

# RODITELJ

Vaš v... ro... eljstvo!

**MATIJA PAUNOVSKI  
& ATINA PAUNOVSKI  
KARAHASANOVIĆ**

*Iz srca Hercegovine, iz ruku  
koje vjeruju prirodi*

Novi izgled.  
Isti voćni  
užitak.



# PreMama<sup>duo</sup>

Zna šta buduća  
mama treba!

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

ZA TRUDNICE,  
DOJILJE I ŽENE KOJE  
PLANIRAJU TRUDNOĆU

**11 vitamina**

**10 minerala**

**2 omega 3 masne kiseline**

30 tableta  
30 mekih kapsula



**ALKALOID**

*Zdravlje prije svega*

## 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.



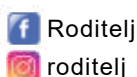
**NASLOVNICA: Matija Paunovski i Atina Paunovski Karahasanović**



PRIVATNA PEDIJATRIJSKA ORDINACIJA SA ULTRAZVUČNOM DIJAGNOSTIKOM

VL. EVELINA ČEHAJIĆ  
DR. SPECIJALISTA PEDIJATAR

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



# SADRŽAJ



06

Iz srca Hercegovine, iz ruku koje vjeruju prirodi

*Matija Paunovski i Atina Paunovski Karahasanović*

---



22

Porodica i škola

*Mr.sc. Seada Kuštrić*

---



34

Govor djeteta razvija se kroz ljubav, igru i razgovor

*Antonela Prce, logoped*

---



58

Koncentracija se trenira – zašto to danas izgleda tako teško?

*Vesna Filipović, pedagoginja i zastupnica edukativnog programa Brainobrain za BiH*

---

# Iz srca Hercegovine, iz ruku koje vjeruju prirodi

Sestre Matija Paunovski i Atina Paunovski Karahasanović nastavljaju porodičnu tradiciju ljekovitog bilja, spajajući znanje naslijeđeno od bake s potrebama savremenog čovjeka.

6 **U**vremenu kada se sve više ljudi vraća prirodi i traži jednostavna, provjerena rješenja za očuvanje zdravlja, priče koje nose snagu tradicije imaju posebnu vrijednost. Jedna takva priča dolazi iz Hercegovine, gdje se već generacijama prenosi znanje o ljekovitom bilju, njegovom prikupljanju i pripremi prirodnih pripravaka. Danas tu tradiciju s ljubavlju i odgovornošću nastavljaju sestre Matija Paunovski i Atina Paunovski Kahrmanović, nasljednice porodičnog znanja koje potječe od njihove bake. Ono što je nekada nastajalo u skromnoj kućnoj radinosti, danas je prepoznatljiv brend koji i dalje počiva na istim vrijednostima – kvaliteti, prirodnim sastojcima, ručnom radu i iskrenoj brizi za ljude.

U razgovoru s Matijom i Atinom saznali smo kako izgleda očuvati autentičnost u savremenom poslovanju, koliko je izazovno ostati vjeran tradiciji te zašto vjeruju da priroda i danas ima važno mjesto u očuvanju zdravlja i kvaliteta života.

**♥ Roditelj: Vaša priča počinje od jedne snažne žene – vaše bake Matija Paunovski. Kako biste je opisale onima koji je nisu imali priliku upoznati?**

**MATIJA:** Moja baka, Matija Paunovski, po kojoj s ponosom nosim ime, bila je izuzetno uporna žena i osoba duboko povezana s prirodom. Davnih 1970-ih godina suočila se s teškim zdravstvenim izazovima, uključujući dijagnozu karcinoma materice i jajnika. To životno iskustvo dodatno je učvrstilo njeno interesovanje za prirodu, ljekovito bilje i tradicionalne metode očuvanja zdravlja. Tokom cijelog života neprestano je učila, istraživala i usavršavala svoje znanje, koje je nesebično dijelila s drugima.

Svojim radom, predanošću i željom da pomogne ljudima ostavila je dubok trag u oblasti fitoterapije i tradicionalne upotrebe ljekovitog bilja. Zahvaljujući dugogodišnjem iskustvu, znanju i predanosti, stekla je

ugled jedne od najpoznatijih travarki i fitoterapeutkinja na prostoru bivše Jugoslavije, inspirirajući brojne generacije da se okrenu prirodi i njenim blagodatima.

**♥ Roditelj: Koliko je njeno znanje o ljekovitom bilju oblikovalo vaš životni put, ali i vrijednosti koje danas živite?**

**MATIJA:** Znanje moje bake o ljekovitom bilju imalo je presudan utjecaj na moj životni put i vrijednosti koje danas živim. Odrastajući uz nju, naučila sam poštovati prirodu, prepoznati njenu snagu i razumjeti važnost brige o zdravlju na cjelovit način. Međutim, ono što je na mene ostavilo još veći trag od samog znanja bile su njena upornost, radoznalost i nesebična želja da pomaže drugima. Baka me naučila da se znanje stiče cijelog života, da se prema ljudima treba odnositi s empatijom i da prirodu treba posmatrati kao vrijednog saveznika, a ne kao nešto što uzimamo zdravo za gotovo. **Upravo te vrijednosti danas nastojim prenositi kroz svoj rad i svakodnevni život, nastavljajući put koji je ona svojim primjerom postavila kao temelj.**

**♥ Roditelj: Matija, nositi ime svoje bake sigurno nosi posebnu simboliku – kako vi doživljavate tu povezanost?**

**MATIJA:** Nositi ime svoje bake za mene predstavlja veliku čast, ali i odgovornost. Ta povezanost nije samo kroz ime, već i kroz vrijednosti koje mi je prenijela svojim životom i primjerom. Odmalena sam slušala njene priče, učila iz njenog iskustva i divila se njenoj snazi, upornosti i predanosti pomaganju drugima. Danas svoje ime doživljam kao trajnu vezu s njenim naslijeđem i podsjetnik na sve ono za šta se zalagala. **Ono me motivira da nastavim njegovati iste vrijednosti – ljubav prema prirodi, stalno učenje, poštovanje prema ljudima i želju da svojim radom doprinesem zajednici. Na neki način, osjećam da kroz mene dio njenog životnog puta i dalje živi.**



**Intervju: Matija Paunovski i Atina Paunovski Karahasanović**

♥ **Roditelj: U kojem trenutku ste odlučile da njeno naslijeđe neće ostati samo uspomena, nego i vaš životni poziv?**

**MATIJA:** Odluka nije došla kroz jedan određeni trenutak, već je sazrijevala godinama. Odrastajući uz baku i svjedočeći njenoj predanosti, znanju i utjecaju koji je imala na živote mnogih ljudi, sve sam više osjećala da njeno naslijeđe ne smije ostati samo uspomena. Shvatila sam da ono što je stvarala tokom cijelog života ima trajnu vrijednost i da zaslužuje biti sačuvano i preneseno budućim generacijama.

**Prelomni trenutak bio je kada sam postala svjesna koliko su njeni savjeti, iskustvo i ljubav prema prirodi i dalje relevantni i potrebni ljudima.** Tada sam odlučila da nastavim putem koji je ona utabala, ne samo iz porodične povezanosti, već iz dubokog uvjerenja da njeno znanje i vrijednosti mogu nastaviti pomagati drugima. Od tog trenutka, njeno naslijeđe postalo je i moj životni poziv, koji nastojim živjeti s istom strašću, odgovornošću i posvećenošću kakvu je imala i ona.

♥ **Roditelj: Koliko je ova porodična priča oblikovala vas kao žene, ali i vaše međusobne odnose kao sestara?**

**MATIJA:** Naša porodična priča duboko je oblikovala i nas kao žene i naš odnos kao sestara. Odrastale smo uz snažne ženske uzore koji su nas naučili vrijednostima poput upornosti, međusobne podrške, poštovanja prema prirodi i važnosti pomaganja drugima. Te vrijednosti nisu ostale samo dio porodične tradicije, već su postale temelj našeg karaktera i načina na koji danas živimo i radimo.

Kao sestre, kroz ovu priču razvile smo posebno razumijevanje i povezanost. Dijelimo isti osjećaj

odgovornosti prema naslijeđu koje nam je ostavljeno, ali i zajedničku želju da ga očuvamo i prenesemo dalje na autentičan način. Naravno, svaka od nas ima svoju osobnost, poglede i talente, ali upravo u toj različitosti pronalazimo snagu. Baka nas je naučila da se najveće vrijednosti stvaraju kroz

zajedništvo, a to je nešto što i danas negujemo u našem odnosu.

Zato ovu priču ne doživljavamo samo kao dio porodične prošlosti, već kao izvor inspiracije koji nas svakodnevno povezuje, usmjerava i podsjeća na to ko smo i odakle dolazimo.

”

**Naša porodična priča** duboko je oblikovala i nas kao žene i naš odnos kao sestara. Odrastale smo uz snažne ženske uzore koji su nas naučili vrijednostima poput upornosti, međusobne podrške, poštovanja prema prirodi i važnosti pomaganja drugima.

8



roditelj

## ♥ Roditelj: Da li se sjećate trenutka kada ste osjetile da radite nešto zaista vrijedno i važno za druge ljude?

**MATIJA:** Teško je izdvojiti samo jedan trenutak, jer je taj osjećaj dolazio postepeno kroz susrete s ljudima i njihove životne priče. Ipak, posebno su nas dirali trenuci kada bi nam se neko javio da podijeli svoje iskustvo, zahvali na savjetu ili kaže da je uz našu podršku pronašao novi način da se više posveti svom zdravlju i dobrobiti. Tada smo shvatile da ono što radimo nadilazi sam posao – riječ je o povjerenju koje ljudi ukazuju i odgovornosti koju nosimo prema njima.

Svaka iskrena poruka, razgovor ili susret s osobama koje su u našem radu prepoznale vrijednost dodatno nas je uvjerio da nastavljamo putem koji ima smisla. Najveću potvrdu da radimo nešto važno osjećamo upravo kada vidimo da se znanje, iskustvo i vrijednosti koje baštinimo prenose dalje i pozitivno utiču na živote drugih ljudi. To nam daje motivaciju da svakodnevno učimo, rastemo i s još većom predanošću nastavimo ono što je naša baka započela.

## ♥ Roditelj: Šta biste poručile ženama koje žele živjeti zdravije i prirodnije, ali ne znaju odakle početi?

**MATIJA:** Poručile bismo im da ne traže brza rješenja i velike promjene preko noći. Zdraviji i prirodni način života počinje malim, svakodnevnim koracima i svjesnijim odnosom prema sebi. Važno je oslušivati vlastito tijelo, posvetiti više pažnje kvalitetnoj prehrani, kretanju, odmoru i vremenu provedenom u prirodi. Također, važno je pristupati informacijama odgovorno i kontinuirano učiti. Priroda nam nudi mnogo vrijednih resursa, ali je potrebno razumjeti kako ih koristiti na siguran i promišljen način. Zato uvijek potičemo ljude da se informiraju iz provjerenih izvora i da zdravlje posmatraju kao dugoročan proces, a ne kao kratkoročni cilj.

**Najvažnije od svega, budite strpljive i nježne prema sebi. Svaka promjena zahtijeva vrijeme, a istinsko zdravlje nije samo odsustvo bolesti, već ravnoteža tijela, uma i svakodnevnih navika.** Kada krenete korak po korak, stvarate temelje za životni stil koji je održiv, ispunjen i u skladu s vašim potrebama.

## ♥ Roditelj: Vaši proizvodi nastaju od hercegovačkih biljaka i ručno se izrađuju – koliko je izazovno očuvati autentičnost u današnjem vremenu?

**ATINA:** Jako izazovno moram priznati, prilično je teško u današnje vrijeme voditi računa da kvaliteta



bude na zavidnom nivou a da pri tom cijene držite da budete pristupačni svima - baka bi uvijek govorila da zdravlje ne bi smjelo biti skupo - trudimo se da to održavamo.

## ♥ Roditelj: Šta za vas znači kvalitet, a šta odgovornost prema klijentima?

**ATINA:** Negdje je kvaliteta sama odgovornost prema klijentu - pored besprijeorne usluge koja mora biti pružena - kvaliteta igra najveću ulogu, jer na kraju je najvažnije da je proizvod kvaliteta i da pomogne onome ko ga koristi. Jako vodimo računa o svojim klijentima i pored besprijeorne kvalitete nudimo i besprijeornu uslugu gdje mogu dobiti jako dobre savjete za bilo koju tegobu koju imaju.

## ♥ Roditelj: Kako uspijevate spojiti tradicionalno znanje s potrebama savremenog čovjeka?

**ATINA:** Najprije da kažem da svi proizvodi koji su postojali za vrijeme bake i oca - tu su i danas, i

jako smo ponosni na to. A drugo uvijek se trudimo na zadovoljimo i potrebe savremenog čovjeka - trenutno radimo na novitetima koji će biti pravo osvježanje i za mlade ljude koji vole Matiju.

♥ **Roditelj:** Koliko vam je važno da kupci razumiju porijeklo i način nastanka vaših pripravaka?

**ATINA:** Apsolutno prevažno jer je to dio na koji smo najponosnije. Jedna primitivna proizvodnja gdje se sve radi rukama - jedan handmade prirup u potpunosti bez ijedne mašine. Ručno se beru i cijede biljke, miješaju, pakuju, lijepe i stavljaju pred kupca. Sirovine se beru na planini Zec i na Gubavici daleko od bilo kakve proizvodnje ili automobila. Vjerujem je da ljudima, danas posebno, jako važno sta unose u svoj organizam.



10

♥ **Roditelj:** Sve više žena okreće se prirodnim rješenjima kada je riječ o zdravlju – kako vi gledate na taj trend?

**ATINA:** Pa ne bih rekla da su samo žene, svi se danas okreću prirodnim rješenjima, naravno ne zanemarujući savremenu medicinu, to bi bilo suludo. Ali ako možemo sebi pomoći prirodnim rješenjem koji nema nuspojava i ne utiče na bilo koji organ lose - zašto ne. Opet ću citirat baku "prirodna

ima lijek za svaku bolest - ali neke još nismo pronašli" Drago mi je da je taj trend nikad veći i drago mi je da ljudi osvijeste moć prirodne i biljnih proizvoda

♥ **Roditelj:** Koje su najčešće dileme majki kada je u pitanju korištenje prirodnih preparata za djecu?

**ATINA:** Pa iskreno nema dilema . Naše proizvode korsite djeca iznad dvije godine starosti - neke majke bi i ranije, znaju da je prirodno

da neće naškodit i nemaju nekih bojazni - barem što sam doživjela. **Ljudi generalno nemaju strah od prirodnih proizvoda jer znaju da su apsolutno bezbjedni za korištenje.**

♥ **Roditelj:** Kada biste morale u jednoj rečenici opisati naslijeđe svoje bake – kako bi ta rečenica glasila?

**ATINA:** Samo prirodne vrijednosti su trajne.

Naše proizvode korsite djeca iznad dvije godine starosti - neke majke bi i ranije, znaju da je prirodno da neće naškodit i nemaju nekih bojazni - barem što sam doživjela. Ljudi generalno nemaju strah od prirodnih proizvoda jer znaju da su apsolutno bezbjedni za korištenje.



# TOY & JOY

gdje igra počinje...



• TOY & JOY •  
kids boutique

TOY & JOY | Branilaca Sarajeva 19 | Sarajevo  
[www.toyandjoy.ba](http://www.toyandjoy.ba)

## TOY & JOY Sarajevo – mjesto gdje igra, dizajn i porodica dolaze zajedno



U vremenu kada roditelji sve više pažnje posvećuju kvalitetu proizvoda koje biraju za svoju djecu, ali i estetici, funkcionalnosti i edukativnoj vrijednosti igraćaka i opreme, TOY & JOY iz Sarajeva postao je mnogo više od obične prodavnice. Ova radnja, prepoznatljiva po pažljivo biranom asortimanu i modernom pristupu roditeljstvu, danas predstavlja omiljenu destinaciju za porodice koje žele spoj kvaliteta, sigurnosti i kreativnosti.

Smješten u srcu Sarajeva, TOY & JOY donosi drugačiji koncept kupovine – mjesto gdje svaki proizvod ima svoju priču, svrhu i pažljivo odabrani dizajn. Već pri prvom ulasku jasno je da se ne radi o klasičnoj prodavnici igraćaka. Topla atmosfera, moderan enterijer i proizvodi renomiranih svjetskih brendova stvaraju iskustvo koje podjednako oduševljava i djecu i roditelje.

### ♥ BEABA – simbol modernog roditeljstva

Posebno mjesto u ponudi TOY & JOY radnje zauzima francuski brend BEABA, koji je danas sinonim za inovativnu i funkcionalnu opremu za bebe i roditelje. Ovaj prestižni brend već decenijama osvaja tržište širom svijeta zahvaljujući spoju vrhunskog dizajna, praktičnosti i sigurnosti.

U TOY & JOY ponudi roditelji mogu pronaći pažljivo odabrane BEABA proizvode koji olakšavaju svakodnevni život porodice – a od kojih se izdvajaju poznati Babycook uređaji za pripremu zdrave hrane za bebe. BEABA proizvodi prepoznatljivi su po minimalističkom francuskom dizajnu i funkcionalnosti koja prati potrebe modernih roditelja.

**Upravo zbog toga ovaj brend zauzima centralno mjesto u filozofiji TOY & JOY radnje – ponuditi roditeljima samo ono što je provjereno, kvalitetno i dugotrajno.**

### ♥ Svijet kreativnosti i mašte

TOY&JOY nije samo mjesto za kupovinu dječije opreme. To je pravi mali svijet kreativnosti i igre, gdje djeca mogu razvijati maštu, motoriku i ljubav prema učenju kroz pažljivo odabrane igračke i edukativne proizvode.

Među posebno popularnim brendovima nalazi se ROLIFE, poznat po svojim jedinstvenim DIY setovima, minijaturnim kućicama i kreativnim projektima koji osvajaju i djecu i odrasle. ROLIFE proizvodi donose potpuno drugačiji koncept igre – fokusiran na kreativnost, strpljenje i stvaranje vlastitim rukama. Ovi setovi postali su pravi hit među ljubiteljima detalja, umjetnosti i modernog hobby koncepta.



Tu je i nezaobilazni Legami – italijanski brend koji je osvojio srca svih generacija svojim šarenim, duhovitim i funkcionalnim proizvodima. Od školskog pribora, rokovnika i olovaka, do poklona, dodataka i lifestyle proizvoda, Legami unosi radost i boje u svakodnevnicu. Njihovi proizvodi nisu samo praktični, već i estetski privlačni, zbog čega su omiljeni među djecom, tinejdžerima, ali i odraslima.

Posebnu pažnju roditelja privlači i brend Little Dutch, poznat po nježnim tonovima, elegantnom dizajnu i visokokvalitetnim drvenim igračkama, tekstu i dekoraciji za dječije sobe. Little Dutch savršeno spaja estetiku i edukaciju, stvarajući proizvode koji podstiču razvoj djece kroz igru i istraživanje.

### ♥ Kvalitet koji roditelji prepoznaju

Ono što TOY & JOY izdvaja na tržištu jeste pažljivo biran asortiman. Svaki proizvod prolazi kroz proces selekcije kako bi zadovoljio visoke standarde kvaliteta, sigurnosti i funkcionalnosti.

Roditelji danas traže više od obične igračke – žele proizvode koji će trajati, imati edukativnu vrijednost i biti sigurni za njihovu djecu. Upravo zato TOY & JOY saraduje sa renomiranim svjetskim brendovima koji dijele iste vrijednosti.

Pored već prepoznatljivih brendova poput BEABA, ROLIFE, Legami i Little Dutch, u ponudi se nalazi još mnogo pažljivo odabranih proizvoda koji prate savremene trendove u svijetu dječije opreme, edukativnih igračaka i lifestyle dodataka.

Kupci posebno cijene činjenicu da u TOY & JOY radnji mogu pronaći proizvode koji nisu dostupni na svakom koraku. Upravo ta ekskluzivnost i pažljivo birana ponuda čine ovu radnju drugačijom i prepoznatljivom.

### ♥ Više od prodavnice

TOY & JOY je mjesto koje njeguje emociju, toplinu i porodične vrijednosti. Svaki detalj u radnji osmišljen je s idejom da kupovina bude ugodno iskustvo, bez stresa i žurbe.

Ljubazno osoblje pomaže roditeljima pri odabiru proizvoda, pružajući savjete i preporuke prilagođene potrebama svake porodice. Upravo taj individualni pristup kupcima jedan je od razloga zbog kojih se mnogi vraćaju upravo u TOY & JOY.

U vremenu masovne proizvodnje i generičkih proizvoda, ova sarajevska radnja uspješno gradi koncept koji stavlja kvalitet ispred kvantiteta. Fokus nije samo na prodaji, već na stvaranju povjerenja i dugoročnog odnosa s kupcima.



### ♥ Mjesto koje inspiriše

TOY & JOY danas predstavlja mnogo više od mjesta za kupovinu dječijih proizvoda. To je prostor inspiracije za roditelje, djecu i sve one koji vjeruju da igra ima važnu ulogu u odrastanju.

**Kroz pažljivo birane brendove poput BEABA, ROLIFE, Legami i Little Dutch, TOY & JOY donosi svjetske trendove u Sarajevu i pruža porodicama mogućnost da biraju proizvode koji kombinuju estetiku, kvalitet i funkcionalnost.**

Upravo zbog toga ova radnja postaje nezaobilazna adresa za sve koji žele najbolje za svoju djecu, ali i proizvode koji unose ljepotu, kreativnost i radost u svakodnevni život.

**TOY & JOY nije samo prodavnica – to je koncept modernog roditeljstva, kreativnosti i kvalitetnog odrastanja, smješten u srcu Sarajeva.**



# CHILD LIFE<sup>ESSENTIALS</sup>

## Nutrijenti za djecu!



Tekuće forme



Razvijene od strane ljekara



Bez glutena



Bez alergena



Bez GMO



Bez umjetnih sladila



Bez umjetnih boja



Bez umjetnih dodataka

OD DAVNINA PRIZNAT DODATAK ZA PRAVILAN RAST I RAZVOJ

♥ Molekularno pročišćeno ulje jetre bakalara

♥ Podržava razvoj mozga

♥ Podrška za pravilan razvoj kostiju

♥ Podrška za imunološki sistem

♥ Podrška za razvoj srca



Ovlašteni distributeri i zastupnici  
**ATWIN**

Priručna rješenja za Vaše zdravlje  
Aleja lipa 32 | Parominska 4  
T: +387 33 715 555 | F: +387 33 719 900  
info@atwin.ba | www.atwin.ba

ChildLife Bosna i Hercegovina | A-Twin d.o.o.



