probiotik nalazi se na tržištu u obliku kapi za novorođenčad i u obliku tableta za žvakanje za djecu i odrasle.

BioGaia® kapi mogu se primjenjivati od 1. dana rođenja po 5 kapi dnevno i mogu smanjiti intenzitet i učestalost grčeva kod beba.¹⁰

Na tržištu postoje i BioGaia® kapi sa vitaminom D3, koji u jednom proizvodu kombinuje klinički dokazani probiotički soj *Limosilactobacillus reuteri* Protectis i preporučenu dnevnu dozu vitamina D3.

I ovaj oblik probiotičkih kapi se može također primjenjivati od 1. dana rođenja po 5 kapi dnevno.¹¹

Za stariju djecu i odrasle BioGaia® probiotičke tablete za žvakanje su prijatnog osvježavajućeg okusa limuna i BioGaia® probiotičke tablete sa dodatkom vitamina D3 okusa naranče, roditeljima olakšavaju saradnju sa djetetom pri uzimanju probiotičkog proizvoda. Dovoljna je jedna tableta za žvakanje u toku dana.^{12,13}

• Kada je potrebno javiti se pedijatru?

Ako se uz plač javljaju povišena temperatura, povraćanje, krv u stolici, odbijanje hrane ili slabije napredovanje na težini, potrebno je obaviti pregled pedijatra.

• Zaključak

Infantilne kolike predstavljaju čest funkcionalni poremećaj u najranijem periodu života. Podrška roditeljima, nastavak dojenja, primjena odgovarajućih nefarmakoloških mjera i korištenje probiotika čija je efikasnost potvrđena naučnim i kliničkim istraživanjima mogu doprinijeti ublažavanju simptoma.

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



Reference:

1. Freedman SB et al. The crying infant: diagnostic testing and frequency of serious underlying disease. *Pediatrics* 2009;123:841-848.
2. Hyman PE et al., Childhood Functional Gastrointestinal Disorders: Neonate/Toddler. *Gastroenterology* 2006;130:1519-1526.
3. Rosen LD et al. Complementary Holistic, and Integrative Medicine: Colic. *Pediatrics in Review*, Vol. Oct 2007; 28:381-385.
4. Savino F et al. Intestinal microflora in breastfed colicky and non-colicky infants. *Acta Paediatr* 2004; 93:825-829.
5. Savino F et al. Bacterial counts of intestinal *Lactobacillus* species in infants with colic. *Pediatr Allergy Immunol* 2005; 16:72-75.
6. Hill DJ et al. Infantile colic and hypersensitivity. *J Pediatr*

Gastroenterol Nutr 2000; 30:S67-76.

7. Savino F et al. *Lactobacillus reuteri* ATCC 55730 versus Simethicone in the treatment of infantile colic: a prospective randomized study. *Pediatrics*, Jan 2007; 119:e124-130.
8. Gibson G.R. and Brostoff J. An evaluation of probiotic effects in the human gut: microbial aspects. 2005. www.foodstandards.gov.uk.
9. Savino F et al. *Lactobacillus reuteri* DSM 17938 in Infantile Colic: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *Pediatrics* 2010; 126:e526 e533.
10. Odobrena deklaracija BioGaia Protectis Baby
11. Odobrena deklaracija BioGaia Protectis Baby sa vitaminom D3
12. Odobrena deklaracija BioGaia Protectis tablete
13. Odobrena deklaracija BioGaia Protectis tablete sa vitaminom D3



Kad fotografija postane porodično blago

Belma Čorbo kroz fotografiju bilježi prve dane života, nježnost roditeljstva i uspomene koje s godinama postaju najvrjednije porodično blago.

Intervju: Belma Čorbo, fotografkinja



70

Postoje fotografije koje zabilježe trenutak, a postoje i one koje sačuvaju emociju.

Upravo takve uspomene već deset godina stvara fotografkinja Belma Čorbo, čiji su objektiv i kreativnost posvećeni najnježnijim životnim trenucima – trudnoći, dolasku bebe na svijet i prvim porodičnim uspomnama. Kroz hiljade fotografisanja izgradila je poseban odnos s porodicama koje joj iz godine u godinu poklanjaju svoje povjerenje, a svaki susret pretvara u opušteno druženje ispunjeno toplinom, osmijesima i iskrenim emocijama. U razgovoru za časopis Roditelj Belma govori o svom profesionalnom putu, izazovima rada s najmlađima, važnosti porodičnih albuma i ljubavi koja se, kako kaže, najbolje vidi upravo na fotografijama.

♥ **Roditelj:** Za početak, kako je izgledao Vaš put do profesionalne fotografije i kada ste shvatili da upravo tome želite posvetiti svoju karijeru?

BELMA: Cijeli život profesionalno sam vezana za rad i druženje s

djecom. Prvo kao studentica Pedagoške akademije, a zatim dugi niz godina kroz grafički dizajn, gdje sam kreirala sadržaje namijenjene djeci. Ipak, kada sam prije deset godina počela da se bavim fotografijom, znala sam da je to ono čime se želim baviti i čemu želim posvetiti svoju karijeru.

♥ **Roditelj:** Specijalizirali ste se za fotografisanje trudnica, novorođenčadi i porodica. Šta Vas je privuklo upravo ovoj vrsti fotografije?

BELMA: Još devedesetih godina, gledajući fotografije velike britanske fotografkinje Anne Geddes, mogla sam zamisliti sebe u toj ulozi. Maštanja su konačno postala stvarnost prije desetak godina, a fotografisanje mališana ostvarenje je mojih snova.

♥ **Roditelj:** Koliko je za Vas važno da fotografija bude više od lijepe uspomene – da ispriča emociju i priču jedne porodice?

BELMA: Fotografija je fantastičan medij. Pruža zaista širok spektar mogućnosti – od klasičnog dokumentovanja do prave magije.

Ja se trudim da biram upravo tu magičnu stranu fotografije. S druge strane, djeca su emocija. Ona reflektuju ono što im se pruža i što ih okružuje. Uхватiti iskrenu emociju izazov je za svakog fotografa, ali i najveća nagrada. Upravo tome težim u svom radu.

♥ **Roditelj:** Mnogi ljudi osjećaju tremu pred kamerom. Kako opušate buduće mame i porodice kako bi fotografije izgledale prirodno?

BELMA: To je jedan od razloga zbog kojih volim raditi upravo s djecom. Ona ne glume i ne pretvaraju se. Dovoljno im je dati malo vremena da se opuste, a onda zaista uživaju. Naša fotografisanja su druženja i zabava. **Vjerujem da u svakoj odrasloj osobi čuči jedno dijete, pa samo sačekam da se ono pojavi. Zato vjerujem da i roditelji, družeći se sa mnom, vrlo brzo zaborave na tremu.**

♥ **Roditelj:** Fotografisanje novorođenčadi zahtijeva mnogo strpljenja i posebnu pažnju. Kako izgleda jedno newborn fotografisanje i koliko se razlikuje od drugih vrsta fotografije?

BELMA: Fotografisanje najmanjih zaista zahtijeva posebne uslove. Upravo zato naše susrete najčešće organizujem u njihovim domovima, gdje su roditelji već pripremili toplo, mirno i sigurno okruženje za svoju mrvicu.

Nakon dogovora dolazim na njihovu adresu i pripremam sve što nam je potrebno. Često se šalimo da je to pravi spa dan za bebu i roditelje. Sretna sam jer znam da u tim našim druženjima podjednako uživamo svi. Kreiram opuštajući ambijent za bebu, roditelji uživaju



gledajući svoju mirnu i spokojnu mrvicu, a ja uživam u samom procesu stvaranja uspomena. To je mnogo više od fotografisanja. To je posebna veza koja nerijetko traje godinama, i upravo sam na tome posebno zahvalna.

♥ **Roditelj:** Sigurnost bebe uvijek je na prvom mjestu. Koje mjere poduzimate kako biste osigurali da svako fotografisanje bude potpuno sigurno i ugodno za najmlađe?

BELMA: Sigurnost je u ovom poslu apsolutni prioritet. Ovo nije adrenalinski posao i u njemu ne smije biti mjesta riziku. **Pažljivo osluškujem potrebe i mogućnosti svake mrvice, jer upravo one diktiraju tok fotografisanja. Vjerujem da je upravo u tome ključ uspješnog i sigurnog rada.**

♥ **Roditelj:** Koji su najveći izazovi s kojima se susrećete tokom rada s bebama i malom djecom i kako ih uspješno prevazilazite?

BELMA: Nakon više od pet hiljada naših druženja rekla bih da danas više nemam posebnih izazova. **Iskustvo je na mojoj strani i upravo zahvaljujući njemu mogu potpuno uživati u svakom fotografisanju.**

♥ **Roditelj:** Postoji li fotografisanje ili trenutak koji Vam je posebno ostao u sjećanju i zašto?

BELMA: Zaista je mnogo divnih trenutaka, ali i

anegdota koje nosim iz svakodnevnih druženja s porodicama. Od nježnih scena koje izmame suze do simpatičnih i pomalo skeptičnih komentara roditelja prije samog fotografisanja. Sve su to uspomene koje rado pamtimo i kojima se uvijek iznova vraćamo.

♥ **Roditelj:** Danas se fotografije uglavnom čuvaju na telefonima i računarima. Koliko je, prema Vašem mišljenju, važno imati profesionalno izrađene fotografije i albume koji ostaju uspomena za cijeli život?

BELMA: Na sreću, većina mojih porodica odluči da fotografije izradi i da one ne ostanu samo na diskovima ili računarima.

Veliki broj njih fotografiše se kod mene barem jednom u šest mjeseci, redovno izrađuju fotografije, slažu ih u albume i uživaju u tim uspomenama. Posebno me raduje kada vidim da su roditelji svjesni koliko su upravo fotografije dragocjena porodična baština.

♥ **Roditelj:** Šta Vas nakon svih ovih godina rada i dalje motiviše da uzmete fotoaparat u ruke?

BELMA: Svaki iskren osmijeh koji zabilježim, svaka



poruka roditelja nakon što dobiju svoje fotografije i svaki zagrljaj mališana s kojima se družim godinama moj su najveći pokretač. Sve uspomene koje zajedno stvaramo motivacija su zbog koje i danas s istim žarom uzimam fotoaparat u ruke.

♥ **Roditelj:** Kakvi su Vaši planovi za budućnost? Pripremate li neke nove projekte ili usluge za svoje klijente?

BELMA: Nove ideje uvijek mi se motaju po glavi, ali volim da im dam dovoljno vremena da sazriju. Relativno je nova i usluga fotografisanja trudnica, koja je nastala na želju samih mama. I dalje se usavršavam u tom segmentu i želim ga podići na zaista visok nivo. Trenutno je to ono čemu posvećujem najviše pažnje.

♥ **Roditelj:** Za kraj, koju biste poruku uputili budućim roditeljima koji razmišljaju o profesionalnom fotografisanju trudnoće ili prvih dana života svoje bebe?

BELMA: Trudnoća je posebno i neponovljivo životno razdoblje koje zasluhuje da ostane sačuvano i kroz fotografije. O prvim danima života jedne mrvice i bilježenju tih prvih uspomena gotovo da ne treba ni govoriti. To su fotografije koje nisu samo slike. To je ljubav sačuvana na papiru – ljubav koja se vidi, ali i osjeća. To najbolje znaju roditelji mojih mrvica.

Još nisam upoznala roditelje koji su se pokajali što su odlučili sačuvati te prve, neponovljive trenutke.



Šta nakon poroda: kada genetika može pomoći vašoj bebi?

Piše: Dijana Sejdinović Hadžić, dipl. ing. genetike i bioinženjeringa, osnivačica i direktorica NovaGenetics Centra za genetiku

Rođenje djeteta jedan je od najljepših trenutaka u životu svake porodice. Uz prve osmijehe, neprospavane noći i prilagođavanje novoj ulozi, roditelji se često suočavaju i s brojnim pitanjima vezanim za zdravlje svoje bebe. Posljednjih godina jedno od njih sve češće glasi: **da li je mom djetetu potrebno genetsko testiranje?**

74

Odgovor je jednostavan: većini zdrave djece nisu potrebne dodatne genetske analize. Međutim, **postoje situacije u kojima genetika može dati odgovore koji značajno utiču na postavljanje dijagnoze, izbor liječenja i daljnje praćenje djeteta.**

• Kada je vrijeme za konsultacije kod genetičara?

Genetske bolesti nisu uvijek prepoznatljive odmah nakon rođenja. Neke se manifestuju u prvim danima života, dok druge postanu vidljive tek tokom djetinjstva, kada roditelji ili pedijatar primijete da se dijete razvija drugačije od očekivanog.

Konsultacije sa genetičarom mogu biti veoma korisne ukoliko dijete ima urođene anomalije, razvojno kašnjenje, probleme sa sluhom ili vidom nepoznatog uzroka, učestale epileptične napade, sumnju na metaboličku bolest ili ako u porodici postoje nasljedna



oboljenja. Genetsko savjetovanje preporučuje se i kada određeni nalazi ili simptomi upućuju na mogućnost genetskog uzroka bolesti.