## Snaga prirode za dječiji razvoj: Zašto odabrati ChildLife Cod Liver Oil?

**B**riga o zdravlju djece počinje od najranijih dana, a pravilna ishrana i kvalitetni dodaci prehrani mogu igrati važnu ulogu u njihovom rastu i razvoju. U periodu kada se organizam intenzivno razvija, potrebe za ključnim nutrijentima su povećane, a savremeni način ishrane ih ne osigurava uvijek u dovoljnoj mjeri. Zbog toga roditelji sve češće posežu za provjerenim rješenjima koja mogu nadopuniti svakodnevnu prehranu. Među proizvodima koji su stekli povjerenje roditelja širom svijeta ističe se ChildLife Cod Liver Oil – dodatak prehrani na bazi ulja jetre bakalara, posebno formulisan za potrebe najmlađih.

Ulje jetre bakalara poznato je po svom bogatom sastavu omega-3 masnih kiselina, uključujući DHA i EPA, koje doprinose razvoju mozga, vida i nervnog sistema. Upravo su ove hranjive tvari ključne u periodu intenzivnog rasta i učenja kod djece. Pored toga, ChildLife Cod Liver Oil prirodno sadrži vitamine A i D, koji podržavaju imunitet, zdravlje kostiju i pravilnu funkciju organizma. Redovna upotreba može doprinijeti i boljoj koncentraciji, kao i općem

osjećaju vitalnosti kod djece, što je posebno važno u svakodnevnom izazovima poput vrtića, škole i drugih aktivnosti. Zahvaljujući svom prirodnom porijeklu i pažljivo odabranim sastojcima, predstavlja jednostavan način da se organizmu osiguraju ključni nutrijenti koji često nedostaju u savremenoj ishrani.

Jedna od prednosti ovog proizvoda je njegova prilagođenost djeci – blag okus (aroma jagode) i tečna forma koji olakšavaju svakodnevnu upotrebu, čak i kod izbirljivih mališana. Za razliku od klasičnih ulja jetre bakalara koji često imaju intenzivan miris i ukus, ova formula je pažljivo prilagođena najmlađima, čineći svakodnevnu upotrebu jednostavnom i bez negodovanja. Roditelji često ističu da djeca bez problema prihvataju ovaj dodatak, što značajno olakšava uvođenje zdravih navika.

Važno je naglasiti da kvalitet i čistoća proizvoda igraju ključnu ulogu. ChildLife je posvećen korištenju visokokvalitetnih sastojaka i standarda proizvodnje, što roditeljima pruža dodatnu sigurnost pri odabiru dodataka prehrani. Proizvodnja podrazumijeva stroge kontrole kvaliteta i testiranja kako bi se osigurala sigurnost, čistoća

(bez prisustva teških metala) i dosljednost svake serije. Posebna pažnja posvećena je uklanjanju potencijalno štetnih supstanci, što je naročito važno kada su u pitanju proizvodi namijenjeni djeci. Upravo takav pristup ulijeva povjerenje i omogućava roditeljima da bez brige uključe ovaj dodatak u svakodnevnu rutinu.

Iako dodaci poput ovog mogu biti korisni, oni ne zamjenjuju raznovrsnu i uravnoteženu ishranu. Prije uvođenja bilo kojeg suplementa u prehranu djeteta, preporučuje se savjetovanje s pedijatrom, kako bi se osiguralo da je izbor u skladu s individualnim potrebama djeteta.

U vremenu kada roditelji sve više traže pouzdane i kvalitetne proizvode, ChildLife Cod Liver Oil predstavlja jedan od izbora koji može doprinijeti zdravom i sretnom odrastanju. Njegova praktična primjena i prilagođenost dječijim potrebama čine ga jednostavnim za uključivanje u svakodnevnu rutinu, bez dodatnog opterećenja za roditelje. Kao dio uravnoteženog pristupa zdravlju, može biti vrijedan saveznik u pružanju podrške rastu, razvoju i općem blagostanju djeteta.

# BH BABY SHOW

# 5.

## **Velika konferencija za trudnice, mame i bebe**

- **Stručni savjeti** o trudnoći i roditeljstvu
- **Korisne teme** za buduće mame i tate
- **Pokloni i iznenađenja** za posjetioce
- **Druženje, podrška i razmjena iskustava**

**12. JUNI**  
2026. GODINE

### **RADNO VRIJEME SAJMA:**



**12.06.2026. od 16:00h do 20:30h**

**13.06.2026. od 11:00h do 18:00h**



### **LOKACIJA SAJMA:**

**Dvorana Goran Čengić, Sarajevo**

**Dvorana Goran  
Čengić, Sarajevo**

# NAŠE PUTOVANJE POČINJE BESPLATNA KONFERENCIJA *za trudnice*

## SPONZORI I PARTNERI



**25 JUNI 2026**

Početak u 17:00h



**HOTEL MOSTAR**

Mostar

Partner u organizaciji konferencije **dr. Mirela Mešić Smajkić**,  
specijalista ginekologije i akušerstva



## "Naše putovanje počinje" u mjesecu maju održano u Tuzli

18

**U** organizaciji kompanije Sfera d.o.o. Mostar, portala i časopisa Roditelj te IVF centra Balić, u Tuzli je održana konferencija za trudnice pod nazivom „Naše putovanje počinje“, koja je okupila veliki broj budućih roditelja, trudnica i partnera zainteresovanih za teme trudnoće, poroda, njege novorođenčadi i roditeljstva.

Konferencija je protekla u edukativnoj atmosferi, a prisutni su imali priliku poslušati predavanja renomiranih stručnjaka iz oblasti pedijatrije, ginekologije, fetalne medicine i farmacije. Cilj događaja bio je pružiti trudnicama korisne informacije, podršku i savjete koji će im pomoći da se što bolje pripreme za dolazak bebe i novo životno poglavlje.

Program konferencije otvorila je **dr. Nina Brčić Mekić**, specijalistica pedijatrije, predavanjem na temu

„Dojenje“, tokom kojeg je govorila o značaju dojenja za zdrav razvoj djeteta, kao i o podršci majkama u prvim danima roditeljstva.

Nakon toga uslijedilo je predavanje **prof. dr. Devlete Balić**, subspecijalistice humane reprodukcije i dječije i adolescentne ginekologije, koja je kroz temu „Kako izgleda uredna trudnoća – šta je normalno, a šta nije“ trudnicama približila najvažnije promjene tokom trudnoće, ali i situacije kada je potrebno obratiti posebnu pažnju i potražiti savjet ljekara.

O značaju matičnih ćelija i njihovoj ulozi u očuvanju zdravlja govorila je **mr. ph. Ivona Jokić** iz kompanije BIO SAVE kroz predavanje „Matične ćelije – korak ka bezbrižnom djetinjstvu“.

**Dr. Slaven Krajina**, specijalista pedijatrije, prisutnima je predstavio temu „Prevencija i ublažavanje dojenačkih kolika“, dajući

roditeljima praktične savjete kako prepoznati i olakšati tegobe koje su česte u prvim mjesecima života bebe.

Nakon kratke pauze i obilaska promotivnih pultova sponzora i partnera konferencije, program je nastavljen predavanjem **prof. dr. Adema Balića**, subspecijaliste fetalne medicine, na temu „Priprema za porod – kako savladati strah“. Predavanje je bilo usmjereno na emocionalnu pripremu trudnica i jačanje samopouzdanja pred sam čin poroda.

**Mr. med. sc. dr. Dijana Dugonjić** iz Doma zdravlja Tuzla govorila je o „Preventivnim mjerama za zdravstvenu zaštitu novorođenčadi i male djece“, naglašavajući važnost pravilne njege i redovnih kontrola u najranijem periodu života djeteta.

Konferenciju je zatvorila **mr. ph. Emina Mujarić**, stručna

roditelj



saradnica linije bezreceptnih lijekova kompanije Bosnalijek, predavanjem „Svakodnevna problematika trudnica i dojilja: optimalna suplementacija kod deficijencije željeza i vitamina D; nazalna kongestija“, tokom kojeg su trudnice imale priliku dobiti korisne savjete o najčešćim tegobama u trudnoći i periodu dojenja.

Organizatori ističu da je cilj konferencije bio pružiti trudnicama i budućim roditeljima stručne i provjerene informacije, ali i stvoriti prostor za druženje, razmjenu iskustava i podršku u jednom od najvažnijih životnih perioda.

**Veliki interes i odlična atmosfera pokazali su koliko su ovakvi događaji značajni za zajednicu, a organizatori najavljuju nastavak aktivnosti i novih edukativnih susreta za buduće roditelje širom Bosne i Hercegovine.**



## Kad želudac kaže „dosta“, tu je Samarín

**U**vremenu brzih obroka, stresa i konstantnog „gutanja u hodu“, žgaravica i osjećaj nadutosti postali su gotovo standard modernog načina života. Organizam šalje signal da je balans narušen, a upravo tada na scenu stupa **Samarín** – provjereno rješenje koje već generacijama pruža brzo olakšanje kod viška želučane kiseline.

**Samarín** oralni prašak djeluje jednostavno, ali efikasno: neutralizira višak želučane kiseline i pomaže vraćanju normalnog pH balansa u želucu. Rezultat? Manje pečenja, manje nelagode i osjećaj rasterećenja već nekoliko minuta nakon upotrebe.

Njegova praktična forma praška koji se rastvara u vodi omogućava jednostavnu i brzu primjenu – kod kuće, na poslu ili nakon „prejakog“ ručka koji je bio dobra ideja samo prvih pet minuta.

Posebna vrijednost Samarína je dugogodišnje povjerenje korisnika i receptura koja se koristi još od 1923. godine. U eri proizvoda koji dolaze i nestaju preko noći, kontinuitet govori ozbiljnije od reklame.

**Samarín** je namijenjen osobama koje se suočavaju sa:

- žgaravicom,
- osjećajem težine u želucu,
- nadutošću,
- probavnim tegobama izazvanim nepravilnom ishranom, stresom ili ubrzanim tempom života.

Jedna kesica rastvorena u čaši vode dovoljna je da organizam dobije podršku onda kada mu je najpotrebnija. Jer ponekad nije problem šta smo pojeli — nego što živimo kao da želudac ima „premium paket izdržljivosti“.

Za brz povratak osjećaja lakoće i svakodnevni komfor, **Samarín** ostaje jednostavno, dostupno i provjereno rješenje za probavne tegobe modernog čovjeka.



## BRZO OLAKŠANJE KOD ŽGARAVICE I NADUTOSTI

# Samarin pulvis

Samarin® pomaže u neutralizaciji želučane kiseline i olakšava tegobe poput žgaravice i nadutosti.

- ✓ Olakšanje kod žgaravice
- ✓ Smanjuje osjećaj nadutosti
- ✓ Doprinosi normalizaciji pH vrijednosti



# JutaVit

## Željezo bisglicinat + VITAMINI C, B6 I B9



### Zašto je željezo važno u trudnoći?

Tokom trudnoće potrebe za željezom značajno rastu.

### Željezo doprinosi:

- stvaranju crvenih krvnih zrnaca i hemoglobina
- smanjenju umora i iscrpljenosti
- normalnom transportu kisika u organizmu

### Prednosti Jutavit formule

- Željezo bisglicinat – nježan za želudac, visoka iskoristivost
- Vitamin C – poboljšava apsorpciju željeza
- Vitamin B6 – podržava metabolizam i smanjuje umor
- Folna kiselina (B9) – ključna za razvoj nervnog sistema bebe

**Podrška zdravlju trudnica i pravilnom razvoju bebe**

# PEDIAKID

## SIRUP ŽELJEZA + B KOMPLEKS VITAMINA



### Zašto je željezo važno za djecu?

Željezo igra ključnu ulogu u razvoju i svakodnevnom funkcionisanju organizma:

- doprinosi normalnom kognitivnom razvoju djece
- učestvuje u stvaranju hemoglobina i crvenih krvnih zrnaca
- pomaže u smanjenju umora i iscrpljenosti

**BEZ GLUTENA**  
**BEZ ALERGENA**  
**BEZ KONZEVANSA**

### Prednosti PEDIKID formule

- Željezo – podržava energiju i vitalnost
- B kompleks vitamina – doprinosi normalnom funkcionisanju nervnog sistema
- Mikroinkapsulirano željezo sa 5 puta boljom resorpcijom od standardnih oblika
- Prijatan okus banane – lako prihvataju i najmlađi
- Tekući oblik – jednostavno doziranje
- Ne stvara stomachne tegobe niti boji zube
- Sa dodatkom agava sirupa i prebiotika
- Pogodan za djecu već od 6 mjeseci starosti

**Podrška energiji, rastu i razvoju djece**

# Porodica i škola

Za zdrav razvoj, uspješno obrazovanje i emocionalnu sigurnost djeteta neophodna je iskrena i kontinuirana saradnja roditelja i škole.

Odnos između porodice i škole jedan je od najvažnijih temelja zdravog odrastanja i uspješnog obrazovanja svakog djeteta. U vremenu kada se djeca suočavaju sa sve složenijim izazovima, saradnja roditelja i nastavnika postaje ključna za njihov emocionalni, socijalni i obrazovni razvoj. Kroz međusobno poštovanje, otvorenu komunikaciju i zajedničko djelovanje moguće je stvoriti sigurno i poticajno okruženje u kojem dijete može razvijati svoje potencijale. O važnosti partnerskog odnosa porodice i škole, izazovima savremenog odgoja i načinima unapređenja saradnje piše mr. sc. Seada Kuštrić, dugogodišnja prosvjetna radnica i stručnjakinja iz oblasti odgoja i obrazovanja.

U životu djeteta porodica i škola su dvije sredine u kojima dijete odrasta i podjednako su odgovorne za kvalitet socijalizacije i razvoj djetetove ličnosti. U

porodici i školi, čiji odgojni i obrazovni zadaci svakog dana postaju komplikovaniji nastoji se mnogo toga postići. Međutim, i pored tih nastojanja svjedoci smo čestih stručnih rasprava o problemima kvaliteta nastave, lošem odnosu učenika prema nastavi, štetnim utjecajima društvene sredine, utjecaju sva tri subjekta odgojnog-obrazovnog procesa na školski neuspjeh, indolentnosti roditelja, neadekvatnoj saradnji roditelja, škole i lokalne zajednice itd. Svi navedeni problemi predstavljaju različit splet faktora koji dovode do povećanja broja učenika sa lošijim uspjehom, niskim nivoom znanja, što može doprinijeti njihovom bijegu u društveno neprihvatljiva ponašanja, te samim tim biti smetnja pravilnom razvoju njihove ličnosti. Od presudnog je značaja da porodica i škola razvijaju modele saradnje koji će se zasnivati na međusobnom poštovanju i iskrenosti, s namjerom da se pruži adekvatna pomoć i podrška svakom djetetu, roditelju i nastavniku. Za razvoj pozitivnih stavova o životu, školi i učenju, neophodno je kontinuirano

24



## Piše: Mr.sc. Seada Kuštrić

*Mr.sc. Seada Kuštrić diplomirala je biologiju i hemiju, završila studij pedagogije te magistrirala na Nastavničkom fakultetu. Sva akademska zvanja stekla je na Univerzitet "Džemal Bijedić" u Mostaru, gdje je izgradila bogatu profesionalnu karijeru posvećenu obrazovanju djece i unapređenju nastavne prakse.*

*Kroz višedecenijski rad u učionici, ali i u upravljanju školom, imala je priliku pratiti brojne generacije učenika i njihove prve korake u obrazovnom sistemu. Njeno iskustvo i stručni uvid pružaju roditeljima jasne smjernice pri donošenju jedne od najvažnijih odluka u ranom razvoju djeteta. Certificirana je projekt menadžerica, trenerica za medijaciju te stručna savjetnica za rad s djecom, mladima i odraslima. Autorica je i koautorica stotina stručnih publikacija i javnih prezentacija iz oblasti odgoja i obrazovanja.*

roditelj



jačanje odnosa i unapređenje komunikacije u ovom tzv. pedagoškom trouglu. Naime, pedagoški trouglovi su presudni u odgoju djece. Prvi i osnovni pedagoški trougao nalazi se u porodici i to su - **majka, otac i dijete**. U tom trouglu postavljaju se temelji dobrom odgoju, a takav mehanizam prenosi se i veže na drugi, isto tako važan trougao – **roditelj, učenik i nastavnik**. Njihova saradnja na stvaranju čovjeka mora biti sinhronizirana, kontinuirana i dosljedna.

Roditelj treba upoznati život škole, a nastavnik život porodice da bi se između te dvije komponente odgajalo i skladno razvijalo dijete, odnosno učenik. U osnovi ne bi smjelo biti grešaka ni na jednoj strani, jer neće biti postignut željeni cilj, a nezainteresiranost samo jednog od subjekata može napraviti mnogo štete za pravilan razvoj djetetove ličnosti. On je kao tronožac i ako je samo jedna nožica pukla više ne služi svrsi. Treći, podjednako važan, pedagoški trougao je – **porodica, škola, društvena zajednica**. Taj trougao igra značajnu ulogu u odgoju djece i stvaranju porodičnih, obrazovnih i društvenih vrijednosti. Dakle, u krugu porodice dijete spoznaje, razumijeva i prihvata ulogu porodice u odgoju za zajedništvo, drugarstvo, humanost. Taj proces se nastavlja u školi gdje se te vrijednosti proširuju i učvršćuju. Od kvaliteta te saradnje ovisit će kvalitet uključivanja djeteta u širu društvenu zajednicu i njegovo funkcioniranje u istoj, što je svakako od općeg društvenog interesa. Razvijanje i jačanje odnosa na relaciji porodica-škola Da bi se izgradili kvalitetniji odnosi u pedagoškom trouglu potrebno je podsticati i razvijati partnerske

odnose između roditelja i škole. Pitanje takvog partnerstva aktuelna je tema, stoga se i stručnjaci kroz kontinuiran rad u zajednici trude na razne načine podsticati i jačati tu saradnju. Jačanje tih odnosa treba biti zasnovano na međusobnom poštovanju, povjerenju, zaštiti, poticanju, dogovaranju, zajedništvu i usaglašavanju odgojno-obrazovnog djelovanja.

25

Saradnji porodice i škole nije se pridavalo na značaju u ranijem periodu, već se na njih gledalo kao na dva odvojena svijeta sa različitim zadacima i ulogama, pa se o pomenutoj saradnji najviše govori kada školovanje postaje obavezno Saradnja porodice i škole predstavlja vid saradnje škole i društva, koja može biti bolje organizovana. Ističe se potreba otvorenosti škole prema roditeljima, jačanja saradnje škole i porodice i zauzimanje aktivnije uloge roditelja u vaspitanju i obrazovanju djece izvan porodice. Saradnja između porodice i škole treba da bude planska i organizovana, sa jasnim ciljem, a to je razvoj jedne zdrave ličnosti, njena socijalizacija i afirmacija u društvu. Roditelji i nastavnici su tu da se potrudu da dijete zavoli školu, da se kulturno ponaša, sa zadovoljstvom obavlja školske aktivnosti, kao i da nauči da se suprostavi negativnim stavovima koji osporavaju njegov razvoj i obrazovanje. Godišnjim planom i programom rada škole treba obezbijediti saradnju sa porodicom, a najbolji način za to je da svaka škola planira oblike saradnje sa roditeljima prema svojim mogućnostima, raspoloživom vremenu koje ima nastavnik, nivou obrazovanja roditelja i vaspitno obrazovnim problemima kod učenika.

Mnogi roditelji žele učestvovati u razrednim i školskim aktivnostima, a nastavnici im na tom putu trebaju pružiti pomoć i podršku. Usljed uključenosti u školske aktivnosti, roditelji će moći da se sami uvjere kakva je uloga nastavnika u odgojno-obrazovnom procesu, koje su sve njihove obaveze i zadaci, zajedno će dijeliti odgovornost sa nastavnicima za postignuća učenika. Sarađujući sa nastavnicima, roditelji postaju aktivniji i osposobljeni da pomognu u radu škole. Složeno pitanje odnosa porodice i škole posmatra se sa aspekta razvijanja partnerske saradnje i uključivanja roditelja u rad škole. Prenošenje dijela nastavničke uloge na roditelje ukazuje na manjkavost obrazovnog sistema, nekih nepovoljnih uslova za rad u školi (misli se na nedostatak nastavnih sredstava, opreme) i neefikasne organizacije rada na časovima (neracionalno korišćenje vremena na času, zanemarivanje individualnosti).

Roditeljima treba omogućiti da učestvuju u donošenju odluka vezanih za rad u školi. Škola upoznaje roditelje sa vaspitno obrazovnim ciljevima škole koje učenici trebaju ispuniti, pomaže im kako sa djecom učiti i pomoći im da riješe neke poteškoće u učenju.

Upravo je to zadatak škole, da im pomogne u razumijevanju odgojno obrazovnih ciljeva i zadataka škole, da ih pozove na saradnju u rješavanju svih školskih pitanja, kao i da roditelji dobijaju smjernice za njihovo vaspitno djelovanje.

U tradicionalnim školama odgovornost za obrazovanje djece prepuštena je školi. Direktnu uključenost roditelja u život škole ne očekuju ni učitelji ni roditelji. Ciljeve rada određuje škola i tek ponekad o tome obavještava roditelje. Odgojno-obrazovne planove izrađuju učitelji, kulturalne razlike često se zanemaruju, a komunikacija s roditeljima relativno je rijetka, orijentirana na

pojedinačne probleme i pretežno ju inicira škola. Drugim riječima, uloga škole je dominantna.

Partnerski odnos, s druge strane, naglašava važnost saradnje učitelja i roditelja u obrazovanju i socijalizaciji djece, poštivanje kulturalnih razlika, te značajnost različitih perspektiva za stvaranje pozitivne klime za učenje. Komunikacija između dviju strana je česta, uloge su jasne i podržavajuće, a odgojni ciljevi i planovi rada zajednički određeni.