Važno je naglasiti da preporuka za genetsku obradu ne znači da dijete sigurno ima genetsku bolest.

Naprotiv, cilj je pronaći uzrok zdravstvenih tegoba ili, jednako važno, isključiti nasljedno oboljenje i roditeljima pružiti jasne odgovore.

• Zašto je rana dijagnoza važna?

Kod brojnih genetskih bolesti vrijeme igra ključnu ulogu. Što se uzrok ranije otkrije, veće su mogućnosti za pravovremeno liječenje, usporavanje napredovanja bolesti ili uključivanje djeteta u odgovarajuće rehabilitacijske programe.

Istovremeno, postavljanje tačne dijagnoze često znači kraj dugotrajnog traganja za



prakse za svu djecu, u određenim kliničkim situacijama može pomoći lekarima da odaberu najsigurniju i najefikasniju terapiju.

Najvažnije je naglasiti da ne postoji jedan genetski test koji odgovara svima. Izbor analize uvijek zavisi od simptoma, porodične anamneze i procjene lekara.

• Genetika nije rezervisana samo za rijetke bolesti

Mnogi roditelji genetiku povezuju isključivo s rijetkim nasljednim bolestima. Međutim, savremena genetika danas ima mnogo širu primjenu i može biti korisna i kod stanja koja su relativno česta u općoj populaciji.

75

odgovorima kroz brojne preglede i pretrage. Roditelji tada dobijaju objašnjenje zbog čega se određeni simptomi javljaju, ali i jasnije smjernice za buduće liječenje i praćenje.

• Šta sve genetika danas može otkriti?

Savremena genetika odavno nije ograničena samo na dijagnostiku rijetkih nasljednih bolesti. Danas postoji veliki broj različitih genetskih analiza koje se koriste u zavisnosti od zdravstvenog problema i pitanja na koje želimo dobiti odgovor.

Kod neke djece dovoljan je pregled hromozoma (kariotip), kojim se mogu otkriti veće hromozomske promjene odgovorne za određene urođene sindrome. U drugim slučajevima analiziraju se pojedinačni geni ili paneli gena povezani s određenom bolešću, dok se kod složenijih kliničkih slika koriste napredne metode sekvenciranja poput analize egzoma, koje omogućavaju istovremenu analizu hiljada gena.

Međutim, genetika nije korisna samo kada tražimo uzrok bolesti. Danas može pomoći i u procjeni rizika za razvoj pojedinih oboljenja, objasniti zašto se određene

bolesti ponavljaju u porodici ili dati informacije koje mogu biti važne za izbor terapije. Razvija se i područje farmakogenetike, koje proučava kako genetske razlike utiču na odgovor organizma na lijekove. Iako se ova oblast još uvijek razvija i nije dio rutinske pedijatrijske



roditelj

Jedan od primjera je **celijakija**, hronična autoimuna bolest koja nastaje kao posljedica reakcije organizma na gluten kod genetski predisponiranih osoba. Genetskim testiranjem moguće je utvrditi da li dijete nosi HLA gene neophodne za razvoj bolesti. Negativan nalaz gotovo u potpunosti isključuje mogućnost razvoja celijakije, dok pozitivan nalaz ne znači da će se bolest sigurno razviti, već predstavlja informaciju koja može pomoći ljekaru u daljnjem praćenju i dijagnostici.

Sličan primjer je genetsko testiranje **predispozicije za intoleranciju na laktozu**. Kod djece i odraslih koji imaju dugotrajne tegobe poput nadutosti, bolova u stomaku ili proljeva nakon konzumacije mlijeka i mliječnih proizvoda, ono može pokazati postoji li nasljedna sklonost smanjenoj aktivnosti enzima laktaze. Ovaj nalaz može biti vrijedan dio dijagnostičkog procesa i pomoći u razlikovanju genetski uslovljene intolerancije od prolaznih probavnih tegoba.

Važno je razumjeti da genetski testovi ne postavljaju dijagnozu sami za sebe. Oni predstavljaju dodatni alat koji se uvijek tumači zajedno sa simptomima, kliničkim pregledom i drugim laboratorijskim nalazima.

• Genetika kao podrška tokom cijelog života

Iako se o genetici najčešće govori tokom trudnoće, njena uloga ne završava rođenjem djeteta. Naprotiv, ona može biti korisna u različitim životnim periodima – od otkrivanja uzroka razvojnih teškoća u najranijem djetinjstvu, preko dijagnostike češćih stanja poput celijakije ili intolerancije na laktozu, pa sve do procjene nasljednih rizika i planiranja budućih trudnoća.

Savremena genetska dijagnostika nije tu da kod roditelja stvori dodatnu zabrinutost, već da ponudi preciznije odgovore onda kada su oni najpotrebniji. Kada postoji opravdana medicinska indikacija, genetika postaje vrijedan saveznik ljekarima i porodici, omogućavajući brže postavljanje dijagnoze, pravovremeno liječenje i individualizovan pristup svakom djetetu.

Jer ponekad upravo jedna genetska analiza može dati odgovor na pitanje koje roditelji postavljaju mjesecima ili čak godinama. A odgovor dobijen na vrijeme često je prvi korak ka boljem liječenju i kvalitetnijem životu djeteta.

Kod brojnih genetskih bolesti vrijeme igra ključnu ulogu. Što se uzrok ranije otkrije, veće su mogućnosti za pravovremeno liječenje, usporavanje napredovanja bolesti ili uključivanje djeteta u odgovarajuće rehabilitacijske programe.

DA LI STE ZNALI?

- ♥ Svako od nas nosi nekoliko genetskih promjena koje mogu uzrokovati nasljednu bolest. Većina ljudi je potpuno zdrava, ali je nosilac 2–5 recesivnih genetskih varijanti koje može prenijeti na svoju djecu.
- ♥ Odsustvo genetskih bolesti u porodici ne znači da one ne mogu postojati. Mnoge genetske promjene prenose se generacijama bez simptoma ili nastaju prvi put kod djeteta.
- ♥ Tokom trudnoće u krvi trudnice cirkuliše i DNK bebe. Zahvaljujući tome danas je moguće uraditi neinvazivni prenatalni test (NIPT) iz običnog uzorka krvi majke.
- ♥ Negativan genetski test za celijakiju gotovo u potpunosti isključuje mogućnost razvoja celijakije. Pozitivan nalaz ne znači da će se bolest sigurno razviti, već ukazuje na genetsku predispoziciju.
- ♥ Način na koji naše tijelo reaguje na pojedine lijekove može biti genetski određen. Upravo to proučava farmakogenetika, oblast koja omogućava individualizovaniji pristup liječenju.