**Najuobičajeniji oblik saradnje s roditeljima su roditeljski sastanci**, na kojima se raspravljaju pitanja od interesa za sve roditelje, a mogu se organizirati i radionice na različite teme. Roditelji ne bi trebali biti pasivni primatelji informacija tokom roditeljskih sastanaka, nego bi ih se trebalo potaknuti na aktivno učešće, razmjenu iskustava i dogovor o načinu uključivanja u život škole. **Roditeljski bi sastanak** trebao biti takav da potiče roditelje i na druge oblike saradnje, da uvide korist koju od toga imaju i da se u školi ugodno osjećaju. Iz tog razloga, informacijama o uspjehu, izostancima i problemima učenika kao pojedinca nije mjesto na roditeljskim sastancima.

Raspravljati se može na **individualnim razgovorima** roditelja s učiteljem (stručnim saradnikom, direktorom), što je također uobičajen oblik saradnje.

**Odnos roditelja i učitelja** trebao bi se temeljiti na međusobnom poštovanju, razumijevanju i povjerenju, a sve radi djetetova razvoja i boljitka. ”



roditelj



**Pismene poruke roditeljima** također se koriste, a kao njihova prednost navodi se to da na najmanju mjeru svode mogućnost pogrešnog razumijevanja obavijesti koje učitelj želi prenijeti roditeljima. Pismene je poruke dobro koristiti kao oblik edukativnih materijala ili formalnih informacija za roditelje (prepis ocjena, informacije o izletu i slično).

U alternativnim, modernijim školama, ponekad se kao oblik saradnje koristi i **posjete učitelja domu učenika**. Neki od dodatnih oblika saradnje su prisustvovanje roditelja **školskim svečanostima, predavanja za roditelje, ali i predavanja roditelja** npr. u svrhu profesionalne orijentacije i slično.

**Važnost učestvovanja roditelja u radu škole odavno je prepoznata, a posljednjih je nekoliko desetljeća u fokusu mnogih istraživanja.** Kvalitetna saradnja škole i roditelja omogućava kontinuirano praćenje rada i razvoja učenika, pronalazak uzroka eventualnih teškoća, ukazivanje na propuste i poticanje normalnog toka razvoja. Međusobna saradnja škole i porodice pospješuje odgoj i obrazovanje, ima pozitivan utjecaj na školski uspjeh djeteta, ali i na

njegovo cjelokupno ponašanje. Niz istraživanja je potvrdilo je da sud roditelja u aktivnostima škole pozitivno utječe na učenike i njihovo školsko postignuće te motivirajuće djeluje i na učitelje i na roditelje. Unatoč toj činjenici, istraživanja pokazuju da 75 posto roditelja ne koristi te mogućnosti. Kada se u obzir uzme učestalost netradicionalnih oblika saradnje (npr. edukativne radionice ili predavanja za roditelje, roditeljsko učešće u životu škole, učešće roditelja u povezivanju škole i lokalne zajednice) i mogućnost utjecaja roditelja na donošenje odluka, većina roditelja izražava želju za učešćem u nastavi i uključanjem u donošenje odluka, te smatra kako bi škola trebala tražiti njihovo mišljenje o pitanjima koja se tiču obrazovanja njihove djece.

Dakle, ako roditelji imaju želju učestvovati u obrazovanju njihovog djeteta, te ako su dokazane prednosti koje takva saradnja ima, što koči njezino ostvarivanje? Prije navođenja smjernica kako ostvariti i održati dobru saradnju škole i roditelja, korisno je promotriti koji su mogući izvori sukoba između njih.

**Jedan od izvora sukoba između učitelja i roditelja je činjenica**

roditelj

**da te dvije strane opažaju istu pojavu, stanje različito.** Dok jedna strana može dijete promatrati kao energično, spontano i društveno, druga ga strana može smatrati divljim i nediscipliniranim. Takve razlike u percepciji dodatno su naglašene različitim okolnostima u kojima učitelj i roditelji vide dijete. Isto dijete može biti otvoreno i brbljavo u sigurnosti svoje kuće, dok u školi ono može biti mirno i povučeno. Loše ocjene također mogu biti izvor sukoba. Dok se jedni roditelji s lošim ocjenama suočavaju konstruktivno i pokušavaju, u saradnji s učiteljem, pomoći djetetu, drugi su roditelji vrlo osjetljivi na loše ocjene i shvaćaju ih lično, misleći – ako je dijete „loše“, znači da su i roditelji „loši“. Takvi roditelji često optužuju učitelja da nije objektivan i da ima nešto protiv njihova djeteta.

27

”

**Za saradnju su potrebne dvije aktivne strane.**

Osobnost roditelja potencijalni je izvor sukoba i u slučaju kada roditelj postane ljubomoran jer dijete previše voli ili cijeni učitelja, ili pak teško podnosi sve veću neovisnost koju dijete stječe polaskom u školu. Roditelji postaju posebice neprijateljski raspoloženi prema školi i učitelju kada su pod dojmom da se u školi uče i propagiraju moralni ili religijski stavovi s kojima se roditelji ne slažu.

Za neke roditelje odlazak u školu nije ugodan. Njihovo dijete ima nekakav problem, skloni su reći: „Učinite što mislite da je najbolje. Vi ste učitelj.“ Iako to može izgledati kao nedostatak brige za dijete ili, u najmanju ruku, prebacivanje odgovornosti, takvo je ponašanje vjerojatno posljedica roditeljeve nesigurnosti.

S druge strane, visokoobrazovani roditelji se ponekad prema učitelju odnose podcjenjivački jer misle da su stručniji i sposobniji od njega.

No, izvori sukoba nisu vezani isključivo uz roditelje. I učitelji su samo ljudi, s vrlinama i manama. Neki možda imaju svoje miljenike ili su nepravedni prema drugim učenicima. Otvoreni sukob roditelja s učiteljem vjerojatno neće biti koristan u takvoj situaciji. Miran razgovor i molba za pomoć prije će donijeti rezultat – većini učitelja stalo je do učenika i spremni su pomoći.

**Navest ćemo niz praktičnih savjeta učiteljima kako povećati mogućnost kvalitetne saradnje.** Komunikaciju s roditeljima trebalo bi uspostaviti na samom početku školske godine, a ne onda kada se pojavi neki problem. Ostvarenu komunikaciju potrebno je održavati tokom cijele školske godine kroz različite oblike, pa i neformalne kontakte. Roditeljima pri tome ne treba govoriti samo loše u vezi njihovog djeteta, nego spomenuti i one pozitivne osobine. Roditelji će tako lakše prihvatiti negativne aspekte, a uz to je manja vjerojatnost da će se osjećati loše, postati ljuti ili čak agresivni.



roditelj

Učitelj bi također trebao što bolje upoznati porodicu svakog učenika – kroz razgovor s roditeljima, učenikom, zadavanjem učeniku zadatka pisanja sastava o toj temi i slično. Nakon upoznavanja roditelja, učitelj bi trebao razmisliti ili pitati roditelja na koji ga način može uključiti u život i rad škole. Roditelj, ovisno o svojim interesima, hobijima ili mogućnostima, može biti pratnja na izletu, učestvovati na nastavi kao razredni pomagač, držati radionice u školi ili pomoći u uređenju škole i školskog okoliša.

S većinom je roditelja moguće uspješno sarađivati, no postoje i roditelji koji nisu objektivni kada se radi o njihovom djetetu – takozvani teški roditelji. Roditelj koji, kada dijete učini nešto problematično, bijesan dojuri u školu, odbija razgovor o problemu i potrebno ga je spriječiti da na licu mjesta ne istuče dijete. Roditelj čije dijete je problematično roditelj često ignorira poruke učitelja i naposljetku se žali direktoru da učitelj ima nešto protiv njegovog djeteta. Roditelj koji ne želi razgovarati o postojećim problemima djeteta, već o svojim problemima.

Neovisno o tome pripada li „težak“ roditelj nekom od navedenih ili preostalih tipova ili pozitivan dobronamjeran u ophođenju s njim korisno je prvenstveno ostati miran empatičan i profesionalan. Također je dobro naučiti slušati kako bi se prepoznalo što roditelja zapravo muči. Uzrok mnogih nesporazuma je u dojmu roditelja kako ih niko uopće ne čuje.

Prije upuštanja u bilo kakve rasprave, dobro je unaprijed razjasniti razloge svojeg ponašanja i planiranih budućih akcija. Nakon što je jedan problem riješen, na njega se više ne treba vraćati. Na rješavanje novog problema ne bi trebali utjecati stari propusti. O problemima je također korisno misliti i govoriti u terminima situacije, a ne nečijih nepoželjnih osobina.

Za saradnju su potrebne dvije aktivne strane. Iako je velik dio odgovornosti za iniciranje saradnje na školi, roditelji trebaju i sami prilaziti učiteljima i poticati dijalog, razmjenu ideja i strategija za učešće. Zanimanje i istinska volja da se učiteljima pomogne u razvoju potencijala djeteta bit će prepoznato i cijenjeno.

U rijetkim se situacijama može dogoditi da je učitelj čovjek s kojim se ne može razgovarati. U tom slučaju, roditelj može poduzeti nekoliko akcija, od kojih svaka ima pozitivne i negativne posljedice. Primjerice, roditelj se može žaliti školskim vlastima i tražiti da taj učitelj više ne radi s djecom, može promijeniti školu, tražiti od djeteta da se prilagodi ili tražiti pomoć školskog psihologa kao posrednika u sukobu. Ipak, u većini slučajeva učitelj je saradnik, a ne neprijatelj roditelju.

Temelj zdravog sistema odgoja i obrazovanja je uključivanje roditelja u obrazovne akcije. Škola koja je usmjerena na dijete vidi roditelje kao svoje najvažnije partnere jer su oni ti koji najbolje poznaju svoje dijete. Učitelji, dakle, trebaju uvažavati roditelje, kao što roditelji trebaju uvažavati njih. Njihove su uloge u odgoju

i obrazovanju djeteta različite, ali komplementarne. Uzajamno poštovanje, dijeljenje informacija, osjećaja i vještina, dogovaranje i zajedničko odlučivanje, nužno je kako bi se ispunila odgovornost za razvitak djeteta. Treba imati na umu da je za postizanje navedenog potrebno vrijeme i trud uključenih. Međutim, kada se u obzir uzmu brojne prednosti koje dobra saradnja ima za obje strane, ali – još važnije – za samo dijete, to je mala cijena koju treba platiti.

Odnos roditelja i učitelja trebao bi se temeljiti na međusobnom poštovanju, razumijevanju i povjerenju, a sve radi djetetova razvoja i boljitka. Taj odnos može vrlo lako biti narušen, a teško se popravlja. Predrasude mogu negativno utjecati na kvalitetu odnosa dviju osoba. Osoba s predrasudama sklona je usmjeravati pažnju na sve što može interpretirati na negativan način – čak i neutralne informacije (postupke) druge osobe može interpretirati na negativan način, zbog čega je povećan rizik defanzivnog i/ili agresivnog ponašanja. Bitno je da roditelji i učitelji budu na istoj strani jer kvalitetan odgoj i obrazovanje nisu samo zajednički rad nastavnika i učenika, nego isto tako i zajednički rad škole i porodice. U posljednje vrijeme sve češće se u školskim krugovima može čuti kako se u prve razrede upisuju „sve teže i teže“, kompleksnije generacije. Šta pod *kompleksnim* podrazumijevam?

Katkad u jednom odjeljenju imamo učenike koji imaju različite poteškoće, više ili manje vidljive. Imamo učenike koji zbog različitih razloga imaju probleme sa samoregulacijom emocija i/ili ponašanja. Ako svemu tome dodamo porodičnu pozadinu koja nerijetko može biti vrlo komplicirana, dobijemo kompleksnu generaciju. Ti učenici sa sobom u prvi razred unose sve porodične probleme. Zato učitelj mora raditi na razvoju socijalnih kompetencija učenika. Učitelj kao bitan član razredne, pa onda i porodične zajednice predstavlja model socijalnog ponašanja i djelovanja.

Zbog svega navedenog potrebno je animirati roditelje uvijek na prvom roditeljskom sastanku pišu pismo u kojem opisuju vlastito dijete. Pismo treba sadržavati porodičnu anamnezu, odnosno sažetak porodičnih odnosa. Početna iskrena komunikacija roditelja i učitelja u cilju je najboljeg interesa djeteta.

## **Temelj zdravog sistema odgoja i obrazovanja je uključivanje roditelja u obrazovne akcije.**

**Škola koja je usmjerena na dijete vidi roditelje kao svoje najvažnije partnere jer su oni ti koji najbolje poznaju svoje dijete.**



Ako dijete ima zdravstvenih, psihičkih bolesti, fizičkih poteškoća koje mogu biti prepreka u izvršavanju zadataka koji se pred njega mogu staviti u okviru odgojno-obrazovnog procesa ili bilo kojih drugih problema, u interesu djeteta je da njegov učitelj bude o tome informiran. Budući da je dijete ponekad u školi više sa svojim učiteljima nego kod kuće s roditeljima, učitelj bi roditeljima trebao biti oslonac i ravnopravni partner. Roditelji i učenici u takvim situacijama trebaju imati potpuno povjerenje u učitelja jer je on prvi koji može reagirati u nepovoljnim, potencijalno opasnim situacijama. Samo uspješnom saradnjom roditelja i učitelja mogu ostvariti pozitivne promjene u djetetovu odgojno-obrazovnom razvoju. Naglašavanjem na informativnim razgovorima "na istoj smo strani, igramo za istu ekipu".

Zato nije u redu da kod kuće roditelj negativno komentira postupke učitelja. Tada je dijete zbunjeno i ne zna što je prihvatljivo, a što nije, pa češće prelazi granice dopuštenog, odnosno češće krši pravila ponašanja. Učitelj negativno ponašanje roditelja ne treba shvatiti lično, već ga pokušati razumjeti. Mnogi od nas su, osim što su učitelji i roditelji te se mogu i na tom nivou poistovjetiti sa zabrinutim roditeljima. Razumijevanje je potrebno iskazati smireno, u emocionalno neutralnom tonu, bez ljutnje ili povišenih glasova. Učitelj treba roditeljima pokušati ukazati na istinsku brigu za dobrobit djeteta, informirati roditelje

o pozitivnim osobinama, ponašanjima i postignućima djeteta te na temelju toga i edukativno djelovati. Katkad to može biti izazov i za učitelje, ali to je nešto što se s godinama i generacijama također uči.

**Evo još nekih ideja za uspješnu saradnju.** Za uspješnu komunikaciju (za početak) potrebno da i roditelji i učitelji budu otvoreni za saradnju te da su spremni poslušati i drugu stranu. Saradnja predstavlja sposobnost prilagođavanja nekome, oponašanja nekoga te pristajanje na kompromise.

Uvijek se vraćamo na ono inicijalno, prvo pismo o djetetu i porodici.

Svaka je osoba različita, svaka porodica ima svoju priču. Zato je jako bitno da učitelj ima razvijene socijalne i komunikacijske kompetencije koje će mu pomoći da uspješno žonglira lakim, teškim i potencijalno neugodnim temama. Roditeljima treba pomoći da shvate kako je djecu potrebno dugoročno pripremiti na život i odrastanje u zajednici u kojoj je potrebno poštovati pravila, bez obzira na to koliko nam se nekad čine nepotrebna ili nerazumljiva. Svaki naš postupak treba imati dugoročni cilj te s takvim razmišljanjem uvijek moramo pristupiti roditeljima. Sve što se radi u školi i kod kuće, radi se u djetetovu najboljem, dugoročnom interesu.

Osim same inicijalne pripreme studenata, budućih učitelja, za spretnu i kvalitetnu komunikaciju s roditeljima mislim da je važno da svaki učitelj na početku godine upozna roditelje sa svim stručnim saradnicima koje škola ima te ih također uključi u zajedničke školske aktivnosti. Mnogi roditelji ne znaju što tačno radi psiholog, pedagog pa ne mogu vidjeti potencijal u školskim stručnjacima koji mogu pomoći učenicima.

Uz ono obavezno – individualne informacije i roditeljske sastanke – razrednik može predložiti roditeljima da učestvuju u zajedničkom razrednom ili školskom projektu, na primjer, „Mjesec dana bez ekrana” ili „Vikend bez mobitela” ili „Biciklom u školu”. To može biti bilo šta što može pozitivno utjecati na kvalitet porodičnih i razrednih odnosa. Nakon provedenog projekta razrednik bi okupio roditelje (i djecu) te bi razgovarali o prednostima i manama provedenih projekata. Kako dalje? Možda bi kroz takve aktivnosti roditelji ipak malo više pažnje posvetili svojoj djeci te uvidjeli bogatstvo koje leži u kvalitetnom odnosu između roditelja i učitelja.

Saradnja učitelja i roditelja ključna je za uspjeh učenika, transformirajući odnos iz tradicionalnog (rješavanje problema) u partnerstvo koje podržava cjelokupni razvoj djeteta. Efikasna komunikacija, zajednički odgojni ciljevi i redovna razmjena informacija rezultiraju boljim ocjenama, boljim ponašanjem i većom motivacijom učenika.

**Praktični ključni aspekti kvalitetne saradnje vode ka uspjehu na realaciji porodica i škola.** Umjesto dominantne uloge škole, **partnerstvo** podrazumijeva ravnopravno uvažavanje perspektiva roditelja i učitelja. **Komunikacija** uključuje roditeljske sastanke, individualne razgovore, e-Dnevnik i poruke, a važno je da bude proaktivna, a ne samo u kriznim situacijama. Bolje razumijevanje djetetovih potreba, **dosljednost u odgoju** (kod kuće i u školi), prevencija disciplinskih problema i brže rješavanje poteškoća. **Izazovi se** često javljaju zbog različitih pogleda na ponašanje djeteta, nerealnih očekivanja, nedostatka vremena ili nedovoljne uključenosti.

### ♥ Savjeti za bolju saradnju:

**Učitelji:** Trebaju uvažavati roditelje biti otvoreni, profesionalni i usmjereni na rješenja a ne na osobu.

**Roditelji:** Trebaju pokazati interes, pružiti podršku djetetu i školi te rano komunicirati potencijalne probleme.

**Vrijedi konstantno raditi na ovoj relaciji i saradnji, zbog djece.**



# Zajedno do željene trudnoće

## spoj savremenog pristupa i prirodne podrške plodnosti

U vremenu kada se sve više parova suočava s izazovima začeća, razgovor o plodnosti konačno dobija pažnju koju zaslužuje – otvoreno, informisano i bez stigme. Stručnjaci danas jasno naglašavaju: reproduktivno zdravlje je rezultat zajedničkog doprinosa oba partnera, a pravovremena podrška može igrati ključnu ulogu.

Savremeni način života, ubrzan ritam, stres i nepravilne životne navike često utiču na hormonalnu ravnotežu i kvalitet reproduktivnih ćelija – kako kod žena, tako i kod muškaraca. Upravo zato, uz medicinski nadzor i zdrav stil života, suplementacija postaje važan saveznik na putu ka roditeljstvu.

### MUŠKA PLODNOST: kvaliteta spermatozoida kao temelj

Iako se često manje spominje, muški faktor učestvuje u gotovo polovini slučajeva otežanog začeća. Medicinski gledano, ključni parametri su broj, pokretljivost i morfologija spermatozoida.

Preparati poput Fertilsan M formulirani su s ciljem da podrže upravo ove aspekte. Njihova uloga zasniva se na kombinaciji mikronutrijenata i antioksidanasa koji doprinose zaštiti ćelija od oksidativnog stresa – jednog od glavnih uzroka smanjene plodnosti.

#### Najbitniji elementi u sastavu:

##### Cink

doprinosi normalnoj plodnosti i reproduktivnoj funkciji

##### Selen

važan za proces spermatogeneze

##### L-karnitin

podržava energiju i pokretljivost spermatozoida

##### Vitamini C i E

snažni antioksidansi koji štite ćelije

Kombinacija ovih sastojaka djeluje sinergijski, stvarajući optimalne uslove za unapređenje muškog reproduktivnog zdravlja.

### ŽENSKA PLODNOST: hormonska ravnoteža i kvalitet jajnih ćelija

Kod žena, plodnost je kompleksan proces koji uključuje pravilno funkcionisanje hormona, redovne ovulacije i kvalitet jajnih ćelija. Česti izazovi poput hormonskog disbalansa ili sindroma policističnih jajnika (PCOS) mogu otežati ovaj proces.

Ovarifert je formulisan s ciljem da pruži ciljano podršku ženskom organizmu, posebno u segmentima koji su ključni za ovulaciju i pripremu za trudnoću.

#### Sastav (ukratko):

##### Mio-inozitol

doprinosi normalnoj funkciji jajnika i osjetljivosti na insulin

##### Folna kiselina

neophodna za začeće i rani razvoj trudnoće

##### Vitamin D

učestvuje u regulaciji hormonalnog balansa

##### Antioksidansi

podrška kvalitetu jajnih ćelija

Ovakav pristup omogućava organizmu da uspostavi prirodnu ravnotežu potrebnu za uspješno začeće.

#### Integrisan pristup: medicina i svakodnevne navike

Važno je naglasiti da suplementi nisu zamjena za medicinski tretman, već njegova nadopuna. Najbolji rezultati postižu se kroz kombinaciju:

- uravnotežene ishrane
- redovne fizičke aktivnosti
- smanjenja stresa
- stručnog savjetovanja

Kada se ovim faktorima pridruži ciljano nutritivna podrška, šanse za ostvarenje trudnoće mogu biti značajno veće.

#### Kada mala podrška znači mnogo

Put do roditeljstva je za svaki par jedinstven. Nekada je dovoljno napraviti male, ali strateški važne korake. Preparati poput Fertilsan M i Ovarifert predstavljaju upravo takvu podršku – pažljivo osmišljenu, stručno utemeljenu i usmjerenu na ono što je najvažnije: zdrav početak novog života.

Jer, iza svakog uspješnog početka često stoji dobra priprema.



# Vaš Život, Naša Nauka



**VAŽNA OBAVIJEST:** Dojenje je najbolji oblik ishrane za bebe. Uvijek se posavjetujte sa svojim zdravstvenim stručnjakom za savjete o ishrani Vaše bebe. Formula za malu djecu je za djecu od 1-3 godine kao dio raznovrsne i uravnotežene prehrane. (1) Vitamini C i D doprinose normalnoj funkciji imunog sistema. (2) Kalcijum doprinosi normalnom razvoju kostiju. (3) Oligosakarid ljudskog mlijeka 3'GL3'-GL dolazi iz našeg jedinstvenog procesa. GOS/FOS oponaša strukturu oligosakarida koji se nalaze u mlijeku.

## DIANATAL® obstetric gel

Bezbedniji i lakši  
porođaj

*Nije svaki gel porođajni gel*



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

Olakšava i skraćuje porođaj, štiti majku i dijete !



## Mučnina kod djece: kako prepoznati i ublažiti simptome na prirodan način?

34

**Autor:** dr.med. Lirija Jusufović, specijalista pedijatrije (JU Dom zdravlja Hadžići)

**M**učnina i povraćanje spadaju među najčešće simptome u dječijem uzrastu. Iako roditelje često zabrinjavaju, u najvećem broju slučajeva riječ je o prolaznim i bezopasnim stanjima. **Mučnina se može javiti zbog virusnih ili bakterijskih infekcija probavnog sistema, promjena u ishrani, emocionalnih faktora, ali i tokom putovanja, kada govorimo o tzv. putnoj mučnini (kinetozu).**

Procjene pokazuju da gotovo svako dijete barem jednom doživi epizodu mučnine ili povraćanja tokom djetinjstva, a najčešći uzroci variraju u zavisnosti od uzrasta. Kod beba i mlađe djece najčešće su u pitanju probavne tegobe i virusne infekcije, dok se kod starije djece češće javlja mučnina povezana sa kretanjem ili stresom.<sup>1</sup>

### • Zašto dolazi do mučnine kod djece?

Mučnina nastaje kada mozak primi neskladne signale iz organa za ravnotežu

(unutrašnje uho), očiju i probavnog sistema.<sup>2</sup> Kod beba i male djece probavni sistem još uvijek sazrijeva pa su oni osjetljiviji na vanjske podražaje.

Uobičajeni uzroci mučnine i povraćanja kod djece uključuju:

- virusne i bakterijske infekcije probavnog sistema,
- prejedanje ili prebrzo konzumiranje hrane,
- promjene u prehranbenim navikama (npr. tokom odmora),
- putovanja (kinetozu),
- emocionalni stres, anksioznost ili uzbuđenje.

### • Kako roditelji mogu pomoći?

Kod blažih oblika mučnine, roditelji mogu mnogo pomoći jednostavnim mjerama:

- osigurati unos tečnosti u manjim gutljajima,
- ponuditi laganu hranu (banane, dvopek, riža, tost),
- izbjegavati masnu i začinjenu hranu, gazirane napitke i mliječne proizvode,
- omogućiti djetetu mir i odmor,
- kod putovanja – osigurati pogled kroz prozor, svjež zrak i češće pauze.<sup>4</sup>

## • Prirodna podrška – snaga đumbira

Đumbir (*Zingiber officinale*) poznat je po svojoj sposobnosti da ublažava mučninu i povraćanje, a njegova upotreba seže još u tradicionalnu medicinu Azije. Brojna savremena istraživanja potvrdila su njegovu učinkovitost u smanjenju mučnine različitog porijekla, uključujući putnu mučninu i probavne tegobe kod djece.<sup>5</sup>

U studiji objavljenoj u *British Journal of Anaesthesia*, đumbir je pokazao značajan učinak u ublažavanju mučnine i povraćanja bez neželjenih efekata karakterističnih za sintetičke antiemetike.<sup>6</sup> Slično je potvrđeno i u istraživanju *Lien i saradnika* (2003), gdje je primjena đumbira kod djece s funkcionalnom dispepsijom rezultirala smanjenjem učestalosti mučnine i nelagode u želucu.<sup>7</sup>

## • Antimetil – prirodan i siguran saveznik za male stomake

Na tržištu Bosne i Hercegovine dostupan je Antimetil, dodatak prehrani belgijskog proizvođača Tilman, koji sadrži standardizovani suhi ekstrakt korijena đumbira. Ovaj preparat se koristi za ublažavanje mučnine, poboljšanje varenja i olakšanje nelagode u želucu, te se preporučuje i kod djece starije od tri godine.<sup>8</sup>

Svaka tableta sadrži 50 mg standardizovanog ekstrakta đumbira, što odgovara količini od 500 mg đumbira u prahu. Tablete su male, obložene i jednostavne za gutanje, što olakšava primjenu kod djece.

Doziranje Antimetil tableta:

- djeca 3–5 godina: 1 tableta 1–2 puta dnevno (najviše 2 tablete dnevno)
- djeca 6–11 godina: 1 tableta 1–4 puta dnevno (najviše 4 tablete dnevno)
- djeca starija od 12 godina i odrasli: 2 tablete 1–4 puta dnevno (najviše 8 tableta dnevno)

## • Antimetil GOM – novo rješenje za djecu

Od aprila 2024. godine u BiH je dostupan i Antimetil GOM, dodatak prehrani u obliku tableta za žvakanje, također proizveden od strane Tilman-a.<sup>9</sup>

Antimetil GOM sadrži 25 mg standardizovanog ekstrakta rizoma đumbira (ekvivalentno 250 mg đumbira u prahu) i dolazi u osvježavajućem okusu limuna i mente. Prednost ovog oblika je jednostavna primjena – posebno kod djece koja imaju poteškoće s gutanjem tableta.



Tablete ne sadrže šećer i mogu se koristiti kod:

- putne mučnine,
- osjećaja nelagode nakon jela,
- promjena prehrambenih navika (npr. na odmoru),
- jutarnjih mučnina (kod adolescenata ili trudnica).

### Doziranje Antimetil GOM tableta:

- djeca 4–11 godina: 1 tableta za žvakanje, 1–3 puta dnevno
- djeca starija od 12 godina i odrasli: 2 tablete za žvakanje,

1–3 puta dnevno

Kod putovanja preporučuje se uzeti Antimetil GOM 30 minuta prije polaska.

### • Kada se obratiti pedijatru?

Roditelji bi trebali potražiti savjet ljekara ako dijete:

- povraća više od nekoliko puta dnevno,
- pokazuje znakove dehidracije (suha usta, rijetko mokrenje, pospanost),
- ima povišenu temperaturu ili krv u povraćenom sadržaju,
- gubi na težini,
- ili ako mučnina traje duže od dva dana.

Mučnina kod djece je česta, ali u većini slučajeva bezopasna pojava. Roditelji mogu pomoći pravilnim pristupom, hidratacijom, laganom ishranom i prirodnom podrškom. Preparati na bazi đumbira, poput **Antimetil tableta** i **Antimetil GOM tableta** za žvakanje, predstavljaju blago, prirodno i dobro podnošljivo rješenje za ublažavanje mučnine kod djece i odraslih. Uz pažnju, razumijevanje i pravovremenu reakciju, mališani brzo vraćaju svoj osmijeh i energiju.

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

### • Reference

1. Weimer K, Enck P. Nausea and motion sickness. *Curr Opin Neurol*. 2014.
2. Lackner JR, DiZio P. Motion sickness: sensory conflict and adaptation mechanisms. *Exp Brain Res*. 2006.
3. American Academy of Pediatrics. Vomiting and diarrhea in children: guidelines for parents. AAP Publication. 2020.
4. Golding JF. Motion sickness susceptibility. *Auton Neurosci*. 2016.
5. Ernst E, Pittler MH. Efficacy of ginger for nausea and vomiting: a systematic review. *Br J Anaesth*. 2000.
6. Grontved A, Hentzer E. Ginger root against seasickness. *Acta Otolaryngol*. 1988.
7. Lien HC et al. Anti-emetic effect of ginger in children with functional dyspepsia. *J Pediatr Gastroenterol Nutr*. 2003.
8. Odobrena deklaracija Antimetil, Federalno ministarstvo zdravstva, juni 2020.
9. Odobrena deklaracija Antimetil GOM, Federalno ministarstvo zdravstva, april 2024.

# Govor djeteta razvija se kroz ljubav, igru i razgovor

Logopedica Antonela Prce govori o važnosti ranog prepoznavanja govorno-jezičkih poteškoća, ulozi roditelja u razvoju komunikacije i značaju pravovremene podrške za svako dijete.

## Intervju: Antonela Prce, logoped

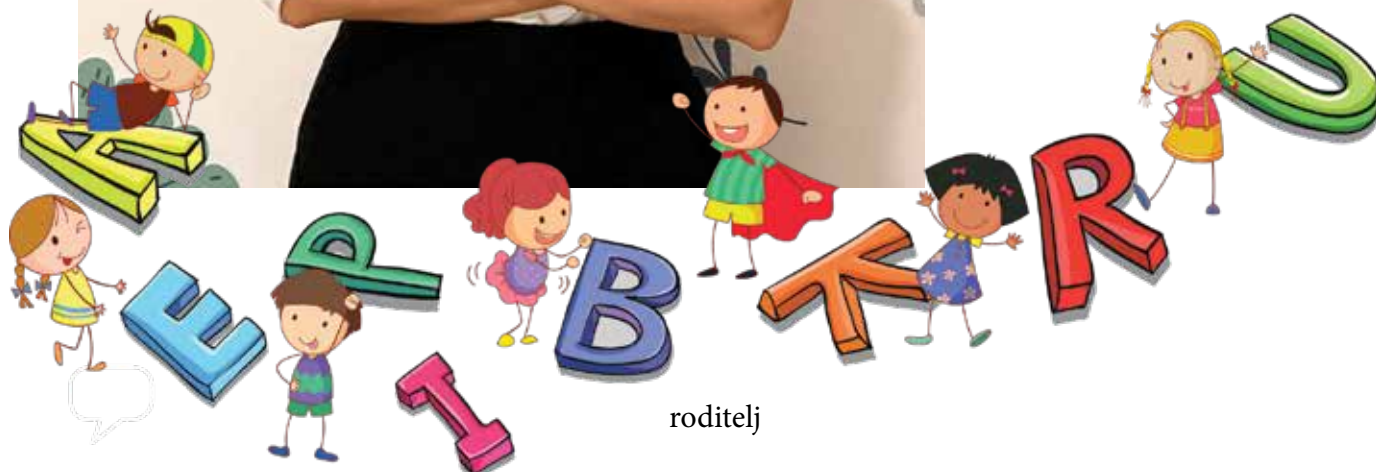
36



*Antonela Prce rođena je u Dubrovniku. Magistrirala je logopediju na Sveučilište u Mostaru, na Filozofskom fakultetu, 2022. godine. Tema njenog diplomskog rada bila je „Fonološka svjesnost kod djece kronološke dobi između 6 i 7 godina života“, pod mentorstvom prof. dr. Draženke Blaži. Istraživanje je provela u Osnovna škola Vladimira Pavlovića.*

*Nakon završetka studija obavila je pripravnički staž u Dječji vrtić Čapljina, gdje je položila i stručni ispit. Svoj profesionalni put nastavila je radom u Udruga „Budi mi prijatelj“, uz kontinuirano stručno usavršavanje kroz različite edukacije iz područja logopedije.*

*Kroz svoj rad posebno njeguje individualni pristup svakom djetetu, kao i blisku suradnju s roditeljima, koje smatra ključnim dijelom terapijskog procesa. Najveću motivaciju pronalazi u napretku djece i njihovim malim, ali značajnim uspjesima koji imaju veliki utjecaj na njihov svakodnevni život.*



roditelj



**R**azvoj govora i jezika jedan je od najvažnijih segmenata dječjeg razvoja, jer upravo kroz komunikaciju djeca uče izražavati emocije, potrebe i graditi odnose sa svijetom koji ih okružuje. Iako svako dijete ima svoj tempo razvoja, stručnjaci upozoravaju da je važno na vrijeme prepoznati eventualna odstupanja i pružiti adekvatnu podršku. O tome koliko su rana stimulacija, svakodnevna komunikacija i saradnja roditelja sa stručnjacima važni za napredak djeteta razgovarali smo sa Antonela Prce, magisticom logopedije, koja kroz svoj rad svakodnevno pomaže djeci i njihovim porodicama u savladavanju govorno-jezičkih izazova.

♥ **Roditelj:** Antonela, šta Vas je inspirisalo da se odlučite za poziv logopeda i rad sa djecom?

**ANTONELA:** Nekako sam oduvijek znala da želim raditi posao koji uključuje djecu. Kroz svoju obitelj imala sam priliku upoznati što zapravo znači rad logopeda i koliko je važna podrška koju logoped pruža djeci i njihovim obiteljima. Kada je studij logopedije otvoren na Sveučilištu u Mostaru, osjetila sam da je upravo to poziv kojim se želim baviti.

♥ **Roditelj:** Koliko je važan pravilan razvoj govora i komunikacije u najranijem djetinjstvu?

**ANTONELA:** Pravilan razvoj govora i komunikacije

u najranijem djetinjstvu izuzetno je važan jer predstavlja temelj za cjelokupan razvoj djeteta. Kroz govor i komunikaciju dijete uči izražavati svoje potrebe, emocije i misli, razvija odnose s drugima, ali i vještine važne za kasnije učenje, čitanje i pisanje. **Rani razvoj jezika usko je povezan sa socijalnim, emocionalnim i kognitivnim razvojem djeteta, zbog čega poteškoće u komunikaciji mogu utjecati i na samopouzdanje, odnose s vršnjacima i funkcioniranje u vrtiću ili školi.** Upravo zato je važno pratiti razvoj govora od najranije dobi i reagirati na vrijeme ako postoje odstupanja. Najveći poticaj razvoju govora daju svakodnevna komunikacija, igra, čitanje slikovnica i kvalitetno provedeno vrijeme s djetetom, jer dijete govor i jezik najbolje usvaja kroz odnos i interakciju s ljudima koji ga okružuju.

♥ **Roditelj:** Koji su prvi znakovi na koje roditelji trebaju obratiti pažnju kada posumnjaju na poteškoće u govorno-jezičkom razvoju?

**ANTONELA:** Prvi znakovi poteškoća u govorno-jezičnom razvoju mogu se razlikovati od djeteta do djeteta, ali postoje određeni pokazatelji na koje roditelji trebaju obratiti pažnju. To mogu biti izostanak kontakta očima, slabo reagiranje na ime, izostanak pokazivanja prstom i gesti, kašnjenje u progovaranju, oskudan rječnik u odnosu na dob djeteta ili otežano razumijevanje jednostavnih naloga. Kod starije djece znakovi mogu uključivati nepravilni izgovor glasova, mucanje, teškoće u sastavljanju

rečenica, slabiju komunikaciju s vršnjacima, ali i poteškoće u predvještinama čitanja i pisanja. Važno je naglasiti da svako dijete ima svoj tempo razvoja, ali kada roditelji primijete da komunikacija i govor ne napreduju očekivanim tijekom, najbolje je potražiti savjet logopeda.

### ♥ Roditelj: Kada je pravo vrijeme da roditelji potraže pomoć logopeda?

**ANTONELA:** Ne postoji određeno "pravo vrijeme" najvažnije je reagirati čim roditelji primijete da razvoj govora, jezika ili komunikacije kod djeteta odstupa od očekivanog razvoja ili kada imaju osjećaj da nešto nije u redu.

Vrlo često roditeljska intuicija bude prvi i važan pokazatelj da je potrebna stručna procjena. Ne treba čekati da dijete 'preraste problem', posebno ako dijete kasni s progovaranjem, teško razumije govor, nepravilno izgovara glasove, muca, ima poteškoće u komunikaciji ili kasnije u čitanju i pisanju. **Važno je naglasiti da rana procjena i rana intervencija**

**daju najbolje rezultate, jer se upravo u ranom razdoblju razvoja najviše može pomoći djetetu.** Čak i kada se ispostavi da je razvoj uredan, roditelji će dobiti smjernice i sigurnost, a ako postoji potreba za podrškom, dijete će je dobiti na vrijeme.

### ♥ Roditelj: Da li je tačno da „svako dijete progovori kada bude spremno“ ili ipak postoje granice koje roditelji trebaju pratiti?

**ANTONELA:** Točno je da je svako dijete individualno i da se razvoj govora kod djece ne odvija potpuno istim tempom. Neka djeca progovore ranije, neka nešto kasnije, i manje razlike u razvoju često su sasvim očekivane.

Međutim, važno je naglasiti da ipak postoje razvojne norme i određeni pokazatelji koje pratimo kako bismo procijenili razvija li se govor uredno. **Zbog toga rečenicu 'svako dijete će progovoriti kada bude spremno' ne treba shvaćati kao razlog za dugo čekanje i odgađanje stručne procjene.**

Ako dijete ne reagira na ime, ne ostvaruje kontakt očima, ne koristi geste, ima oskudan rječnik ili ne pokazuje napredak u komunikaciji u očekivanoj dobi, važno je potražiti savjet logopeda. Rana procjena ne znači da problem nužno postoji, ali može pomoći da se eventualne poteškoće prepoznaju na vrijeme i da dijete dobije adekvatnu podršku ako je potrebna. Najvažnije je pratiti cjelokupan razvoj djeteta i reagirati na vrijeme, jer rana intervencija daje najbolje rezultate.

“

Najveći poticaj razvoju govora daju svakodnevna komunikacija, igra, čitanje slikovnica i kvalitetno provedeno vrijeme s djetetom, jer dijete govor i jezik najbolje usvaja kroz odnos i interakciju s ljudima



## ♥ Roditelj: Koliko vrijeme provedeno pred ekranima može uticati na razvoj govora kod djece?

**ANTONELA:** Vrijeme provedeno pred ekranima može imati značajan utjecaj na razvoj govora i komunikacije kod djece, posebno u najranijoj dobi. Brojna istraživanja pokazuju da prekomjerna i pasivna izloženost ekranima može usporiti razvoj govora, smanjiti pažnju, ali i utjecati na kvalitetu socijalne interakcije i komunikacije.

Dijete govori prvenstveno usvaja kroz odnos, igru, kontakt očima i razgovor s odraslima, a ekran ne može zamijeniti tu živu komunikaciju. Također, istraživanja pokazuju da djeca koja su u ranoj dobi duže izložena ekranima češće imaju poteškoće u području govora, pažnje i komunikacije.

Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje da djeca mlađa od dvije godine ne budu izložena ekranima, dok se kod djece od dvije do pet godina preporučuje ograničeno i kontrolirano korištenje sadržaja. S obzirom na tehnološki napredak i zastupljenost tehnologije u svakodnevnom životu ne možemo potpuno izbaciti tehnologiju, potrebno je pronaći balans i dati prednost razgovoru, zajedničkoj igri, čitanju slikovnica i svakodnevnim interakcijama koje su ključne za razvoj govora i jezika.

## ♥ Roditelj: Na koji način roditelji kroz svakodnevnu igru i komunikaciju mogu podsticati razvoj govora kod svog djeteta?

**ANTONELA:** Roditelji imaju izuzetno važnu ulogu u poticanju razvoja govora, a najbolji rezultati se postižu kroz svakodnevnu igru i prirodnu komunikaciju. Nije potrebno izdvajati posebne vježbe, već iskoristiti svakodnevne situacije kao priliku za razgovor,



opisivanje i zajedničku interakciju. Tijekom igre važno je pratiti djetetov interes, imenovati predmete i radnje, proširivati djetetove rečenice i davati mu dovoljno vremena da odgovori. Čitanje slikovnica, pjevanje pjesmica, opisivanje onoga što radimo tijekom dana i zajedničke igre u kojima dijete mora tražiti, pokazivati ili birati, odlični su načini za razvoj govora i rječnika.

**Najvažnije je da komunikacija bude spontana, opuštena i da dijete ima osjećaj da ga slušamo i razumijemo, jer upravo kroz takvu interakciju govor se najprirodnije razvija.**

## ♥ Roditelj: Koje su najčešće greške koje roditelji nesvjesno prave kada je riječ o razvoju govora djece?

**ANTONELA:** Najčešće greške koje roditelji nesvjesno prave odnose se na svakodnevne navike koje, iako dobronamjerne, mogu usporiti razvoj govora. Jedna od njih je prekomjerna izloženost ekranima, gdje dijete pasivno prima sadržaj umjesto da aktivno komunicira s okolinom. Također, često se dešava da roditelji 'govore umjesto djeteta', ne daju mu dovoljno vremena da se izrazi ili unaprijed pogađaju njegove potrebe, čime se smanjuje motivacija za verbalnu

komunikaciju. Greška može biti i korištenje nepravilnog izgovora u komunikaciji s djetetom, kao i nedovoljno zajedničkog čitanja, igre i razgovora. Važno je naglasiti da ove greške nisu rijetke i da ih roditelji ne rade svjesno. Dobra vijest je da se kroz male promjene u svakodnevnoj komunikaciji može značajno doprinijeti razvoju govora djeteta.

## ♥ Roditelj: Koliko su rana stimulacija i pravovremena terapija važne za napredak djeteta?

**ANTONELA:** Rana stimulacija i pravovremena terapija imaju ključnu ulogu u napretku djeteta. Što se ranije uoče poteškoće i započne s podrškom, to su rezultati brži i kvalitetniji, jer je mozak u ranom djetinjstvu najosjetljiviji na učenje i razvoj novih vještina. Upravo zato rana intervencija omogućava da se teškoće ne produbljuju, već da se na njih djeluje u periodu kada dijete najlakše usvaja govor, jezik i komunikacijske obrasce.

**Uz stručni rad logopeda i aktivno uključivanje roditelja, dijete dobiva kontinuiranu podršku u prirodnom okruženju, što značajno povećava uspješnost terapije.** Rana stimulacija ne

znači forsiranje djeteta, nego poticanje kroz igru, svakodnevne situacije i pozitivnu interakciju, što dugoročno ima veliki utjecaj na njegov cjelokupan razvoj.

♥ **Roditelj:** U svom radu sigurno ste imali mnogo emotivnih trenutaka. Postoji li neka priča ili uspjeh malog pacijenta koji vam je posebno ostao u sjećanju?