Check lista za porodilište

Šta ponijeti za mamu i bebu?

Priprema torbe za porodilište jedan je od najuzbudljivijih trenutaka pred dolazak bebe. Kako biste izbjegli stres u posljednjem trenutku, preporučuje se da torbu pripremite između 34. i 36. sedmice trudnoće. Iako se sadržaj može razlikovati od porodilišta do porodilišta u Bosni i Hercegovini, ovo su osnovne stvari koje će vam najčešće biti potrebne.

Dokumenti i medicinska dokumentacija

- Lična karta ili pasoš
- Zdravstvena knjižica
- Trudnička knjižica
- Nalazi i medicinska dokumentacija iz trudnoće
- Krvna grupa i Rh faktor
- Uputnica za porodilište (ako je potrebna)
- Nalazi posljednjih pregleda i ultrazvuka
- Telefon i punjač

Torba za mamu

Odjeća i higijena

- Spavaćice ili pidžame sa prednjim otvaranjem za dojenje
- Bade mantil
- Papuče i gumene papuče za kupatilo
- Pamučne čarape
- Donji veš (po mogućnosti pamučni i udoban)
- Mrežaste ili jednokratne gaćice
- Grudnjaci za dojenje
- Ulošci za porođilje
- Jastučići za dojenje

Lična higijena

- Četkica i pasta za zube
- Šampon i gel za tuširanje
- Češalj i gumice za kosu
- Vlažne maramice
- Peškiri
- Krema za lice i usne
- Dezodorans
- Toalet papir i papirne maramice
- Dodatno za udobnost
- Flaša vode
- Lagane grickalice
- Punjač za telefon
- Mali jastuk po želji

Mali podsjetnik za buduće mame

Ne postoji savršena priprema za roditeljstvo, ali dobra organizacija može vam pomoći da prve dane sa bebom dočekate mirnije i bez dodatnog stresa. Najvažnije je da sa sobom ponesete osjećaj sigurnosti, podrške i uzbuđenja zbog novog životnog poglavlja koje počinje.

Torba za bebu

Odjeća za novorođenče

- 4–5 bodija
- 4–5 benkica ili gegica
- Pamučne čarapice
- Kapica za bebu
- Rukavice za novorođenče
- Dekica ili pokrivač

Higijena i njega

- Pelene za novorođenče
- Vlažne maramice za bebe
- Krema za pelensku regiju
- Pamučne tetra pelene

Za izlazak iz porodilišta

- Komplet odjeće za izlazak
- Toplija odjeća ako je zima
- Autosjedalica za bebu

Korisni savjeti prije odlaska u porodilište

♥ Informišite se unaprijed šta vaše porodilište obezbjeđuje, jer neka porodilišta u Bosni i Hercegovini imaju različita pravila i uslove.

♥ Torbu držite na dostupnom mjestu nekoliko sedmica prije termina poroda.

♥ Dokumente pripremite u posebnu fasciklu kako biste ih lako pronašli.

♥ Nemojte pretjerivati sa stvarima – najvažnije je da se osjećate udobno i sigurno.

♥ Pripremite i odjeću za izlazak iz porodilišta koja će biti udobna nakon poroda.



Nježna i sigurna zaštita za osjetljivu kožu

78

Babyline Sensitive proizvodi razvijeni su kako bi pružili pouzdanu zaštitu i vrhunsku njegu osjetljivoj dječjoj koži. Zahvaljujući pažljivo odabranim materijalima i Cotton Soft tehnologiji, proizvodi osiguravaju iznimnu mekoću, prozračnost i učinkovitu moć upijanja, čime pomažu u očuvanju suhoće i udobnosti tijekom cijelog dana.

Formula obogaćena ekstraktom kamilice dodatno njeguje i umiruje kožu, smanjujući rizik od iritacija. Sigurnost proizvoda potvrđena je OEKO-TEX® STANDARD 100 certifikatom, koji jamči odsutnost štetnih tvari i prikladnost za svakodnevnu upotrebu.

Kvaliteta Babyline Sensitive linije prepoznata je i na europskoj razini, kroz nagradu Europske komisije za sigurnost proizvoda, dok oznaka “klinički testirano” dodatno potvrđuje njezinu pouzdanost i prilagođenost najosjetljivijoj koži.

Babyline Sensitive pruža roditeljima sigurnost, a bebama nježnost kakvu zaslužuju.



roditelj

Babylino
Baby diapers
Sensitive
Cotton Soft

★★★★★
**PURE CARE
SYSTEM**

s Kamilicom



Kako biste dizajnirali provjereno nježnu pelenu za osjetljivu kožu beba...

potrebne su godine istraživanja, zajedno s vrhunskim sustavima kontrole kvalitete i proizvodnim pogonima opremljenima najsuvremenijom tehnologijom. Tek tada pelena može nositi naziv Babyline Sensitive. Nevjerojatno mekana, zahvaljujući Cotton Soft površini. Jedina s najvišim sigurnosnim priznanjem Europske komisije te klinički testirana za provjereno sigurnu njegu.



Provjerena zaštita i njega za osjetljivu kožu u jednoj peleni

Vaše dijete
zaslužuje
najviše
standarde.
Napravljeno s
pažnjom.



Svi naši proizvodi prošli su
najstrože kontrole kvalitete:

- ✓ TESTIRANO na više od 1000 kontrolnih točaka tijekom proizvodnog procesa
- ✓ Proizvedeno u tvornicama
- ✓ CERTIFICIRANO od strane neovisnog tijela

BR. 1 MARKA MLIJEKA ZA MALU DJECU u Europi*

Imate li pitanja? Slobodno nas kontaktirajte
putem euromand@tel.net.ba

VAŽNA NAPOMENA: ovaj proizvod
namijenjen je maloj djeci od 1 godine
nadalje, kao dio raznolike i
uravnotežene prehrane.

*Izvor: Euromonitor International Limited; Među robnim markama mliječne formule Growing Up, na temelju podataka koje je objavio Euromonitor International Limited, izdanje Packaged Food za 2026., vrijednosna prodaja RS, podaci za 2025. Aptamil uključuje Almiron, Aptamil, Babilon, Gallia i Nutrilon.