**ANTONELA:** U radu s djecom uvijek postoji mnogo emotivnih trenutaka i svako dijete je posebno na svoj način, pa uz svakoga od njih vežem lijepe uspomene. **Dječja srca su iskrena, puna ljubavi i topline, pa i njihov zagrljaj često znači više nego riječi.** Ipak, najsretnija sam kada čujem rečenice poput: 'Teta, sada mi je puno lakše čitati u školi' ili 'Teta, sada me prijatelji razumiju kada govorim'.

Posebno mi je u sjećanju ostalo pismo jedne djevojčice nakon završene terapije, u kojem je napisala: 'Hvala ti za najljepši dar u mom životu, upravo u takvim trenucima postanem svjesna koliko je važna uloga logopeda u životu djece i njihovih obitelji, ali i koliko je zapravo poseban i blagoslovljen ovaj životni poziv.

♥ **Roditelj:** Koliko je važna saradnja roditelja i logopeda za uspjeh terapije?

**ANTONELA:** Suradnja roditelja i logopeda izuzetno je važna i rekla bih da je jedan od ključnih faktora uspjeha terapije. **Dijete najveći dio vremena provodi upravo sa svojom obitelji, zbog čega je kontinuitet rada i podrške kod kuće jednako važan kao i sami logopedski tretman.** Kada roditelji i logoped djeluju kao tim, prate iste ciljeve i međusobno komuniciraju, napredak djeteta je mnogo brži i kvalitetniji.

♥ **Roditelj:** Šta biste poručili roditeljima koji osjećaju strah ili nesigurnost kada primijete da dijete kasni u govoru?

**ANTONELA:** Roditeljima bih prije svega poručila da ne osjećaju krivnju i da strah ne treba odgađati traženje savjeta stručnjaka. Svako dijete razvija se svojim tempom, ali kada roditelj primijeti da govor ili komunikacija odstupaju od očekivanog razvoja, važno je reagirati na vrijeme. Rana podrška i pravovremeno uključivanje logopeda mogu značajno pomoći djetetu i olakšati njegov daljnji razvoj. Također, važno je da roditelji znaju kako nisu sami u tom procesu. Logoped nije tu samo za dijete, nego i kao podrška cijeloj obitelji, kako bi zajedno pratili djetetov napredak i stvarali sigurno i poticajno okruženje za razvoj govora i komunikacije.



”

Najvažnije je da komunikacija bude spontana, opuštena i da dijete ima osjećaj da ga slušamo i razumijemo, jer upravo kroz takvu interakciju govor se najprirodnije razvija.



## SET ZA UZIMANJE UZORAKA

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

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



## Proces



## POROĐAJ

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

## UZIMANJE UZORKA

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

## OBRADA UZORKA

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



## ČUVANJE

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

## POKLON ZA ŽIVOT

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

# 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](http://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](http://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 [i@bio-save.ba](mailto:i@bio-save.ba)



**250€  
popusta**



## TRUDNOĆA PO SEDMICAMA

### Šta vas očekuje u 15. i 16. sedmici trudnoće?

**U** ovom broju donosimo pregled onoga što se dešava u 15. i 16. sedmici trudnoće – periodu u kojem mnoge trudnice ulaze u stabilniji dio drugog trimestra i počinju primjećivati jasnije promjene na svom tijelu, ali i u razvoju bebe. Kroz naredne stranice možete saznati koji su najčešći simptomi u ovom periodu, kako se vaša beba razvija iz sedmice u sedmicu, te koje promjene možete očekivati u svom tijelu. Također donosimo korisne savjete stručnjaka o ishrani, fizičkoj aktivnosti i brizi o sebi, kako biste što lakše prošli kroz ovu važnu fazu trudnoće.

#### ♥ 15. sedmica trudnoće: simptomi i razvoj bebe

U 15. sedmici trudnoće nalazite se u drugoj sedmici drugog trimestra i u četvrtom mjesecu trudnoće. Bez obzira da li vam se stomak već vidi ili ne, imajte na umu da se veličina trudničkog stomaka razlikuje od žene do žene, ali vaše tijelo će se mijenjati. Možda ćete još uvijek moći nositi dio svoje odjeće prije trudnoće, ali uskoro će vam trebati osnovna trudnička garderoba. Neki simptomi trudnoće se mogu pojaviti, a drugi mogu potrajati i nakon prvog trimestra. **Zapamtite, svaka trudnoća je drugačija i vaša će biti jedinstvena.**

#### Koliko mjeseci trudnoće je 15 sedmica?

U 15. sedmici trudnoće nalazite se u četvrtom mjesecu trudnoće (ostaje još oko 5 mjeseci do poroda) i u drugom trimestru.

#### Simptomi u 15. sedmici trudnoće

##### • Gorušica i probavne smetnje

Ako su jutarnje mučnine popustile, možete osjećati pojačanu glad, ali to može uzrokovati i neugodnu gorušicu. Ako imate simptome, pokušajte jesti više manjih obroka umjesto tri velika.

##### • Nesvjestica ili vrtoglavica

Osjećaj slabosti i vrtoglavice je česta pojava u trudnoći jer se mijenjaju nivoi šećera u krvi. Ako osjetite nesvjesticu, preporučuje da sjednete ili legnete na bok dok simptomi ne prođu.

##### • Proširene vene

Iako nisu ugodne, proširene vene su normalna posljedica povećanog protoka krvi u trudnoći. Odmarajte i podignite noge kako biste poboljšali cirkulaciju i smanjili pritisak. Preporučuje se kompresivne čarape, lagano kretanje i vježbanje. Ako vene postanu bolne, toplo crvene ili otečene, potrebno je hitno se javiti ljekaru.

- **Trudnički mozak**

Zaboravljate gdje ste ostavili ključeve ili kada je dan za iznošenje smeća? To je stvaran fenomen. Mnoge trudnice primjećuju zaboravnost i slabiju koncentraciju zbog hormonalnih promjena i promjena u spavanju.

- **Povećan vaginalni iscjedak**

Ovo je potpuno normalna pojava u ovoj fazi trudnoće. Kako trudnoća napreduje, iscjedak se povećava jer pomaže u zaštiti od infekcija. Međutim, ukoliko je iscjedak zelen, žut ili krvav zahtijeva hitan ljekarski pregled jer može ukazivati na infekciju.

- **Kratkoća daha**

Ako lakše ostajete bez daha, razlog može biti rast materice koja pritišće dijafragmu i pluća. Također, srce radi jače zbog povećanog volumena krvi.

- **Krvarenje iz nosa**

Krvarenje iz nosa može se javiti zbog povećane količine krvi i osjetljivih nosnih sluznica. Izbjegavajte prostorije sa jakim grijanjem ili klimom jer isušuju sluznicu.

- **Otečene desni**

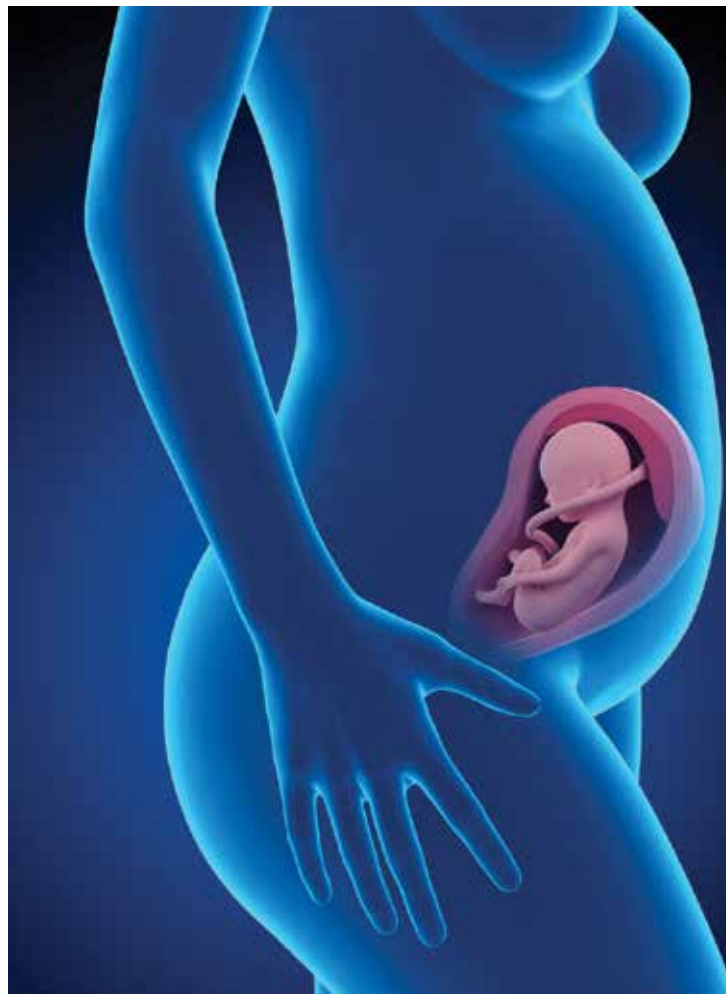
Otečene i osjetljive desni (gingivitis) su česta pojava u trudnoći zbog hormona i povećanog protoka krvi. Ako krvarenje traje, potrebno je posjetiti stomatologa. Savjetuje se redovno pranje i čišćenje zuba koncem te izbjegavanje šećera i pušenja. Stomatološka njega je besplatna tokom trudnoće i do godinu dana nakon poroda.

- **Povećan libido**

Možda ćete primijetiti povećanu želju za seksom, posebno kada mučnine prestanu i energija se vrati. Grudi mogu postati veće i osjetljivije, a pojačan protok krvi u genitalnom području može povećati osjetljivost i zadovoljstvo.

- **Grčevi i bolovi**

Medicinski poznati kao bol u okruglim ligamentima (round ligament pain), ovi bolovi se javljaju jer se mišići i ligamenti koji podržavaju vašu matericu rastežu. Možete osjetiti bolove u donjim bočnim dijelovima tijela.



Ovo je potpuno normalno, ali ako je bol jak, vrijedi se posavjetovati s porodičnim ljekarom ili ginekologom.

### Razvoj bebe u 15. sedmici trudnoće

Sa svakom sedmicom, vaša beba sve više liči na novorođenče jer se njene crte lica razvijaju. Ove sedmice beba je otprilike veličine jabuke, duga oko 10 cm i teška oko 70 g. Skeletni sistem vaše bebe postaje sve razvijeniji i počinje praviti pokrete poput savijanja udova i sisanja palca. Uši se također pomjeraju na svoje konačno mjesto sa strane glave, a beba može čuti zvukove izvan materice, uključujući vaš glas i otkucaje srca. Ako ste do sada pričali svom stomaku, postoji velika šansa da vas beba već „čuje“.

- **Razvoj crta lica i kože**

Do 15. sedmice, crte lica počinju se razvijati: uši su sa strane glave, a oči se pomjeraju sa bočnih strana prema prednjem dijelu lica. Oči postaju osjetljive na svjetlost – iako

su zatvorene, mogu registrovati jaku svjetlost. Koža bebe je i dalje vrlo tanka, pa se vide krvni sudovi. Osim rasta, beba vježba disanje kroz ritmične pokrete. Pokrete ćete početi osjećati tek oko 18–20 sedmice, a ranije kod žena koje su već bile trudne.

- **Razvoj sluha**

U ovoj fazi beba počinje da čuje zvukove izvan materice – uključujući zvukove vašeg probavnog sistema (koje čak smatra umirujućim), vaš glas i otkucaje srca. U isto vrijeme počinju rasti trepavice i obrve.

### Vaše tijelo u 15. sedmici trudnoće

U 15. sedmici možete primijetiti da vam stomak postaje zaobljeniji kako se materica širi da bi smjestila bebu. Također možete osjetiti povremene oštre bolove sa strane stomaka. To je najčešće bezopasno i poznato kao bol okruglih ligamenata, koji nastaje zbog rastezanja ligamenata.

## Briga o sebi u 15. sedmici trudnoće

- *Ne preskačite vježbe karličnog dna*

Ako već niste, sada je dobar trenutak da uvedete vježbe karličnog dna u rutinu. Lagane aktivnosti poput hodanja i prenatalne joge su također sigurne (uz savjet ljekara).

- *Razgovarajte sa bebom*

Budući da beba sada može čuti zvukove, dobro je da joj govorite i pjevate. To pomaže bebi da prepozna vaš glas i stvori osjećaj sigurnosti nakon rođenja.

- *Kontrolišite se kod babice*

Razgovarajte s babicom o svim zdravstvenim brigama. Ako ste u rizičnoj skupini za preeklampsiju ili genetske poremećaje, vaš ljekar može uraditi dodatne testove prije 16. sedmice.

- *Zdrava ishrana*

Pazite na ishranu i unos nutrijenata. Potrebe za kalcijem povećavaju tokom trudnoće, pa su važni izvori poput jogurta ili suplemenata ako ih preporuča ljekar.

## Šta uraditi u 15. sedmici trudnoće?

- *Obavijestite poslodavca*


Morate obavijestiti poslodavca o trudnoći najkasnije 15 sedmica prije termina poroda. Također je dobro provjeriti prava na porodiljsko odsustvo i naknadu.

- *Pregled spola bebe*

Ako želite saznati spol bebe, ultrazvuk se obično radi između 16. i 20. sedmice trudnoće.

## Zaključak

Do 15. sedmice trudnoće vjerovatno ste ušli u ritam drugog trimestra i vaša beba nastavlja brzo da raste. **U narednim sedmicama stomak će postajati izraženiji, apetit se može povećati, a kod nekih žena mogu se pojaviti i prve strije.** Naglašavamo da je svaka trudnoća različita i da neke žene pokrete bebe osjete kasnije, posebno u prvoj trudnoći.



Ako ste do sada pričali svom stomaku, postoji velika šansa da vas beba već „čuje“.

## ♥ 16. sedmica trudnoće: simptomi i razvoj bebe

Osim početka lijepog trudničkog stomaka, u 16. sedmici trudnoće počete ćete primjećivati i druge fizičke promjene na tijelu. Možete primijetiti da vam grudi postaju veće i da vam se struk postepeno širi, pa ako već niste, sada je pravo vrijeme da kupite trudničku odjeću. Možete osjećati i bolove i nelagodu jer se ligamenti opuštaju, što je potpuno normalno u 16. sedmici trudnoće.

### Koliko mjeseci je 16 sedmica trudnoće?

U 16. sedmici trudnoće ste otprilike u četvrtom mjesecu i u drugom trimestru trudnoće.

### Razvoj bebe u 16. sedmici trudnoće

U 16. sedmici trudnoće vaša beba je otprilike veličine avokada ili šake. To je oko 11,6 cm dužine i teži oko 85 do 110 grama. Vaša beba vježba koordinirane pokrete mišića, uključujući pokrete sisanja i gutanja. Lični izrazi postaju dinamičniji dok beba vježba pravljenje različitih grimasa. Beba također počinje praviti izraze lica, iako ih još ne može kontrolisati. U ovoj fazi možete čuti vaš glas, zvukove vašeg probavnog sistema (koji joj djeluju umirujuće) i muziku koju slušate. Istraživanja pokazuju da bebe mogu prepoznati pjesme koje su slušale u materici i nakon rođenja. Srce vaše bebe pumpa oko 28 litara krvi dnevno.

Beba također može držati glavu stabilnije. Kostí se učvršćuju, a skelet postaje definisaniji. Počinje rast kose na vlasištu, a razvijaju se prsti na rukama i nogama te otisci prstiju. Oči bebe postaju blago osjetljive na svjetlost i prave male pokrete lijevo-desno, iako su još uvijek zatvorene. Vaša beba možda već više liči na novorođenče, ali još uvijek nema masno tkivo, a koža joj je tanka i prozirna. To će se promijeniti u narednim sedmicama.

### Simptomi u 16. sedmici trudnoće

Mučnine se kod mnogih žena počinju smanjivati u 16. sedmici. Energija se često poboljšava i možete se osjećati više kao vi sami. Ipak, i dalje možete imati neke simptome trudnoće, uključujući:

#### • Krvarenje iz nosa

Sluznice u nosu postaju otečene, što može uzrokovati začepljen nos i povremeno krvarenje iz nosa u trudnoći. Ako vam je nelagodno, pitajte ljekara o sprejevima koji su sigurni u trudnoći ili probajte trakice za nos.

#### • Tamnija ili pigmentirana koža

Zbog hormona u trudnoći, neke žene primijete promjene u pigmentaciji kože, poput tamnjenja linije na stomaku (linea nigra). Mogu se potamniti i areole oko bradavica, kao i madeži, pjege i mladeži. U većini slučajeva, pigmentacija nestaje nakon poroda i nije razlog za brigu.



#### • *Trudnički sjaj*

Možda ćete primijetiti i poznati „trudnički sjaj“ – koža izgleda sjajnije, svježije i zdravije. To je posljedica povećanog protoka krvi koji daje blago rumen i svjež izgled. Hormoni također mogu povećati lučenje masnoće u koži, pa ona može izgledati sjajnije.

#### • *Vaginalni iscjedak*

Ovaj simptom traje već nekoliko sedmica i potpuno je normalan. Pomaže u zaštiti od infekcija, ali može biti neugodan, pa se preporučuje korištenje laganih uložaka.

#### • *“Trudnički mozak”*

Da, to je stvarno! Nije potpuno jasno zašto dolazi do zaboravnosti i osjećaja „magle u glavi“ tokom trudnoće, ali može biti kombinacija hormona, umora i činjenice da imate mnogo toga na umu.

#### • *Proširene vene*

Još jedna nuspojava koja vam možda neće biti draga. Njihov izgled možete ublažiti tako što ćete držati noge podignute i paziti da se tjelesna težina povećava postepeno, kako se ne bi stvorio prevelik pritisak na vaš cirkulatorni sistem.

#### • *Zatvor (konstipacija)*

Još jedan čest „krivac“. Hormoni trudnoće i rastuća materica

stvaraju pritisak na crijeva, što može usporiti probavu i dovesti do zatvora. Pijte više vode kako biste pomogli prirodnom radu crijeva.

#### • *Bol u leđima*

Bol u leđima je česta posljedica hormonalnih promjena. Također može biti povezana s rastom i težinom grudi tokom trudnoće. Pokušajte s laganim vježbama poput prenatalne joge i redovnim istezanjem.

#### • *Krvarenje desni*

90% trudnica ima probleme s desnama, pa niste sami, iako se o tome rijetko govori. Zato je posebno važno voditi računa o zubima i desnama tokom trudnoće.

#### • *Suhe, svrbeće i osjetljive oči*

Ponovo, razlog su hormoni. Možete probati ispiranje očiju ili kapi koje se mogu kupiti bez recepta, ali se prije upotrebe obavezno posavjetujte s ljekarom ili bobicom.

#### • *Rastući stomak*

U ovoj fazi vaš trudnički stomak postaje primjetniji jer se materica širi. Ali svi stomaci su različiti, i to je potpuno normalno – mnogo zavisi od vaše građe i veličine bebe. Kako stomak postaje vidljiviji, normalno je da vam smeta dobijanje na težini, ali je važno da održavate zdravu ishranu i redovnu fizičku aktivnost kako biste vi i beba ostali zdravi.

#### • *Rast grudi*

Nije samo stomak u pitanju – grudi se također nastavljaju povećavati i mogu postati osjetljivije. Kod nekih žena promjene su male, kod drugih vrlo izražene. Nakon poroda i eventualnog dojenja, grudi se obično vraćaju na pređašnju veličinu.

### Briga o sebi u 16. sedmici trudnoće

#### • *Vježbanje*

Bavite se umjerenom fizičkom aktivnošću uz odobrenje ljekara. Prenatalna joga i plivanje su dobre opcije. Preporučuje se 150 minuta vježbanja sedmično tokom trudnoće. Ako ste navikli na trčanje, možete nastaviti uz savjet ljekara.

#### • *Ishrana i zdravlje*

Fokusirajte se na uravnoteženu ishranu bogatu nutrijentima. Pobrinite se da unosite dovoljno folne kiseline, željeza, kalcija i drugih važnih vitamina i minerala.

#### • *Hidratacija*

Pijte dovoljno vode, jer je hidratacija ključna i za vas i za bebu. Preporučuje se 6 do 8 čaša od 200 ml tečnosti dnevno, uključujući vodu, bezšećerne sokove, čajeve bez kofeina, gaziranu vodu, voćne sokove ili smoothieje.

#### • *Počnite vježbe karličnog dna*

Ako već niste, sada je pravo

vrijeme za vježbe karličnog dna. Trudnoća i porođaj mogu oslabiti ove mišiće, pa njihovo jačanje pomaže oporavku nakon poroda i smanjuje probleme s mokraćnom inkontinencijom.

- **Kupovina grudnjaka**

Kako stomak raste, ne zaboravite ni grudi. Zbog hormona mogu se povećati za nekoliko brojeva i trebaju odgovarajuću podršku. Preporučuju se udobni, prozračni trudnički grudnjaci bez žice.

- **Informišite se**

Iskoristite ovo vrijeme da se informišete o porodu, dojenju i roditeljstvu. Možete pohađati trudničke kurseve ili se pridružiti grupama za podršku.

- **Trudnička odjeća**

Možda ćete primijetiti da vam obična odjeća postaje neudobna, pa je dobro razmisliti o kupovini trudničke garderobe.

- **Igre i „predviđanje spola“**

Možete se zabaviti raznim narodnim vjerovanjima o spolu bebe (kineski kalendar, „nub teorija“ i sl.), ali nijedna metoda nije tačna. Jedini pouzdan način je ultrazvuk oko 20. sedmice.

- **Povezivanje s bebom**

Razmislite o aktivnostima koje vam pomažu da se povežete s bebom, poput puštanja muzike ili razgovora s stomakom.

### **Pregledi i kontrole u 16. sedmici trudnoće**

U 16. sedmici nema ultrazvuka, ali imate antenatalni pregled. Na tom pregledu babica ili ljekar će vam dati informacije o ultrazvuku za 20. sedmicu trudnoće (anomalijski pregled).

Također će:

- pregledati, razgovarati i zabilježiti rezultate skrining testova
- izmjeriti krvni pritisak i testirati urin na proteine
- razmotriti uzimanje dodataka željeza ako imate anemiju

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





## Nježna i sigurna zaštita za osjetljivu kožu

50

**B**abyline 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**

## Rok trajanja lijekova nakon otvaranja - šta roditelji često ne znaju?

Koliko dugo lijek ostaje siguran i efikasan nakon što je otvoren?

Piše: mag.ph. Merima Đuzelić

52



*Merima Đuzelić magistrica je farmacije sa četverogodišnjim radnim iskustvom u struci. Završila je gimnaziju u Cazinu, nakon čega je upisala Univerzitet u Banjoj Luci, Medicinski fakultet, odsjek Farmacija. Ljubav prema farmaciji razvila je još tokom osnovnog i srednjoškolskog obrazovanja, kada je pokazivala posebno interesovanje za hemiju i učestvovala na brojnim takmičenjima iz ove oblasti.*

*Upravo su radoznalost prema nauci i želja za razumijevanjem hemijskih procesa usmjerile njen profesionalni put ka farmaciji. Tokom studija posebno je uživala u praktičnom radu na farmaceutskim vježbama i izradi lijekova.*

*Posebno interesovanje razvila je za oblast hormonske terapije i liječenja hormonskih poremećaja. Svoj završni rad posvetila je istraživanju biljnih prekursora koji su doveli do razvoja metformina, jednog od najznačajnijih lijekova u terapiji šećerne bolesti. Farmaciju doživljava kao dinamičnu nauku koja zahtijeva stalno usavršavanje i praćenje novih stručnih smjernica i istraživanja. Upravo zato kontinuirana edukacija predstavlja važan dio njenog profesionalnog razvoja, a u skorijoj budućnosti planira upis specijalističkih studija kako bi dodatno produbila svoje znanje iz oblasti farmacije.*

*Kroz svoj rad nastoji pacijentima na jasan i razumljiv način približiti farmaceutske savjete i informacije važne za očuvanje zdravlja.*

roditelj



**K**ada dijete dobije temperaturu, kašalj ili infekciju, roditelji često posegnu za lijekovima koje već imaju u kućnoj apoteci, vjerujući da su sigurni za upotrebu sve dok na pakovanju nije istekao naznačeni rok trajanja. Međutim, malo ko zna da otvaranjem lijeka počinje novi period njegove stabilnosti i sigurnosti. Izloženost zraku, vlazi, svjetlosti i nepravilno skladištenje mogu značajno utjecati na djelotvornost lijeka, ali i povećati rizik od kontaminacije, posebno kod djece. O tome koliko dugo lijekovi zaista ostaju sigurni nakon otvaranja, koje su najčešće greške roditelja i kako pravilno čuvati lijekove kod kuće, piše Merima Đuzelić, magistrica farmacije sa višegodišnjim iskustvom u radu s pacijentima.

U svijetu modernog roditeljstva, briga za zdravlje djeteta je prioritet. Pravilna primjena lijekova u pedijatrijskoj populaciji zahjeva dodatnu pažnju zbog specifičnosti farmakokinetike i povećane

osjetljivosti djece na potencijalne štetne efekte. Roditelji se u svakodnevnoj praksi često oslanjaju na lijekove dostupne u kućnoj apoteci, međutim jedno od ključnih pitanja koje mnogi zanemaruju jeste: **Koliko dugo lijek ostaje siguran i efikasan nakon što je otvoren?**

Mnogi roditelji vjeruju da lijekovi imaju isti rok trajanja kao što piše na pakovanju lijeka, bez obzira na to da li je lijek već korišten. Istina je da otvaranje ambalaže, izloženost zraku, svjetlu i temperaturi može dovesti do degradacije aktivne supstance i promjene farmaceutskih karakteristika lijeka. Zato je važno razumijeti koliko dugo se lijek može čuvati nakon otvaranja jer pogrešno skladištenje i korištenje lijekova može imati ozbiljne posljedice po zdravlje, posebno kod djece.

### ♥ Zašto se mijenja rok trajanja lijekova nakon otvaranja?

Nakon što se lijek otvori, izložen je vanjskim faktorima poput

zraka, svjetlosti, vlage što s vremenom može dovesti do smanjenja koncentracije aktivne supstance ili kontaminacije mikroorganizama.

Glavni faktori koji utječu na rok trajanja lijeka nakon otvaranja su:

**1. Vlaga i izloženost zraku:** Tečni oblici lijekova, sirupi i kapi su posebno osjetljivi. Kiseonik može dovesti do oksidacije aktivnih supstanci lijekova, a vlaga može promijeniti pH ili izazvati rast mikroorganizama

**2. Svjetlost:** Neki lijekovi, posebno vitamini i antibiotici, degradiraju se pod utjecajem svjetlosti.

**3. Temperatura:** Lijekovi imaju optimalnu temperaturu čuvanja pa ukoliko se lijek čuva na neodgovarajućim temperaturama doćiće do njegove ubrzane razgradnje.

**4. Mikrobiološka kontaminacija:** Otvaranjem ambalaže, omogućava se ulazak bakterija, gljivica i drugih mikroorganizama, što je posebno rizično kod tečnih i višedoznih preparata.

## ♥ Šta roditelji često ne znaju?

Roditelji često misle da lijekovi zadržavaju svoju efikasnost sve dok ne istekne rok trajanja naveden na ambalaži lijeka. Međutim istina je drugačija. Tablete i kapsule su uglavnom stabilne i nakon otvaranja zbog čvrstog farmaceutskog oblika, ali tečni oblici poput sirupa, kapi i suspenzija imaju kraći period korištenja nakon otvaranja. Često se dešava da roditelji drže otvorene sirupe i po nekoliko mjeseci ne znajući da je njihova stabilnost ograničena. **Zbog toga farmaceuti savjetuju da se antibiotici za djecu koriste unutar 7 do 14 dana od otvaranja. Sterilni preparati poput kapi za oči imaju svoj standardni rok nakon otvaranja 28 dana zbog rizika od kontaminacije čak kada sadrže i konzervanse. Topikalni preparati, kreme i masti, obično zadržavaju stabilnost 3-6 mjeseci nakon otvaranja.**

Datum "najbolje do" na pakovanju odnosi se isključivo na neotvoreno pakovanje. Jednom kada se lijek otvori, taj datum više ne garantuje sigurnost i efikasnost. Zbog toga je važno uvijek pratiti promjene boje, mirisa ili konzistencije. Jedan i od uobičajnih nesporazuma sa kojim se pacijenti susreću jeste čuvanje lijekova u frižideru. Iako neki lijekovi, poput insulina ili određenih sirupa, zahtjevaju hladnu temperaturu čuvanja kod mnogih drugih lijekova to može smanjiti djelotvornost ili promijeniti teksturu lijeka. S toga je ključno uvijek pratiti upustvo proizvođača i po potrebi se posavjetovati sa farmaceutom.

## ♥ Kako pravilno čuvati lijekove kod kuće?

Čuvanje lijekova na pravilan način jednako je važno kao i njihovo pravilno doziranje. Prvi korak u čuvanju lijeka je **ostaviti uvijek lijek u originalnoj ambalaži**, jer

premještanje lijeka u druge posude izvan ambalaže može dovesti do kontaminacije ili hemijske degradacije.

Vrlo je važno lijekove držati **daleko od svjetlosti i valge**. Kuhinja i kupatilo često nisu idealna mjesta zbog visokih temperatura i vlage koje ubrzavaju razgradnju aktivnih supstanci. Najbolje je pronaći suhu, hladniju i tamnu prostoriju gdje lijek može ostati stabilan tokom cijelog preporučenog perioda. Jedan od efikasnih savjeta jeste **označiti datum otvaranja lijeka na ambalaži**. To pomaže roditeljima da prate stvarni rok trajanja i sprječava korištenje lijeka koji je izgubio svoju djelotvornost. Također lijekove ne treba dijeliti sa drugim članovima porodice, čak kada se radi o istom sirupu ili antibiotiku, jer to povećava rizik od mikrobiološke kontaminacije i smanjuje sigurnost primjene.

Ovi jednostavni koraci čine velike razlike u očuvanju djelotvornosti i sigurnosti lijekova kod kuće. Samoinicijativno korištenje starog lijeka može biti opasno naročito kod djece. Primjena nestabilnog lijeka može dovesti do subterapijskih doza, terapijskog neuspjeha i razvoja rezistencije, naročito kod antibiotika. Prisustvo mikroorganizama u kontaminiranom lijeku može izazvati sekundarne infekcije, što je posebno rizično kod djece zbog nedovoljno razvijenog imunološkog sistema.

## ♥ Zaključak:

Razumijevanje roka trajanja lijekova nakon otvaranja ključan je za sigurnost i zdravlje djece i odraslih. Sirupi, kapi i antibiotici u tečnom obliku zahtjevaju posebnu opreznost, dok tablete i kapsule često imaju veću otpornost. Edukacija roditelja, pravilno čuvanje lijekova i poštivanje preporučenog perioda upotrebe lijeka mogu značajno smanjiti rizik od neželjenih posljedica i osigurati optimalno terapijski učinak.



roditelj

# schülke → octenisept®

Snažan prema mikroorganizmima, nježan prema koži.

za mlade i stare



Brza pomoć za  
Vašu kožu.

DEZINFICIRA.  
Jednostavna  
primjena.  
Brzo  
djelovanje.



Prije upotrebe pažljivo pročitajte uputu o lijeku. Za obavijest o indikacijama, mjerama opreza i neželjenim dejstvima lijeka posavjetujte se sa ljekarom ili farmaceutom.



Okstal Pharma d.o.o. Sarajevo  
Pijačna 14a, 71000 Sarajevo, Bosna i Hercegovina  
T: +387 (0)33 777 280, F: +387 (0)33 777 273, E: [oktal-pharma@oktal-pharma.ba](mailto:oktal-pharma@oktal-pharma.ba)  
[www.oktal-pharma.ba](http://www.oktal-pharma.ba)

 OKTAL PHARMA  
Vaš najbolji izbor

# Primjena Octenisepta u dječijoj populaciji

**Piše:** dr. Mirela Mulalić, specijalista pedijatrije

Octenisept je antiseptički preparat širokog spektra djelovanja koji se koristi za dezinfekciju kože, sluznica i rana. Zahvaljujući dobroj podnošljivosti, brzom djelovanju i niskom riziku od sistemske apsorpcije, posebno mjesto zauzima u pedijatrijskoj praksi. Primjena Octenisepta kod djece obuhvata tretman povreda, ogrebotina, poderotina, opekotina, postoperativne njege i antiseptičku zaštitu sluznica. Cilj ovog članka je prikazati značaj, sigurnost i praktične prednosti primjene Octenisepta u dječijoj populaciji.

56

## • Uvod

Infekcije kože i sluznica predstavljaju čest problem u dječijem uzrastu. Djeca su zbog aktivnog načina života, učestalih povreda i nezrelog imunološkog sistema podložnija razvoju lokalnih infekcija. Pravovremena antiseptička obrada rana značajno smanjuje rizik od komplikacija i ubrzava proces zarastanja.

**Octenisept sadrži oktenidindihlorid i fenoksietanol, supstance sa izraženim antibakterijskim djelovanjem protiv bakterija, gljivica i određenih virusa.**

Mehanizam djelovanja oktenidina aktivne supstance se zasniva na oštećenju ćelijske membrane mikroorganizama. Posljedica je smežuravanje odnosno odumiranje mikroorganizma.

Preparat ne sadrži alkohol, što omogućava bezbolniju primjenu kod



djece i smanjuje iritaciju kože i sluznica. U dječijoj populaciji Octenisept se najčešće koristi za:

- dezinfekciju rana, ogrebotina, poderotina i posjekotina,
- tretman površinskih opekotina,
- **antiseptičku obradu pupčanog bataljka kod novorođenčadi,** za dezinfekciju rana tokom trudnoće i dojenja.
- za dezinfekciju i zacjeljivanje postporođajnih rana (rane nakon epiziotomije i rane od carskog reza)
- njegu kože nakon dermatoloških procedura,
- dezinfekciju sluznice usne šupljine i ždrijela,
- prevenciju infekcija kod atopijskog dermatitisa i drugih oštećenja kože.

## • Karakteristike

- Štiti do 48 h!
- Bezbojna tečnost
- Širok spektar djelovanja- **SNAŽAN PREMA MIKROORGANIZMIMA**
- Brzina djelovanja je 1 minut
- Ne iritira i ne peče - **NJEŽAN PREMA KOŽI**
- Ne prelazi u majčino mlijeko
- Dokazano bezbijedan
- Pogodan za višekratnu upotrebu
- Rok trajanja 3 godine od otvaranja ili do roka valjanosti
- Odobreno i za trudnice, prijevremeno rođene bebe i novorođenčad
- **Koristan dio kućne apoteke!** Pruža dodatnu sigurnost na putu ili na odmoru.



Preparat se jednostavno nanosi raspršivanjem ili pomoću sterilne gaze. Djelovanje nastupa brzo, a antimikrobni efekat traje više sati. Posebna prednost u pedijatriji jeste odsustvo peckanja pri aplikaciji, što povećava saradljivost djece i olakšava svakodnevnu njegu.

### • Sigurnost i podnošljivost

Brojna klinička iskustva potvrđuju dobru podnošljivost Octenisepta kod djece svih uzrasta. Rizik od alergijskih reakcija i lokalne iritacije je nizak, dok je sistemska apsorpcija minimalna. Preparat se može koristiti i kod osjetljive kože, uključujući novorođenčad i dojenčad, uz pridržavanje preporučenog načina primjene.

Važno je naglasiti da se preparat ne smije koristiti za ispiranje tjelesnih šupljina ili u kombinaciji sa određenim antisepticima na bazi joda. Roditelje i zdravstvene radnike potrebno je educirati o pravilnoj upotrebi i higijenskim mjerama kako bi se postigao optimalan terapijski efekat.

### • Zaključak

Octenisept predstavlja siguran i efikasan antiseptik sa značajnom primjenom u dječijoj populaciji. Njegova široka antimikrobna aktivnost, dobra podnošljivost i bezbolna aplikacija čine ga pogodnim izborom za svakodnevnu pedijatrijsku praksu. **Pravilna upotreba preparata doprinosi prevenciji infekcija, bržem zarastanju rana i boljoj kvaliteti njege djece.** Oktenidini se odlikuju niskim alergijskim potencijalom i vrlo dobrom lokalnom podnošljivošću.





## Daani baby shop – sve za najljepši početak jedne porodice

U vremenu kada roditelji traže sigurnost, kvalitet i praktičnost na jednom mjestu, Daani baby shop postao je nezaobilazna adresa za buduće i sadašnje roditelje. Sa pažljivo biranim asortimanom opreme za bebe i djecu, ova prodavnica već godinama gradi povjerenje porodica koje žele samo najbolje za svoje mališane.

Od prvih dana života bebe pa sve do ranog djetinjstva, Daani baby shop nudi širok izbor proizvoda koji spajaju kvalitet, sigurnost i moderan dizajn. U ponudi se mogu pronaći dječija kolica, autosjedalice, krevetići, hranilice, posteljine, kao i brojni dodaci potrebni za svakodnevnu njegu i udobnost bebe. Posebnu pažnju kupaca privukli su proizvodi renomiranog italijanskog brenda Foppapedretti, poznatog po vrhunskom

kvalitetu, funkcionalnosti i elegantnom dizajnu. Lagana i kompaktna kolica, sigurne autosjedalice te praktična oprema za svakodnevni život roditelja samo su dio bogate ponude dostupne u prodavnici.

**Osim uvoznog programa, Daani baby shop ponosno nudi i proizvode domaće proizvodnje, izrađene od kvalitetnog drveta bukve. Krevetići i dječiji kreveti pažljivo su dizajnirani kako bi pružili sigurnost, dugotrajnost i toplinu svakom dječijem kutku.**

Ono što ovu prodavnicu izdvaja nije samo bogata ponuda, već i pristup kupcima. Ljubazno osoblje svakodnevno pomaže roditeljima pri odabiru proizvoda koji najbolje odgovaraju njihovim potrebama, pružajući savjete i iskustvo koje olakšava pripremu za dolazak bebe.



„Naš cilj nije samo prodaja proizvoda, već da budemo podrška roditeljima u jednom od najljepših životnih perioda“, poručuju iz Daani baby shopa.

Zahvaljujući kvalitetnoj ponudi, pristupačnim cijenama i posvećenosti kupcima, Daani baby shop postao je mjesto kojem se roditelji rado vraćaju. Jer dolazak bebe nije samo kupovina opreme – to je stvaranje uspomena, sigurnosti i topline doma.

**Daani Baby Shop nalazi se na adresi Stupska 19, Sarajevo.**



roditelj

# Koncentracija se trenira – zašto to danas izgleda tako teško?

Anksioznost, nesigurnost, pritisak ili manjak povezanosti s roditeljima direktno utiču na pažnju.



**Piše:** Vesna Filipović, pedagoginja i zastupnica edukativnog programa Brainobrain za Bosnu i Hercegovinu

60

**K**oliko ste se puta uhvatili u toku dana da niste sigurni gdje ste ili šta ste pošli da uradite? Koliko puta ste zamolili dijete da uradi ili donese nešto, a ono se nakon par sekundi vrati da vas pita šta ste ono rekli? Vjerujem da su vam ove situacije itekako poznate. Svi smo ih barem jednom doživjeli ako ne i svakodnevno. **Šta se dešava sa koncentracijom, fokusom i pamćenjem?**

Nimalo lako pitanje, a još je teže naći adekvatan i kratak odgovor. Krivac se krije u nekoliko stvari, navika i utjecaja pa ispada da sve radimo pogrešno, no nije baš tako strašno, još uvijek postoji rješenje kako da spasimo što se spasiti može.

Pa krenimo od početka...

***Nije problem u djeci - nego u okruženju koje stalno "vuče" njihovu pažnju u svim pravcima, a rijetko ih uči kako da je zadrže.***

## 1. Digitalno okruženje (ekrani, brzi sadržaji)

Aplikacije, igrice i kratki video formati treniraju mozak na stalnu stimulaciju i brze nagrade. Dijete se navikava na intenzitet i brzinu, pa mu sve što je sporije (škola, čitanje, učenje) postaje "dosadno". To nije slabost djeteta, nego naučeni obrazac pažnje. Što duže odgađajmo trenutak susreta s ekranom, to više pružamo stvarna iskustva i doživljaje djeci - znam da zvuči kao nemoguća misija, ali vjerujte - bićete mi zahvalni zbog toga.

## 2. Preopterećenost stimulansima

Djeca danas imaju previše aktivnosti, informacija i podražaja nego ikad prije. **Mozak koji je stalno "zatrpan" teže razvija duboki fokus jer nema dovoljno vremena za dosadu, a upravo iz dosade se razvija koncentracija i kreativnost.**

Nema potrebe za 10 plišanaca, 20 društvenih igara, šest setova kockica, 30 autića, 20 lutkica.... pola igračaka koje vaša djeca imaju se ne koriste danima, mjesecima, nikad!

**Dajte im prostor i vrijeme da sami izmišljaju igračke, igre i način kako provesti slobodno vrijeme.**

roditelj

### 3. Nedostatak strukturiranog vremena i rutine

Pažnja se ne razvija spontano, ona se gradi kroz rutinu, granice i postepeno produžavanje vremena fokusiranog rada. Ako je sve fleksibilno i bez jasnih okvira, dijete teže razvija samoregulaciju. Odredite granice i uspostavite rutinu npr. ponedjeljkom zajedno čitamo, utorkom zajedno kuhamo, srijedom imamo fizičku/kreativnu aktivnost (sport, hobi, kurs...), četvrtkom igramo društvene igre, petkom imamo filmsku večer, subotom provodimo vrijeme izvan kuće (posjete prijateljima, rodbini, prirodi, znamenitostima), nedjeljom pospremam.... reorganizirajte dane u skladu sa svojim rasporedom.

### 4. Model koji djeca gledaju (odrasli)

Djeca uče promatrajući. Ako ste roditelj koji se ne odljepljuje od telefona, stalno ste u žurbi i radite više stvari istovremeno možete očekivati isto ponašanje od svog djeteta. Ne zaboravimo da smo mi prvi i najbitniji učitelji i modeli svojoj djeci.

### 5. Obrazovni sistem (često)

Najčešći model učenja u školskom sistemu je onaj kako smo i mi učili prije 30-40-50 godina. Čitaj - zapamti - ponovi! Ne samo da nije bilo funkcionalno ni prije 30-40-50 godina, nego je potpuno neprimjenjivo u današnje vrijeme drastičnih promjena i trendova koji se javljaju iz dana u dan u svim životnim oblastima. Umjesto učenja napamet, učimo djecu da razumiju. Umjesto reproduciranja pročitanog, učimo djecu da objasne svojim riječima. Umjesto nelogičnog bubanja informacija, učimo djecu da povezuju informacije i predmete. Da znam, da očekujete da ih tome uči škola, no bojim se da smo ovdje ipak prepušteni sami sebi i da je dug put do konkretne obrazovne reforme.



Preuzmite uzde u svoje ruke, pomozite djetetu da uči pametnije ili ga upišite na Brainobrain akademiju za djecu gdje upravo olakšavamo procese učenja i na inovativan način radimo s djecom.

## 6. Emocionalni faktor

Anksioznost, nesigurnost, pritisak ili manjak povezanosti s roditeljima direktno utiču na pažnju. Dijete koje je emocionalno "preopterećeno" teško može biti kognitivno fokusirano. **Sva nabrojana stanja su najčešće rezultat nedostatka kvalitetno provedenog vremena zajedno gdje smo usmjereni jedni na druge (vrati se na tačku br.3.) bez vanjskih stimulansa i ometača.** Nađimo vrijeme samo za nas. Ne, ne morate izmišljati vrijeme to može biti vrijeme objeda, vrijeme provedeno u automobilu ili prijevozu, vrijeme pred spavanje dok radite refleksiju dana... Bolje je i 20 minuta vremena provesti potpuno prisutno i fokusirano na dijete nego tri sata vremena gdje vi gledate u ekran, pišete mail, pričate na telefon ili gledate izloge te poluodsutno klimate glavom.