PROIZVODI ZA ZDRAVIJE DJEČJE ZUBIĆE I DESNI

NAGRAĐIVANA NJEGA ZUBI ZA BEBE,
MALIŠANE I DJECU



**15% POPUSTA NA BRUSH-BABY.BA
UZ KUPON : RODITELJ3**

brush-baby 

www.brush-baby.ba
kontakt@dramadent.ba
 [brushbaby_bih](https://www.instagram.com/brushbaby_bih)

Karijes – neizbježan ili sprječiv?

• Zdravi dječji zubi ne počinju s prvim zubom – već znanjem roditelja.

Mnogi roditelji još uvijek vjeruju da je karijes kod djece gotovo neizbježan. Ipak, karijes je jedna od najčešćih kroničnih bolesti dječje dobi, ali dobra je vijest da se u većini slučajeva može spriječiti. Suvremena stomatologija danas jasno potvrđuje: zdravi mliječni zubi nisu stvar sreće, već rezultat pravodobne i dosljedne prevencije. U tome upravo roditelji imaju najvažniju ulogu. Već u prvim mjesecima života postavljaju temelje oralnog zdravlja svojega djeteta.

• Prevencija počinje prije prvog zubića

Mnogise iznenade kada stomatolozi preporuča da se s njegom usne šupljine započne još prije nicanja prvog zubića. Upravo tada počinje uspješna prevencija karijesa.

Nakon hranjenja desni i sluznicu usne šupljine preporučuje se nježno očistiti mekanim naprstkom ili posebnim maramicama za oralnu higijenu. Tako se uklanjaju ostaci mlijeka, a dijete se od najranije dobi navikava na svakodnevnu njegu usne šupljine.

Čim nikne prvi mliječni zubić, potrebno je prati zube dva puta dnevno – ujutro nakon doručka i navečer prije spavanja. Posebno je važno večernje pranje jer se tijekom noći luči manje sline, pa se bakterije lakše razmnožavaju.



• Prve godine života odlučuju o budućnosti dječjih zubi

Mliječni zubi imaju mnogo važniju ulogu nego što mnogi misle. Oni omogućuju pravilno žvakanje hrane, razvoj govora te čuvaju prostor za trajne zube.

Ako su mliječni zubi prerano zahvaćeni karijesom ili se moraju izvaditi, posljedice mogu utjecati na pravilan razvoj cijelog zagriza. Zato su osnovna pravila:

- prati zube dva puta dnevno
- koristiti dječju zubnu pastu s fluoridom

- izbjegavati zaslađena pića
 - voda neka bude glavno piće
 - slatkiše ograničiti na što manje prilika tijekom dana
 - redovito odlaziti na preventivne stomatološke preglede.
- Ove jednostavne navike mogu značajno smanjiti rizik od nastanka karijesa.

• Prehrana – često podcijenjen čimbenik

Nije presudna samokoličina šećera, nego i učestalost njegova unosa.

Svaki unos slatke hrane ili pića omogućuje bakterijama stvaranje kiselina koje napadaju

zubnu caklinu. Ako dijete tijekom cijelog dana gricka slatkiše ili pije zaslađene napitke, zubi nemaju dovoljno vremena za prirodnu remineralizaciju.

Posebno su nepovoljni:

- zaslađeni čajevi u bočici
- voćni sokovi
- gazirana pića
- često grickanje između obroka.

Što se dijete ranije navikne da je voda osnovno piće, to će imati bolje temelje za zdrave zube.

• Druge zemlje pokazuju koliko je prevencija učinkovita

Ispustva brojnih europskih zemalja pokazuju koliko se može postići sustavnom prevencijom.

Posebno u skandinavskim zemljama, ali i u Ujedinjenom Kraljevstvu te Nizozemskoj, oralno zdravlje djece promiče se već od najranije dobi. Roditelji rano dobivaju edukaciju o oralnoj higijeni, prehrani i pravilnoj primjeni fluorida, a preventivni programi prate obitelji kroz djetinjstvo. Rezultat je znatno manji broj djece s karijesom.

I u Bosni i Hercegovini te Hrvatskoj svijest o važnosti prevencije posljednjih godina sve više raste. Roditelji žele spriječiti nastanak karijesa, a ne liječiti njegove posljedice.

• Roditelji su ključ uspjeha

Djeca uče promatrajući svoje roditelje. Kada mama i tata svakodnevno peru zube i njegu usne šupljine čine dijelom obiteljske rutine, dijete će takvo ponašanje vrlo lako usvojiti.

Međutim, tijekom prvih šest do osam godina života djece je i dalje potrebna pomoć roditelja jer njihova motorika još nije dovoljno razvijena da bi samostalno kvalitetno očistili sve zubne površine.

Zato stomatolozi preporučuju jednostavno pravilo:

Dijete pere zube, ali roditelji uvijek na kraju dodatno operu zube svom djetetu.



• Moderna pomagala olakšavaju svakodnevnu njegu

Svakodnevna oralna higijena ne mora biti teška niti naporna. Danas postoje proizvodi posebno razvijeni za bebe i djecu koji roditeljima olakšavaju stvaranje zdravih navika.

Brush-Baby je britanski brend razvijen upravo za najmlađe te prati djecu od prvih mjeseci života pa sve do školskih dana.

U ponudi se nalaze:

- maramice za oralnu higijenu novorođenčadi
- četkice za prve mliječne zubiće
- električne dječje četkice prilagođene različitim dobnim skupinama
- dječje zubne paste
- zamjenske glave i ostali proizvodi za svakodnevnu oralnu higijenu.

Svi su proizvodi razvijeni prema potrebama djece te roditeljima pomažu da svakodnevnu njegu zubi pretvore u jednostavnu, sigurnu i zabavnu rutinu. Jer uspješna prevencija ne počinje u stomatološkoj ordinaciji, nego svakoga jutra i svake večeri u vlastitom domu.

• Karijes nije sudbina

Suvremena stomatologija temelji se na jednostavnom načelu:

Prevencija je uvijek bolja od liječenja.

Uz pravilnu oralnu higijenu, uravnoteženu prehranu, redovite stomatološke preglede i kvalitetna pomagala moguće je da većina djece odraste bez karijesa.

Svaki zdravi mliječni zub ulaganje je u zdrav osmijeh tijekom cijelog života.

• Zaključak

Karijes nije neizbježna dječja bolest. Roditelji danas imaju više mogućnosti nego ikada prije zaštititi oralno zdravlje svoje djece. Uz pravovremenu njegu, zdrave životne navike i odgovarajuće

proizvode moguće je već od prvih mjeseci života postaviti čvrste temelje za zdrav osmijeh.

Karijes je sprječiv. Brush-Baby pomaže roditeljima i djeci na tom putu – od prvog mliječnog zubića do zdravog i blistavog osmijeha.



Unos tečnosti kod djece

Koliko i kakve tečnosti djeca trebaju unositi u različitim uzrastima?

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



84

Voda je osnovni gradivni element ljudskog organizma i neophodna je za njegovo pravilno funkcionisanje u svim životnim dobima, a posebno u dječijem uzrastu. Iako se često podrazumijeva, njen značaj u svakodnevnoj ishrani i zdravom razvoju djece nerijetko biva zanemaren. S obzirom na to da dječiji organizam sadrži veći procenat vode u odnosu na odrasle, potrebe za tečnošću su izraženije i zahtijevaju posebnu pažnju roditelja i staratelja. Pravilna hidratacija ima ključnu ulogu u rastu, razvoju, koncentraciji i opštem zdravstvenom stanju djeteta, zbog čega je važno od najranijeg uzrasta razvijati zdrave navike unosa tečnosti. U nastavku o ovoj temi za časopis Roditelj piše Mr sci Olivera Babić, spec. za ishranu i dijetetiku.

Osnovni sastojak svih tjelesnih tečnosti i tkiva je voda, koju smatramo od davnina izvorom života. Često je nepravedno zapostavljena i zaboravljena se na njen značaj i ulogu u primjeni zdravih prehrambenih navika.

Organizam novorođenčeta sadrži znatno veću količinu vode nego organizam starijeg djeteta i odrasle osobe. Po rođenju beba ima oko 75 % vode, krajem prve godine taj procenat pada na 60 – 65 %, a kod odraslih osoba iznosi oko 55 %. Iz navedenih podataka može se zaključiti da voda čini veliki dio organizma i ukoliko je nedostaje tijelo ne može normalno da funkcioniše. Zbog toga je veoma značajno djecu na vrijeme naviknuti na redovan unos tečnosti, odnosno navikavati ih već od trećeg mjeseca života na vodu koja bi i tokom razvoja trebalo da ostane glavni napitak.

♥ Uloga vode u organizmu

Sadržaj vode u organizmu ovisi prvenstveno o udjelu mišićne mase, te ona čini uglavnom pola do četiri petine težine zdravog ljudskog organizma. Voda se smatra esencijalnim nutrijentom, što znači da je tijelu u bilo kom uzrastu, neophodan njen dovoljan unos. Za razliku nekih drugih nutrijenata, kao što su minerali i vitamini čiji se nedostatak ne mora očitovati mjesecima pa i godinama, manjak vode u organizmu veoma brzo dovodi do pojave niza simptoma.

Čovjek bez vode može preživjeti samo nekoliko dana, što govori u prilog činjenici da ona ima brojne uloge u organizmu:

- voda je rastvarač brojnih materija u organizmu što omogućava dobru resorpciju i metabolizam
- služi kao gradivni materijal
- koristi se u biohemijskim reakcijama
- važna prehrabena namirnica
- ima termoregulatornu ulogu (pomaže u održavanju tjelesne temperature)
- značajan je sastojak krvi



- doprinosi vlažnosti očiju i zglobova
- ispira toksine i otpadne materije iz organizma (detoksicira)
- igra važnu ulogu u zdravlju kože.

♥ Potrebe djece za vodom

Preporučeni dnevni unos tečnosti kod djece prvenstveno zavisi od životne dobi i tjelesne mase, a ta potreba je značajno drugačija tokom ljetnih mjeseci, fizičke aktivnosti ili bolesti praćenih povišenom temperaturom. Pravilan unos tečnosti ključan je za zdravlje djece jer njihovo tijelo brže gubi vodu nego tijelo odrasle osobe.

Dnevne potrebe za vodom su individualne i iznose:

- od 1 do 3 godine – 125 ml na kilogram tjelesne mase
- od 4 do 6 godina – 100 ml na kilogram tjelesne mase.

Eliminacija vode iz organizma odvija se na tri načina. Polovina ukupne količine tečnosti eliminiše se putem bubrega odnosno mokrenjem, oko 45 % preko kože i pluća, a 5 % stolicom. Dovoljan unos tečnosti podjednako je važan zbog energije i misaonih funkcija kao i uravnotežen, zdrav

način ishrane. Nedovoljan unos tečnosti, dehidracija, djeluje loše na transport hranljivih materija u organizmu, posebno mozgu. Važna činjenica je da gubitak samo 2 % tjelesne tečnosti može za 20 % smanjiti fizičku i mentalnu sposobnost.

Ukupni dnevni unos vode, što uključuje i vodu iz napitaka i hrane, prema smjernicama SZO iznosi:

- beba od 6 mjeseci: isključivo majčino mlijeko ili adaptirana mliječna formula
- beba od 6 do 12 mjeseci: oko 0.8 – 1,0 litara tečnosti dnevno (iz mlijeka, hrane i nekoliko gutljaja vode)
- djeca od 1 do 3 godine: 1.1 – 1.3 litara dnevno (4 – 5 čaša vode)
- djeca 4 do 8 godina: 1.3 – 1.6 litara dnevno (5 – 7 čaša vode)
- djevojčice od 9 do 13 godina: oko 1,9 litara dnevno
- dječaci od 9 do 13 godina: oko 2,1 litara dnevno.

♥ Piramida tečnosti za djecu

Savremeni stil života i način prehrane, nametnuo je unos tzv. tečnih kalorija iz sokova što dovodi do manjeg unosa druge hrane. Tečnost je svakako dio

pravilne ishrane, ali je suština u raznovrsnosti jer tečnosti poput supe, mlijeka i soka svrstavamo u dnevni unos hrane. Primjera radi, 120 ml čistog cijeđenog voćnog soka od ananasa, jabuke, narandže isl može da zamijeni unos voća. Djeci se u svrhu dobrog hidriranja preporučuju svakako i biljni ili voćni čajevi sa dodatkom kašičice meda, a djeci starijoj od dvije godine mogu se davati biljna mlijeka od badema, lješnjaka, zobi i sl.

U dječijoj dobi od jedne do tri godine neophodno je tokom dana 5 – 6 šolja tečnosti, što bi po vrstama tečnosti trebalo rasporediti na sledeći način:

- voda 2 šolje
- mlijeko 2 šolje
- supa ili čorba, čaj ili sok od mrkve ili pradajza 1 šolja
- voćni sok ½ šolje (125 ml).

Djeci u uzrastu od četiri do šest godina potrebno je 7 – 8 šolja tečnosti dnevno i to:

- voda 2 – 3 šolje
- mlijeko 2 – 3 šolje
- supa ili čorba, čaj ili sok od povrća 1 – 2 šolje
- voćni sok 1 šolja (250ml).