Aktivnosti koje treniraju fokus (jednostavne i praktične za primjenu u svim situacijama):

- **Čitanje** - krenimo sa slikovnicama, bajkama, basnama, interaktivnim knjigama, lektirama, stripovima.

Jedan čitav nivo Brainobrain programa je posvećen upravo ovoj aktivnosti.

- **Crtanje i bojenje** - od jednostavnih blokova i bojanke do kompleksnih slika i ilustracija; Svaki čas Brainobrain programa završava upravo ovako, umjetničkim izričajem da li samostalnim crtežom ili bojenjem zadate slike.

- **Čišćenje, spremanje i organizacija prostora** - ugodno s korisnim - u svakom spremanju se otkrije neka nova igračka, zanimacija i aktivnost.

- **Rješavanje zadataka** - mozgalice, rebusi, pitalice, sudoku, igre memorije, zagonetke, kvizovi - omiljeni dio svakog Brainobrain časa.

- **Dokolica**

- **Vrijeme na otvorenom, u prirodi** - otkrivanje svijeta oko sebe, učenje svim čulima.

- **Brainobrain program** - kroz korištenje abacusa i učenje kroz VAK sistem poboljšava koncentraciju i fokus

U svijetu koji stalno traži pažnju, možda je najveći dar koji možemo dati djeci upravo to da ih naučimo kako da zastanu, usmjere se i ostanu prisutni.

Koncentracija nije nešto s čime se dijete rađa ili ne rađa. Ona se gradi, njeguje i trenira - svakodnevno, kroz male navike i odnose koje stvaramo.

**U svijetu koji stalno traži pažnju, možda je najveći dar koji možemo dati djeci upravo to da ih naučimo kako da zastanu, usmjere se i ostanu prisutni.**



**BUDI LI VAS PLAČ VAŠE BEBE NOĆU?**

**Mirna beba,  
mirna majka!**

**Lakše  
i brže  
doziranje**

**nakupljanje  
gasova**

**Espumisan® LX**  
simetikon 100mg/ml oralne kapi

- **Ekspert protiv nadutosti i grčeva!**
- **Djeluje samo u bebinim crijevima**
- **Bez alkohola, šećera i laktoze**

**Dojenčad:  
5-10 kapi  
uz svaki obrok**



**Espumisan® LX**  
dostupan u apotekama  
bez ljeakarskog recepta!

**BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**

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

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



## Što ako sve što misliš da znaš o bebinim proizvodima nije tačno?

64

**U**đeš u prodavnicu. Uzmeš šampon sa police, otvoriš čep i – pomirišeš. Ako miriše lijepo, vraćaš ga nazad. Ako miriše “prirodno” i nježno, možda ga staviš u korpu.

Zvuči poznato?

Nisi sama. Gotovo svi roditelji to rade. Ali pitanje je ko nas je naučio da tako biramo?

### ♥ Miris nije dokaz ničega

Decenijama su nas brendovi uvjeravali da “svježe” i “čisto” ima miris. Miris lavande znači nježnost. Miris kamilice znači prirodnost. Miris “baby fresh” znači sigurnost.

A zapravo, parfemi i mirisi, čak i oni koji se reklamiraju kao prirodni, spadaju među najčešće izazivače reakcija na osjetljivoj bebinjoj koži. Uzrok iritacije, crvenila i osipa često nije pelena ili hrana. Uzrok je miris u proizvodu koji koristimo svaki dan.

Bambo Nature je svjesno odlučio da njegovi proizvodi ne mirišu ni na što. I to nije nedostatak. To je odluka.

### ♥ Da li više pjene znači bolje čišćenje?

Drugi veliki mit je da bogata, gusta pjena znači da proizvod dobro čisti. Što više mjehurića, to bolje, zar ne?

Ne baš.

Sastojci koji stvaraju bogatu pjenu, najčešće sulfati, mogu biti agresivni za osjetljivu kožu i narušavati njenu prirodnu zaštitnu barijeru. Kod beba, čija je koža višestruko tanja od naše, to može dovesti do isušivanja, iritacije i narušene kožne ravnoteže.

Blagi proizvodi često slabo pjene. I to je znak da su formulisani s pažnjom.

### ♥ Ambalaža koja “izgleda prirodno”

Zelena boja, listići na etiketi i riječi poput “bio”, “eko” i “s ekstraktom nečega” su samo stvar osjećaja da biramo nešto dobro i sigurno.

Ali vizualni marketing i stvarni sastav proizvoda nisu uvijek ista stvar. Ambalaža se dizajnira da izazove povjerenje, a povjerenje se gradi godinama. Lijepo pakovanje ne govori ništa o tome što je unutra.

### ♥ Šta zapravo treba da tražite?

Ako ne miris, ne pjenu i ne dizajn, na šta onda treba obratiti pažnju?

Nekoliko stvari koje stvarno govore o kvaliteti proizvoda:

- **Sertifikati:** Nordic Swan Ecolabel, Cosmos organic, dermatološki testirano. Ovo nisu marketinške fraze, već nezavisne provjere koje brend mora zaslužiti.
- **Lista sastojaka:** što kraća, to bolje. Ako ne možeš izgovoriti većinu onoga što piše, vrijedi istražiti.
- **0% parfema:** ne “bez umjetnih mirisa”, već bez mirisa uopšte. Razlika je važna.
- **Klinički testovi na osjetljivoj koži:** posebno relevantno za bebe sklone atopiji ili ekcemu.

**Bambo Nature pelene, vlažne maramice, kreme i šamponi** prolaze kroz rigorozne provjere upravo po ovim kriterijumima. Bez parfema, bez alergena, bez nepotrebnih dodataka. Sertifikovano od strane nezavisnih organizacija, a ne samo obećano na ambalaži.

Nije lako promijeniti način na koji biramo, posebno kada su te navike duboko ukorijenjene. Ali kada je u pitanju bebinja koža, vrijedi zastati i zapitati se: biram li ovo jer je zaista dobro, ili jer mi se čini dobro?

Ponekad najbolji proizvod ne miriše ni na što, jedva se pjenu i dolazi u jednostavnoj ambalaži.

# Iz Danske u BiH:

*Najkvalitetnije ekološki  
sertifikovane pelene.*

 **Made in**  
 **Denmark**



# Poremećaj uhranjenosti - gojaznost

Prema Međunarodnoj klasifikaciji bolesti, gojaznost ili obesitas je prekomjerna uhranjenost koja nastaje kao posljedica nagomilavanja masti u organizmu.

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



66

djeteta ukupni sadržaj masti se mijenja, pa shodno tome i stepen uhranjenosti. Tokom djetinjstva, najniži procenat masti u organizmu je u uzrastu od 2 do 5 godina, a nakon toga počinje da raste, što se produžava i u školskoj dobi. U adolescenciji djevojčice mogu imati znatno veći postotak masnog tkiva nego dječaci. U dječijoj dobi razlikujemo dvije vrste gojaznosti: primarnu, egzogenu ili nutritivnu, i sekundarnu, koja je mnogo rjeđa i prouzrokovana je poremećajima u genetskom kodu.

## • Procjena gojaznosti

Gojaznost kod djece može da se javi već od prve godine života. Stepem uhranjenosti procjenjuje se mjerenjem osnovnih parametara, prije svega određivanjem tjelesne mase i tjelesne visine, te se na osnovu toga izračunava indeks tjelesne mase – BMI, vodeći računa o uzrastu i polu.

**K**ada govorimo o poremećajima uhranjenosti kod djece, mislimo na tri problema sa kojima se roditelji i ljekari susreću, a to su mršavost, gojaznost i pothranjenost. Najčešći problem je gojaznost, a nastaje kao posljedica većeg unosa nezdrave i kalorične hrane, dok je mršavost uglavnom problem koji se javlja kod probirljive djece čiji su roditelji popustljiviji. Pothranjenost je komplikovanija i, na sreću, rjeđa pojava, koja zahtijeva ozbiljan pristup otkrivanju i liječenju problema. U nastavku donosimo drugi dio ove teme o poremećaju

uhranjenosti, o kojem piše mr. sci. Olivera Babić, specijalista za ishranu i dijetetiku.

Gojaznost je bolest savremenog doba, koja predstavlja ne samo estetski nego mnogo više zdravstveni problem. Prema Međunarodnoj klasifikaciji bolesti, gojaznost ili obesitas je prekomjerna uhranjenost koja nastaje kao posljedica nagomilavanja masti u organizmu. Adipociti ili masne ćelije mogu se veoma rano stvoriti, čak i intrauterino, tokom trudnoće. Studije dokazuju da jednom stvorene masne ćelije tokom života ne mogu trajno nestati. Tokom rasta i razvoja

Kvalitetan nutricionističko-dijetološki pregled, pored određivanja BMI, podrazumijeva detaljnu anamnezu kojom se osnovni podaci dobijaju od roditelja, zatim kliničko-laboratorijsku dijagnostiku sa svim potrebnim analizama (biohemijski parametri, krvna slika i urin). Pomoću specijalne vage, osim težine i visine, određuje se tjelesni sastav:

**procenat potkožnog masnog tkiva,**  
**mišićna masa,**  
**visceralna masnoća** – opasna masnoća nakupljena oko unutrašnjih organa duboko u trbušnoj duplji, oko jetre i crijeva,

roditelj

**bazalni metabolizam** – parametar koji pokazuje koliko je kalorija, odnosno energije, organizmu potrebno za dnevno održavanje tjelesnih funkcija u pokretu i u mirovanju. Kod procjene dijetološkog statusa djeteta i dijagnosticiranja gojaznosti veoma važnu ulogu imaju kvalitetno uzeti i dobijeni anamnestički podaci od roditelja, što pruža uvid u dnevni kalorijski unos, kvalitet ishrane, loše prehrambene navike, životnu dob u kojoj se javila pretilost i postojanje genetske odnosno porodične predispozicije. Značajno je utvrditi i koliko je dijete fizički aktivno, da bi se na osnovu svega navedenog mogla odrediti adekvatna dijetoterapija.

### • Liječenje gojaznosti

Sušтина i svrha liječenja primarne ili nutritivne gojaznosti jeste smanjenje sadržaja masnog tkiva u organizmu. Kod umjereno gojazne djece to ne znači da treba ići na smanjenje ukupne tjelesne mase. Kod djeteta koje raste u visinu, održavanje postignute tjelesne mase, posebno u prvim mjesecima tretmana, dovodi do postepenog smanjivanja stepena gojaznosti, odnosno pada BMI. **Kada dijetolog ustanovi da su roditelji i dijete u stanju da održavaju postignutu tjelesnu masu, mogu se početi primjenjivati dodatne preporuke o ishrani i povećanju fizičke aktivnosti, čime je poželjno da se mjesečno gubi oko 0,5 kg.**

Najvažniji preduslov za postizanje uspjeha u dijetotretmanu gojaznosti jeste volja i motivisanost djeteta i cijele porodice. Korekcije prehrambenih navika, odnosno prihvatanje principa zdrave prehrane, ne smiju se shvatiti kao trenutna već trajna opcija čiji je cilj liječenje umjerene gojaznosti bez komplikacija. Važno je da dijetolog educira roditelje i ukaže im na osnovne greške u dotadašnjim lošim prehrambenim navikama djeteta, te da stavi poseban akcenat na neophodnu podršku u smislu prilagođavanja ishrane cijele porodice gojaznom djetetu.



67



Naviknite dijete na **redovne obroke raspoređene na tri sata** (tri glavna obroka i dvije užine). Poželjno je da dijete jede uvijek kod kuće i, po mogućnosti, sa ostalim članovima porodice. Ne prepuštajte djecu brzoj hrani i praznim kalorijama iz pekare, restorana i prodavnice.

I ne samo to, nego dijete naviknuti na više fizičke aktivnosti – šetnju, vožnju bicikla, plivanje, rekreativno bavljenje sportom koji dijete voli, te im vlastitim primjerom pokazati, jer dijete gleda šta roditelj jede i radi, a manje sluša šta mu se govori. Promjene prehrambenih navika kod gojazne djece trebalo bi da budu postepene, da traju različito dugo, ponekad i do 6 mjeseci, ali bi ih trebalo trajno usvojiti za cijeli život.

## • Plan ishrane za gojazno dijete

Gojaznom djetetu najvažnije je dobro izbalansirati ishranu, sa nutrijentima neophodnim za pravilan rast i razvoj.

Najbolje rezultate u dijetoterapiji daje individualni pristup. Prvi korak je detaljan pregled na osnovu kojeg će se ustanoviti dnevne energetske potrebe djeteta, odnosno njegov bazalni metabolizam. Dijetolog ili dijetetičar imaju zadatak da majku educiraju o izboru zdravih namirnica, količini koja je za dijete preporučena, načinu pripreme i serviranju obroka.

Iz ishrane je neophodno izbaciti grickalice, slatkiše (čokolade, keks, bombone, krem-namaze i sl.), industrijske voćne sokove, punomasne mliječne namirnice, majonezu, margarin, pekarske proizvode (pite, kroasane, lisnata peciva i sl.), mesne prerađevine (salame, kobasice, paštete, hrenovke, nareske, sudžuke i sl.), kao i pohovanu i prženu hranu.

Prva kontrola preporučuje se nakon mjesec dana, a dobrim rezultatom smatra se čak i zadržavanje postojeće težine, te se roditeljima savjetuje da nastave sa preporučenom redukcijom djeteta. Svakako se preporučuje da se u ishranu dalje uvede više integralnih žitarica, voća i povrća. Poželjno je da se sprovode redovne kontrole, koje se u početku preporučuju svakih mjesec dana, kasnije i rjeđe – na 3 mjeseca, nakon što se postigne korekcija tjelesne težine.



Kod ekstremne gojaznosti, kada dijete unosi velike količine hrane, primjenjuje se uravnotežena hipokalorijska ishrana, koja podrazumijeva 30% manje unosa ukupnih dnevnih kalorijskih potreba. Takav način ishrane zahtijeva nadzor pedijatra i dijetologa, koji će svakako savjetovati roditelje da smanje količinu obroka za jednu trećinu, prvenstveno kada je u pitanju unos masti i prostih ugljenih hidrata. Djeca u tom uzrastu imaju velike nutritivne zahtjeve, te bi energetske potrebe trebalo zadovoljiti kroz redovne glavne obroke i užine bazirane na osnovnim, odnosno energetskim i gradivnim materijama.

## • Preporuke za ishranu gojazne djece

Ishrana gojazne djece zahtijeva, prije svega, maksimalnu podršku i angažovanost roditelja, koji bi trebalo da se pridržavaju preporuka pedijatra i dijetologa u smislu pripreme i organizacije zdravih obroka. **Hrana koja se preporučuje mora biti pravilno termički obrađena.** Zabranjuje se prženje, pohovanje i zapržavanje. Jela bi trebalo da budu kuhana, barena na pari, dinstana ili pečena u pećnici.

Najvažniji preduslov za postizanje uspjeha u dijetotretmanu gojaznosti jeste **volja i motivisanost djeteta i cijele porodice.** Korekcije prehrambenih navika, odnosno prihvatanje principa zdrave prehrane, ne smiju se shvatiti kao trenutna već trajna opcija čiji je cilj liječenje umjerene gojaznosti bez komplikacija.

Za pripremu obroka potrebno je koristiti 1–2 kašike kvalitetnog ulja, poput maslinovog ili ulja koštica grožđa. **Ulje** u kuhanu hranu dodavati na kraju, a kod dinstanja ga nikada ne zagrijavati posebno. Na hladno ulje staviti namirnicu koja se priprema i zajedno postepeno zagrijavati.

**Mlijeko i mliječni proizvodi** trebalo bi da budu svakodnevno zastupljeni u ishrani djeteta, u ograničenim količinama. Jogurt i mladi svježi sir dobar su izvor proteina, ali i probiotske namirnice važne za zdravlje probavnog sistema, ali i cijelog organizma. Preporučuje se voditi računa o sadržaju mliječne masti, koja ne bi trebalo da prelazi 2,8%.

**Meso, riba i jaja** sastavni su dio jelovnika za gojaznu djecu, ali je važno voditi računa o količini i načinu pripreme. Dovoljna količina mesa za jedan obrok je komad veličine dječijeg dlana, a ribe veličine šake. Birati nemasnu piletinu i puretinu, te crveno meso poput junetine, koja je odličan izvor željeza i cinka, minerala značajnih za imunitet djeteta.

Jaja se preporučuju kuhana ili poširana, pečena ili kao omlet. Sadrže dobre masti, visokokvalitetne proteine, vitamine A, E, D i B12, te minerale selen, fosfor i željezo. Količinu će svakako odrediti nutricionista ili dijetolog, na osnovu tjelesne mase i uzrasta djeteta.

**Integralne žitarice:** hljeb od raži, spelte i integralnog pšeničnog brašna trebalo bi davati umjesto bijelog hljeba. U ishranu uvesti žitarice u zrnu – kuhanu zob i ječam, kaše, integralnu rižu, pšenične klice, tjesteninu od spelte ili heljde.

**Povrće** bi trebalo da bude osnova u prehrani gojazne djece. Što raznovrsnije, bareno ili kao salate, neophodno je svakodnevno rasporediti u 2–3 porcije. **Voće** servirati kao užine, najbolje svježije i sezonsko. Koštunjavo voće svakako se preporučuje kao izvor dobrih masti i obilja minerala i vitamina, ali u ograničenoj količini. Začine koristiti umjereno, ne pretjerivati sa soli.

### • Savjet za roditelje

**Naviknite dijete na redovne obroke raspoređene na tri sata (tri glavna obroka i dvije užine).** Poželjno je da dijete jede uvijek kod kuće i, po mogućnosti, sa ostalim članovima porodice. Ne prepuštajte djecu brznoj hrani i praznim kalorijama iz pekare, restorana i prodavnice. Ne donosite u kuću nezdrave namirnice, jer ako ih vi ne kupite, dijete ih neće ni pojesti.

Imajte na umu da je gojaznost bolest koja može dovesti do niza zdravstvenih problema, bez obzira na životnu dob.



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

## VIŠE OD OBIČNE PELENE

To.to pelene nisu samo još jedan dodatak u njezi



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

## TEHNOLOGIJA KOJA ČINI RAZLIKU

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

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

Dizajnirane s ljubavlju

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

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





# Infantilne kolike – šta svaki roditelj treba da zna?

Tema koja je uvijek i iznova veoma aktuelna kod roditelja novorođenih beba jesu infantilne kolike ili dojenački grčevi. Za grčice su uglavnom svi čuli i česta su pitanja kako najbolje pomoći bebi da ih prebrodi. Infantilne kolike su čest simptom u prva tri mjeseca života djeteta. Uzrok pojave kolika kod novorođenčeta i dojenčeta nije do kraja objašnjen.<sup>1</sup>

**Autor:** dr Nermina Brbutović, specijalista pedijatar  
(JU Opća bolnica "Prim dr. Abdulah Nakaš", Sarajevo)

## • Šta su po definiciji infantilne kolike?

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

- 3 i više sati dnevno
- 3 i više dana u sedmici
- tokom najmanje jedne sedmice<sup>2</sup>

U prva tri mjeseca života najčešći razlog posjete pedijatru su kolike. One se javljaju kod oko 26% dojenčadi, što znači da gotovo svaka treća beba dobije dijagnozu infantilnih kolika.<sup>3</sup>

Uzrok dojenačkih kolika nije dokazan. Dosadašnjim istraživanjima je dokazano da nema pojedinačnog uzroka i nema uzročne (pojedinačne) terapije.

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

## • Kako spriječiti ili ublažiti pojavu grčeva?

Osnov zdravog početka života djeteta jeste prirodna ishrana (dojenje), a važno je imati na umu da je Vaše dijete zdravo i da su kolike prolazni simptom.

Oko 25% dojenčadi na ishrani dječijim mliječnim formulama mogu da imaju kolike zbog

prolazne intolerancije na proteine kravljeg mlijeka, a uvođenjem hipoalergenih mliječnih formula simptomi se poboljšavaju.<sup>6</sup>

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



## • Postoje li dokazane terapije?

Farmakološki tretmani su ograničeni. No, sve više studija pokazuje da **određeni sojevi probiotika** mogu imati pozitivan učinak na ublažavanje simptoma.<sup>7,9</sup> Jedan od najistraživanijih i najefikasnijih je **Limosilactobacillus reuteri DSM 17938 (Protectis®)** – probiotski soj koji je izvorno izolovan iz majčinog mlijeka i ima klinički potvrđenu sigurnost i djelotvornost.<sup>7</sup>

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.<sup>7,9</sup>

## • Jesu li svi probiotici isti?

Probiotici se međusobno razlikuju i naučne studije koje porede različite sojeve probiotika pokazale su da samo pojedini sojevi preživljavaju u probavnom sistemu, što je odlučujući kriterijum za definiciju probiotika. Ne postoji jedinstveni univerzalni probiotik. Svaki specifični soj koji je testiran i dokazano učinkovit povezan je s određenim zdravstvenim problemom.

U toku in vitro naučnih studija, 35 različitih sojeva probiotika su podvrgnuti testiranju, kako bi se ispitalo njihovo 5-dnevno preživljavanje u simuliranom probavnom sistemu. *Limosilactobacillus reuteri* Protectis zajedno sa još dva soja probiotika su preživjela u simuliranom probavnom sistemu.<sup>8</sup>

Također, studijski je potvrđeno da primjena *L. reuteri* Protectis značajno reducira vrijeme plača kod beba sa dojenačkim kolikama u poređenju sa simetikonom<sup>7</sup>, kao i u poređenju sa placebom.<sup>9</sup>



## • Gdje se može nabaviti 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.<sup>10</sup>

Na tržištu postoje i BioGaia® kapi sa vitaminom D3, koji u jednom proizvodu kombinuje klinički dokazani probiotski soj *Limosilactobacillus reuteri* Protectis i preporučenu dnevnu dozu vitamina D3. I ovaj oblik probiotskih kapi se može također primjenjivati od 1. dana rođenja po 5 kapi dnevno.<sup>11</sup>

Za stariju djecu i odrasle BioGaia® probiotičke tablete za žvakanje su prijatnog osvježavajućeg okusa limuna i BioGaia® probiotičke tablete sa dodatkom vitamina D3 okusa narandže, roditeljima olakšavaju saradnju sa djetetom pri uzimanju probiotičkog proizvoda. Dovoljna je jedna tableta za žvakanje u toku dana.<sup>12</sup>



74

## • Savjet za roditelje

Ako se vaša beba bori sa kolikama, važno je znati da:

- beba je zdrava
- kolike su privremene
- podrška, strpljenje i pravilna informacija su ključ

Razmislite o uvođenju klinički ispitano probiotika, naročito ako vaša beba nije isključivo dojena ili pokazuje jače simptome.