Savjet za roditelje: djeca koja ne piju dovoljno vode pokazivaće simptome poput pospanosti, loše koncentracije, glavobolje i problema sa stolicom, najčešće pate od opstipacije. Sve su to znaci da im se količinski povećava unos tečnosti. Kod pojačanog znojenja, povraćanja, prolivastih stolica kao i povišene tjelesne temperature, dijete obavezno pije vodom – na kašiku ili slamku.



BioGaia®

Primjena probiotika u toku liječenja antibioticima

Autor: Dr Edis Trumić, specijalizant pedijatrije,
Klinika za dječije bolesti, UKC Tuzla

• Kako se riješiti dijareje izazvane primjenom antibiotika?

U ljudskoj populaciji infekcije koje uzrokuju bakterije su veoma česte. Za liječenje bakterijskih infekcija koristimo antibiotike. Antibiotici, uz svoju pozitivnu ulogu u liječenju bakterijskih infekcija, mogu da stvore i neke probleme. Tokom liječenja infekcije antibioticima često može biti narušena ravnoteža „dobrih“ i „loših“ bakterija, što uzrokuje pojavu stomačnih problema, prvenstveno dijareje. Ovo stanje se naziva dijareja izazvana primjenom antibiotika (eng. *antibiotic associated diarrhoea* - AAD) koja pogađa oko 25% osoba liječenih antibioticima.¹

Ako se pojave stomačni problemi, dešava se da pacijenti prekinu sa terapijom. Rezultati jedne švedske studije pokazuju da 20% osoba liječenih penicilinom ne dovrše svoje liječenje zbog neželjenih događaja kao što je dijareja.²

Tokom korištenja antibiotika preporučuje se preventivna primjena probiotika, koja je prema rezultatima nekoliko studija smanjila stomačne probleme koje uzrokuju antibiotici.³

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

• Rezultati primjene probiotika *Limosilactobacillus reuteri Protectis* u kombinaciji sa antibiotikom^{4,5,6}

Postoje tri studije u kojima su pacijenti pored antibiotske terapije primjenjivali i probiotik *Limosilactobacillus reuteri Protectis*. One su pokazale da se značajno smanjuje incidenca dijareje i ostalih simptoma kao što su bol u stomaku, mučnine, nadimanja, konstipacije i regurgitacije.

• *L. reuteri* *Protectis* – otpornost probiotika na antibiotike⁷

U periodu primjene antibiotske terapije dolazi do uništavanja i dobrih i loših bakterija.

S ciljem uspješne preventivne primjene probiotika važno je da probiotik bude što manje osjetljiv na antibiotik kako bi mogao ispoljiti svoje djelovanje. Svi *L. reuteri* sojevi su do određene mjere osjetljivi na primjenu pojedinih antibiotika, ali nivo osjetljivosti ovisi o kojem soju se radi.

Istovremena primjena probiotika i antibiotika se ne preporučuje jer visoka koncentracija antibiotika u probavnom sistemu odmah nakon primjene će biti na nivou na kojem će i svi sojevi *L. reuteri* biti osjetljivi. Stoga se preporučuje da se probiotici uvijek uzimaju između primjene antibiotika kako bi se ostvario najbolji efekat djelovanja. Međutim, iako je *L. reuteri* osjetljiv na pojedini antibiotik, neke dobre bakterije će ipak preživjeti ukoliko se kontinuirano primjenjuju. Iz tog razloga se preporučuje kontinuirana primjena *L. reuteri* probiotika čak i nakon antibiotske terapije.

• Šta je *Limosilactobacillus reuteri* *Protectis*?

Probiotik nove generacije koji sadrži *Limosilactobacillus reuteri* *Protectis*, bakterijski soj koji predstavlja dio mikroflore mlijeka zdravih majki i jedini je probiotik izolovan iz majčinog mlijeka, nalazi se u proizvodu BioGaia®, švedske farmaceutske firme.

Limosilactobacillus reuteri *Protectis* predstavlja jednu od najviše istraženih vrsta probiotika, naročito kod mladih osoba.

Do danas je koristeći BioGaia probiotike sprovedeno 217 klinička istraživanja sa više od 18.000 pacijenata svih uzrasta. Rezultati istraživanja su objavljeni u naučnim stručnim časopisima (novembar 2019. godine).

BioGaia® probiotik nalazi se na tržištu u Bosni i Hercegovini u obliku kapi za novorođenčad kao i kapi sa vitaminom D3, u obliku tableta za žvakanje za djecu i odrasle, te u obliku tableta za žvakanje sa vitaminom D3.



BioGaia® kapi mogu se primjenjivati od 1. dana rođenja po 5 kapi dnevno i mogu smanjiti intenzitet i učestalost grčeva kod beba.⁸

Za stariju djecu i odrasle BioGaia® probiotičke tablete za žvakanje su prijatnog osvježavajućeg okusa limuna, i roditeljima olakšavaju saradnju sa djetetom pri uzimanju probiotičkog proizvoda. Dovoljna je jedna tableta za žvakanje u toku dana.⁹

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



Reference:

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

5 znakova da je vrijeme za veće pelene



88

Svaka beba raste svojim tempom i to je sasvim u redu. Ali pelene koje su prošle sedmice savršeno odgovarale, ove sedmice možda više ne rade svoj posao kako treba.

Kako onda znati kada je pravo vrijeme za prelazak na veći broj? Evo 5 znakova na koje treba obratiti pažnju.

1. Tragovi na koži nakon skidanja pelene

Ako primijetiš crvene linije na bebinim nogicama i struku nakon što skineš pelenu, to je jasan signal da je postala pretjesna. Pelena nikada ne bi trebala da steže.

Bebina koža je izuzetno osjetljiva, a pritisak koji traje satima može dovesti do iritacija i osipa. Bambo Nature pelene su dizajnirane da budu mekane i prilagodljive, ali ni najkvalitetnija pelena ne može kompenzovati pogrešnu veličinu.

2. Pelena curi – redovno

Jedan “nesretan slučaj” se desi svima. Ali ako primijetiš da pelena redovno curi oko nogu ili struka, problem najvjerovatnije nije pelena – nego veličina. Manja pelena nema dovoljno kapaciteta ni površine da pravilno upije i zadrži sadržaj. Prelazak na veći broj često odmah riješi problem

koji ste možda pripisivali drugom uzroku.

3. Teško je zakopčati pelenu

Ako se pri svakom presvlačenju borite s kopčama i čini vam se da je “jedva” zatvorite, to je znak da je tijelo preraslo trenutnu veličinu. Pelena bi trebala biti udobna, bez previše naprezanja pri oblačenju. Kada kopčanje postane borba, vrijeme je za korak naprijed.

4. Pelena se stalno spušta ili pomiče

Paradoksalno, ali pelena koja se stalno spušta ili ne ostaje na mjestu može značiti da je premala, a ne prevelika. Kada pelena ne pokrije dovoljno površine, nema dobro nalijeganje i počinje da se pomiče pri svakom pokretu. Bebe su u stalnom pokretu, pelena mora da prati njih, ne obrnuto.

5. Beba izgleda kao da joj je neugodno

Ovo je možda najteže procijeniti, ali roditelji to često osjete intuitivno. Ako beba izgleda nelagodno,

češće plače pri presvlačenju ili stalno nešto čačka po peleni, tijelo joj šalje poruku. Pratiti bebu jednako je važno kao pratiti kilažu na tabeli veličina.

• Kako odabrati pravu veličinu?

Tabele veličina u dobar polazni okvir, ali kilaža nije jedino mjerilo. Dvije bebe iste težine mogu imati potpuno različitu građu tijela. Uvijek gledajte i kako pelena u globalu stoji, to je pouzdaniji pokazatelj od brojke na vagi.

Bambo Nature pelene dostupne su od veličine 1 (za novorođenčad) pa sve do veličine 6 za aktivne bebe i malu djecu. Svaka veličina je osmišljena da pruži maksimalnu udobnost i zaštitu, bez nepotrebnih hemikalija, bez parfema, s materijalima koji su nježni prema osjetljivoj koži.

Jer kada je pelena prava, beba je sretnija. A kad je beba sretnija, sretniji su svi.

roditelj

UVIJEK NA VRHU

BAMBO®
Nature



SKANDINAVSKI
KVALITET





Ljetni check-list za roditelje

Ljeto donosi mnogo lijepih trenutaka na otvorenom, putovanja, igre i porodična druženja, ali roditeljima istovremeno nameće i dodatnu organizaciju. Visoke temperature, boravak na suncu i češći izleti zahtijevaju malo više pripreme, posebno kada su u pitanju bebe i mala djeca. Upravo zato dobra organizacija može značajno olakšati svakodnevicu i pomoći roditeljima da ljeto provedu što bezbrižnije.

Prije svakog izlaska iz kuće važno je provjeriti nekoliko osnovnih stvari. U torbi bi se uvijek trebale naći voda, rezervna odjeća, maramice, pelene, zaštita od sunca i lagani obrok ili užina za dijete. Tokom ljetnih mjeseci roditelji često zaborave koliko se djeca brzo mogu

pregrijati, posebno u automobilu ili kolicima, zbog čega je planiranje izlazaka u jutarnjim ili večernjim satima najbolji izbor.

Odjeća igra važnu ulogu tokom toplih dana. Djecu je preporučljivo oblačiti u lagane i prozirne materijale poput pamuka, dok svijetle boje dodatno pomažu u zaštiti od toplote. Šeširić, kačket ili lagana marama za glavu trebali bi postati obavezan dio ljetne opreme, baš kao i zaštita od sunca prilagođena dječijoj koži.

Ljeto je idealno vrijeme za boravak na otvorenom, ali roditelji trebaju voditi računa o tome da dijete ne provodi previše vremena na direktnom suncu. Hlad, dovoljno tečnosti i češće pauze ključni su za sigurno



uživanje u toplim danima. Posebnu pažnju potrebno je obratiti tokom putovanja, jer umor, vrućina i promjena rutine mogu uticati na raspoloženje i san djece.

Osim fizičke zaštite, važno je misliti i na svakodnevne navike. Redovna hidratacija, laganija ishrana i dovoljno odmora mogu pomoći djeci da lakše podnesu visoke temperature. Roditelji često tokom ljeta pokušavaju ispuniti svaki dan aktivnostima, međutim stručnjaci podsjećaju da djeci podjednako trebaju i mirni trenuci, rutina i kvalitetan san.

Kako bi ljetni dani bili što jednostavniji i organizovaniji, roditeljima može pomoći mali podsjetnik:

- voda i hidratacija tokom cijelog dana
- lagana rezervna odjeća
- šeširić ili kačket
- zaštitna krema sa SPF faktorom

- maramice i osnovna higijena
- zdrava užina za dijete
- zaštita od komaraca
- lagana dekinga ili pelena za hlad
- omiljena igračka za putovanja i čekanja
- osnovna putna apoteka

Iako ljetno sa djecom često znači više obaveza i planiranja, upravo su to mjeseci koje porodice najviše pamte. Uz malo pripreme, fleksibilnosti i prilagođavanja dječijim potrebama, ljetni dani mogu postati vrijeme odmora, igre i stvaranja najljepših porodičnih uspomena.

Napomena: Ovaj tekst je informativnog karaktera i ne može zamijeniti pregled, dijagnozu niti savjet pedijatra ili drugog zdravstvenog stručnjaka. Za sva pitanja i nedoumice vezane za zdravlje i njegu djeteta, preporučuje se konsultacija sa stručnim licem.

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

VIŠE OD OBIČNE PELENE

To.to pelene nisu samo još jedan dodatak u njezi



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

TEHNOLOGIJA KOJA ČINI RAZLIKU

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

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

Dizajnirane s ljubavlju

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

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





SFERACAST

Roditelji



PRVI SPECIJALIZIRANI PODCAST IZ SVIJETA RODITELJSTVA!



Pratite nas i na
društvenim
mrežama:

Gledajte nas na

 SferaCast

SUBSCRIBE



roditelj



Roditelj



sferacast



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.



Nelagoda i bol uzrokovana
izbijanjem prvih zubića?

Anaftin® Baby
TEETHING GEL · GEL ZA DESNI

ŠTITI
OD BOLA
UMIRUJE
DESNI



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

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

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

Snažna pomoć - nježna za bebe!

U SVIM APOTEKAMA BEZ LIJEKARSKOG RECEPTA!

BERLIN-CHEMIE AG, Predstavništvo za BiH, 71 000 Sarajevo, Masna Brika 2/VB,
Tel: +387 33 715-195, fax: +387 33 715-187 e-mail: bscnaia@berlin-chemie.com, www.berlin-chemie.ba



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

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

Jogobella SKYR

SAVRŠEN
SPOT VOĆA
I PROTEINA



✓ Visok sadržaj proteina i voća

✓ 0% masti

✓  L. CASEI 431[®] dobra bakterija za jači imunitet