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](http://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

roditelj

# 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.

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

# 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](http://www.brush-baby.ba)  
[kontakt@dramadent.ba](mailto:kontakt@dramadent.ba)  
 [brushbaby\\_bih](https://www.instagram.com/brushbaby_bih)

# Kada je pravi trenutak za početak oralne higijene kod djece?

**M**nogi roditelji postavljaju isto pitanje: „Kada zapravo treba početi prati zube djetetu?“ Odgovor stomatologa je vrlo jednostavan – oralna higijena počinje mnogo prije nego što se pojavi prvi zubić. Upravo prvi mjeseci života predstavljaju temelj za stvaranje zdravih navika koje dijete nosi kroz cijeli život.

## ♥ Oralna higijena počinje još prije prvog zuba

Iako novorođenče nema zube, bakterije se već mogu zadržavati na desnim, jeziku i sluznici usne šupljine. Nakon hranjenja ostaju tragovi mlijeka koji stvaraju idealnu podlogu za razvoj bakterija. Zato je preporučljivo već od prvih dana života nježno čistiti bebine desni. To se može raditi mekanom gazom namočenom u mlaku vodu ili posebnim vlažnim maramicama za oralnu higijenu beba, poput Brush-

Baby DentalWipes maramica koje su prilagođene osjetljivim desnim i sigurnom čišćenju usne šupljine kod najmlađih. Ova jednostavna rutina ne služi samo higijeni – dijete se tako od najranije dobi navikava na osjećaj čišćenja u ustima, što kasnije značajno olakšava pranje zuba.

## ♥ Prvi zubić – početak pranja zuba

Prvi mliječni zubi najčešće niču između šestog i osmog mjeseca života, iako kod neke djece mogu doći ranije ili kasnije. Čim se pojavi prvi zub, potrebno je započeti s redovitim pranjem zuba. Za prve zubiće preporučuju se male četkice s mekanim vlaknima i glavom prilagođenom uzrastu djeteta. Upravo zato su roditeljima zanimljive četkice poput Brush-Baby BabySonic električne četkice, namijenjene djeci od 0 do 3 godine, koje nježnim vibracijama pomažu u čišćenju prvih zubića i masiranju desni tijekom nicanja zuba.

Roditelji često misle da mliječni zubi nisu toliko važni jer će „ionako ispasti“. Međutim, mliječni zubi imaju izuzetno važnu ulogu:

- omogućavaju pravilno žvakanje hrane,
- sudjeluju u razvoju govora,
- čuvaju prostor za trajne zube,
- utječu na razvoj vilice i pravilnog zagrizava.

Karijes na mliječnim zubima može izazvati bol, upale i strah od stomatologa već u najranijoj dobi. Upravo zato je prevencija najvažnija.

## ♥ Kako pravilno prati dječje zube?

Zube treba prati dva puta dnevno – ujutro i posebno navečer prije spavanja. Kod male djece roditelji trebaju prati zube ili barem nadzirati pranje jer djeca nemaju dovoljno razvijenu motoriku da bi sama kvalitetno očistila sve površine zuba.

Vrlo je važno koristiti količinu dječje paste primjerenu uzrastu:

- do treće godine – količina veličine zrna riže,
- nakon treće godine – količina veličine graška.

Dječje paste za zube trebaju biti blage, ugodnog okusa i prilagođene dječjem uzrastu kako bi dijete steklo pozitivno iskustvo pranja zuba. Proizvodi poput Brush-Baby Strawberry, Blueberry ili Applemint dječjih pasti često su djeci zanimljiviji zbog blagih okusa prilagođenih najmlađima.



roditelj

## ♥ Kako pranje zuba pretvoriti u zabavu?

Jedan od najvećih izazova roditeljima jeste kako dijete motivirati da pere zube. **Djeca vole igru, boje i zabavu, pa oralna higijena ne smije izgledati kao kazna ili obaveza.**

Danas postoje dječje četkice prilagođene različitim uzrastima, s veselim bojama, svjetlima, likovima životinja i dvominutnim timerima koji djeci pomažu da pranje traje dovoljno dugo. Električne četkice poput Brush-Baby WildOnes serije s motivima životinja, svjetlosnim efektima i mekanim vlaknima često pretvaraju svakodnevno pranje zuba u zabavnu rutinu kojoj se djeca raduju.

Roditelji su ipak najvažniji primjer. Djeca uče promatrajući odrasle. Ako vide mamu i tatu kako redovito peru zube, mnogo će lakše prihvatiti tu naviku.

## ♥ Prvi posjet stomatologu

Preporuka dječjih stomatologa je da dijete prvi put posjeti stomatologa već oko prvog rođendana ili najkasnije šest mjeseci nakon nicanja prvog zuba. Prvi pregled ne mora značiti liječenje. Cilj je da dijete upozna stomatologa, ordinaciju i razvije osjećaj sigurnosti. Tako se smanjuje mogućnost razvoja straha u budućnosti.

Na pregledu roditelji mogu dobiti korisne savjete o:

- pravilnom pranju zuba,
- prehrani,
- korištenju dude i bočice,
- prevenciji karijesa,
- razvoju vilice i zagriža.



## ♥ Zdrave navike stvaraju zdrav osmijeh

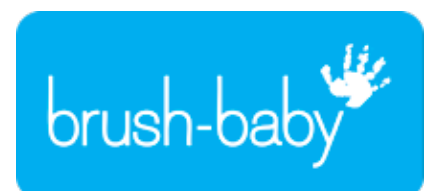
Oralno zdravlje djece ne počinje tek kada se pojavi problem. Ono počinje od prvih dana života, kroz male svakodnevne navike i brigu roditelja.

Najvažnije je zapamtiti:

- s oralnom higijenom treba početi vrlo rano,
- prvi zub znači početak redovitog pranja,
- roditelji imaju ključnu ulogu u stvaranju navika,
- zdravi mliječni zubi važni su za zdrav razvoj djeteta.

Uz pravilnu edukaciju roditelja i proizvode prilagođene dječjem uzrastu, poput onih koje razvija Brush-Baby, djeca mogu od najranije dobi razviti pozitivan odnos prema oralnoj higijeni i stomatologu.

**Jer zdrave navike počinju od malih zubića.**



# Oralna sluznica kao ogledalo opšteg zdravlja

Mjere koje se treba pridržavati kod Herpes simplex infekcije kod djece.

**H**erpes simplex infekcija u dječjoj dobi predstavlja čestu virusnu bolest koja se lako prenosi kontaktom i kapljičnim putem, a može značajno uticati na opšte stanje djeteta i svakodnevno funkcionisanje. Zbog izraženih simptoma, mogućnosti brzog širenja infekcije u kolektivu te rizika od komplikacija, posebno je važno pravovremeno prepoznavanje bolesti i dosljedno provođenje higijensko-epidemioloških mjera. Pridržavanje preporučenih smjernica ključno je za brži oporavak djeteta, ali i za sprječavanje prenosa infekcije na druge osobe u okruženju.

**Oralne sluznice, kao dio orofacijalnog sistema predstavljaju vezu između spoljašnjeg svijeta i ljudskog organizma.** U svakodnevnoj stomatološkoj praksi se nažalost, u cijelom svijetu, pa i kod nas, nedovoljno daje pažnje stanju i pregledu oralnih sluznica. Dostupnost i jednostavnost pregleda oralnih sluznica, te mogućnost ranog uočavanja mnogih lokalnih i sistemskih promjena i oboljenja, obavezuje nas etički i moralno da se ovom dijelu stomatološke prakse posvetimo sa potpunom ozbiljnošću.

**Zdrave sluznice imaju svijetloružičastu boju, površina je glatka, sjajna i vlažna i ne uočava se prekid kontinuiteta površine sluznice.** Kod jezika se provjerava pokretljivost, te prisustvo i izgled papila. Vlažnost sluznice se provjerava pritiskom stomatološkog ogledalca na dorzalnu stranu jezika (test vitroadhezije).



**Piše:** dr. Jovana Hrisa Samardžija, spec. dječje i preventivne stomatologije

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

## Oralne sluznice

kazuju mnogo o stanju, promjenama i potrebama organizma. Tijelo nam preko oralnih sluznica šalje signale koje moramo naučiti prepoznavati.



Promjene na sluznicama, eflorescence ili lezije, odgovaraju promjenama na koži i mogu biti:

- erozije, ulceracije, afte, ragade i fisure;
- makule (mrlje) različite veličine i boje;
- vezikule, bule, papule, pustule, plak, tumor, ciste, te kraste (samo na vermilionu, ne nastaju na ostalim sluznicama zbog vlažnosti)

U novorođenačkom periodu i kod djece do godinu dana najčešće se uočavaju:

- promjene koje su vezane za hereditarne i kongenitalne razvojne anomalije (rascjep usana i/ili nepca, kratak jezični frenulum – ankiloglosija, kongenitalne rupice usana i komisura usana);
- promjene koje se javljaju u okviru određenih sindroma (Down sindrom, Edward sindrom);
- gljivične infekcije (novorođenačka kandidijaza);
- oštećenja oralnih sluznica usljed nicanja zuba ili mehaničkih povreda.

U predškolskom i školskom periodu promjene na oralnim sluznicama najčešće su vezane za:

- manifestacije virusnih i bakterijskih infekcija (primoinfekcija herpes simplex virusom,
- morbilli, varicella, šarlah, streptokokne i stafilokokne

infekcije);

- mehanička i traumatska oštećenja;
- aftozne ulceracije;
- fisurni i geografski jezik;
- heilitisi

Oralne sluznice kazuju mnogo o stanju, promjenama i potrebama organizma. Tijelo nam preko oralnih sluznica šalje signale koje moramo naučiti prepoznavati. Latinska izreka “Bene docet, qui bene distinguit!” – “Dobro uči, ko dobro razlikuje!” u ovom slučaju poprima puno značenje. Potrebno je razlikovati fiziološko od patološkog, bitno od nebitnog, te usmjeriti pacijenta na bitne promjene navika i životnog stila.

Ljekarska odgovornost da mislimo i djelujemo preventivno osnova je pristupa za očuvanje zdravlja. Najbitnije za prevenciju oboljenja oralnih sluznica je detaljno ih pregledati i pravovremeno reagovati. Individualni pristup i djelovanje, kvalitetna komunikacija i razumijevanje, pažljiv i savjestan rad, obnavljanje i usvajanje novih stručnih saznanja, konsultovanje i timski rad, zasigurno će uroditi profesionalnim uspjehom terapeuta i zadovoljstvom pacijenta.



Oralne lezije su vrlo karakteristične, a manifestuju se kao marginalni hiperplastični gingivitis. Grlo je crveno i otečeno, desni su upaljene, otečene i lako krvare na dodir. Javljaju se vezikule, odnosno plikovi, ne samo u ustima djeteta već i na usnama i koži lica oko usana. Vezikule se kontinuirano stvaraju tokom 3 do 5 dana i brzo pucaju ostavljajući erozivne promjene lokalizirane na cijeloj oralnoj sluznici (slika 1).

Erozije su prekrivene sivo-bjeličastim naslagama. Podsjećaju na afte, ali se afte ne javljaju u tako velikom broju i ne zahvataju desni i nepce u usnoj duplji te se lako razlikuju. **Na usnama i licu, nakon pucanja vezikula, tečnost unutar plikova zasušuje i prebojava se tamnijom bojom. Javlja se i obložen jezik.**

## Poseban osvrt na erozije, kao jedne od učestalijih promjena na oralnoj sluznici

Pojam erozija označava površinski defekt oralne sluznice čije se dno nalazi u nivou epitela, zarasta bez ožiljka, a izrazito je bolna zbog ekspozicije nervnih vlakana.

### • Primarni herpetični gingivostomatitis

Primarna infekcija herpes simplex virusom (HSV) može dovesti do primarnog herpetičnog gingivostomatitisa. Najčešće se javlja kod djece od dvije do tri godine. Inkubacija traje pet do sedam dana. Klinička slika primarnog herpetičnog gingivostomatitisa podrazumjeva infekciju koja je u preeruptivnoj fazi obilježena pojavom opštih simptoma (povišena temperatura, malaksalost, loše opšte stanje, uvećani limfni čvorovi vrata). Opšti simptomi prethode izbijanju oralnih promjena. Oralne lezije se pojavljuju nakon jednog do četiri dana. Kad se pojave oralne lezije, povišena temperatura pada.





Oralne promene su bolne, otežavaju gutanje, pa je uzimanje hrane otežano. Javljaju se neprijatan zadah i otok regionalnih limfnih čvorova. Pranje zuba može biti otežano. Moguća je dehidracija djeteta, ali i pojava sekundarnih infekcija. **Sekundarne infekcija mogu biti bakterijske i gljivične, a najčešći izazivač sekundarnih infekcija je gljivica Candida Albicans.**

Infekcija prolazi spontano za sedam do četrnaest dana. Virus odlazi u trigeminalni ganglij gdje ostaje u latentnom stanju.

Dijagnoza primarnog herpetičnog gingivostomatitisa postavlja se na temelju kliničke slike, anamneze, te karakteristične su oralne promjene marginalnog hiperplastičnog gingivitisa, erozija po cijeloj oralnoj sluznici uz obložen jezik.

Mogu se raditi i dodatne pretrage poput KKS, citološkog razmaza (multinuklearne divovske stanice), izolacije virusa u kulturi tkiva, imunofluorescencija, serologija i PCR u slučaju kad klinički nalaz nije dovoljno jasan.

**Liječenje** je simptomatsko. Potrebno je da dijete miruje, ne ide u vrtić i pije dosta tečnosti. Antipiretici se koriste za snižavanje temperature, a rastvori pantenola i vitamina A ubrzavaju povlačenje promjena jer podstiču epitelizaciju. Od antiseptika se koriste rastvori Hlorheksidina i Hiperpermangana, kao i Tantum verde sprej. Djeca često gutaju rastvore, pa je potreban oprez pri primjeni i ništa ne uzimati na svoju ruku, bez prethodne konzultacije sa ljekarom. Sistemska primjena aciklovira primjenjuje se u slučaju neuroloških komplikacija.

### Kojih mjera se treba pridržavati ako dijete ima Herpes simplex infekciju?

Ukoliko vaše dijete ima Herpes simplex infekciju potrebno je pridržavati se sljedećih mjera:

- strogo mirovanje i izbegavanje kontakta sa ostalom djecom, ali i starijima.
- izbegavati ljubljenje i grljenje, ne piti iz istih čaša, ne koristiti isti pribor za jelo, kao ni iste peškire.
- obavezno je redovno pranje ruku.
- voditi računa o djetetovim igračkama. Kako se virus kapljično prenosi velike su šanse da se virus nađe na tim predmetima.
- ne dozvoliti djetetu da stavlja igračke u usta.

# BIOGELAT® **UroForte** Brusnica

## Za zdrav urinarni trakt



Plod brusnice doprinosi održavanju zdravlja urinarnog trakta



**Za kožu koja  
traži nježnost  
od prvog dana**

[pharmamed.ba/bademova-baby-soft-krema](http://pharmamed.ba/bademova-baby-soft-krema)





## Pharmamed Bademova krema s velikim B: nježnost kojoj vjeruju generacije

**K**ada je riječ o njezi dječje kože, roditelji često biraju proizvode kojima vjeruju godinama. Nekada je to zbog savjeta pedijatra, nekada zbog preporuke prijatelja, a vrlo često i zbog iskustva koje se prenosi generacijama u porodici. Tako danas mnogi roditelji za njegu kože svoje djece biraju upravo onu kremu uz koju su i sami odrastali, nastavljajući povjerenje koje traje decenijama.

Upravo tako je i Pharmamedova Bademova krema već decenijama nezaobilazan dio u rutini njege kože beba, ali i mama, nena i

baka. Prepoznatljiva po svojoj blagoj formulaciji, godinama je prisutna u domovima roditelja koji traže jednostavnu, provjerenu i pouzdanu njegu.

**A kada se neki proizvod za njegu dječje kože zadrži na tržištu tri decenije i pritom ostane među najprepoznatljivijim i najčešće korištenim proizvodima među roditeljima, prirodno je postaviti pitanje: Čemu to duguje? Je li riječ o navici koja se prenosi generacijama? Cijeni? Ili ipak nečemu mnogo važnijem, osjećaju povjerenja i sigurnosti koje roditelji traže kada biraju njegu za svoje najmlađe?**

U Pharmamedu vjerujemo da se takvo povjerenje ne gradi slučajno već godinama kroz kvalitet, pažljivo birane sastojke, sigurnost proizvoda i iskustva roditelja koji se proizvodima vraćaju iznova. Svjesni koliko je roditeljima važna upravo sigurnost proizvoda koje svakodnevno koriste na dječjoj koži, u Pharmamedu smo proveli i dodatno ispitivanje naše Bademove kreme na 300 djece uzrasta od 2 do 36 mjeseci, u saradnji s pedijatrima. Poseban fokus bio je na njezi kože sklone pelenskom osipu, jednom od najčešćih izazova u najranijem periodu života, kada je dječja koža najosjetljivija i najsklonija iritacijama.



Kod djece kod koje je Bademova krema primjenjivana na područje pelenskog osipa zabilježeno je povlačenje osipa nakon korištenja proizvoda, a kod najvećeg broja djece poboljšanje je bilo vidljivo već nakon dva do tri dana primjene. Jednako važan segment ispitivanja odnosio se na sigurnost primjene. Tokom studije nije zabilježena pojava crvenila ni osipa nakon korištenja Bademove kreme, čak ni kod djece čija je koža bila posebno osjetljiva i sklona iritacijama.

Upravo ovakvi rezultati dodatno potvrđuju ono što roditelji već godinama instinktivno prepoznaju i zbog čega je naša Bademova krema dio svakodnevnih rituala odrastanja, njege i pažnje - od prvih dana života, preko vrtičkih i školskih dana pa sve do trenutka kada se ista ta prepoznatljiva sivo bijela kutijica jednog dana nađe i u torbi s dječjim stvarima novopečene mame koja je i sama uz nju odrastala.



# Uživajte u ljetu bez brige: Zdravi obroci za male avanturiste uz Nutrino

## Zdrava i ukusna ljetna užina za nezaboravne porodične avanture

Leto je idealno za igru i stvaranje nezaboravnih uspomena, ali roditeljima često donosi i izazov pripreme zdravih i ukusnih obroka koji se uklapaju u užurban porodični ritam. U potrazi za jednostavnim rešenjima, mnogi roditelji tragaju za receptima koji kombinuju nutritivnu vrijednost i brzinu pripreme.

Srećom, ljeto obiluje svježim voćem i povrćem koje se može pretvoriti u ukusne kaše, ali problem koji se može javiti jeste nedostatak vremena za pripremu, kao i adekvatno čuvanje hrane prilikom aktivnosti van kuće. Dok se porodica sprema za plažu ili večernju šetnju uz more, obroci koje je lako ponijeti sa sobom i brzo konzumirati postaju neophodni. Ključno je pronaći balans između hranljivosti i praktičnosti, kako bi cijela porodica mogla uživati u bezbrižnim ljetnim danima.

Jedno od najjednostavnijih rešenja koje olakšava svakodnevicu roditeljima, a djeca ih prosto obožavaju, su Nutrino voćni pirei. Nutrino voćni pirei napravljeni od 100% voća su bez dodatog šećera i glutena i idealan su spoj hranljivih sastojaka i praktičnosti. Lako se nose i savršeni su za male ruke, omogućavajući deci da samostalno uživaju u svojoj užini i tako razvijaju svoju nezavisnost. Zahvaljujući praktičnoj pauč ambalaži koja sprečava curenje i čuva proizvod od spoljnih uticaja, Nutrino voćni pirei su idealna ljetna užina u pokretu.

Dolaze u raznovrsnim voćnim kombinacijama, uključujući voće poput jabuke, kruške, banane i šljive, kao i egzotične varijante sa mangom i papajom, a uz dodatak žitarica, pirinča ili keksa, Nutrino voćni pirei pružaju bogat i hranljiv obrok koji zadovoljava različite ukuse i nutritivne potrebe. Sa ovako raznovrsnim opcijama, svaki obrok je nova avantura ukusa, čineći ih savršenim izborom za roditelje koji žele da ponude svojoj deci nešto zdravo i ukusno u isto vreme.

Pored voćnih pirea u pauč ambalaži koji su idealni za konzumaciju bilo gdje i bilo kada, Nutrino nudi

kompletan asortiman proizvoda za male avanturiste od 100% prirodnih sastojaka, bez dodatih šećera i konzervanasa i to na jednostavan i lak način. Nutrino voćne ili povrtno kašice u teglicama pored toga što obezbeđuju esencijalne hranjive sastojke, predstavljaju pravu smazalicu i mališani ih prosto obožavaju. Za dobru prvu hranu koja obezbeđuje pravu ravnotežu ugljenih hidrata, tu su Nutrino suhe žitne kaše od različitih vrsta voća i žitarica. Sa Nutrino Sleep well linijom proizvoda, koja je osmišljena da bebi pruži kvalitetan i miran san, roditelji će biti sigurni da njihova djeca dobijaju optimalnu podršku za zdrav razvoj. Za sve roditelje koji žele da uključe svoje mališane u stvaranje kvalitetnog okruženja, tu je organska linija Nutrino hrane za bebe koja zbog svog načina proizvodnje čuva biodiverzitet na planeti Zemlji.

Zato, pustite brige i prepustite se stvaranju uspomena sa vašim mališanima. Nutrino je tu da brine o njihovoj ishrani, a vi imate više vremena za igru, smeh i avanture. **Budite spremni za još jedno nezaboravno ljeto uz Nutrino – vašeg saveznika u zdravoj i praktičnoj ishrani vaše djece, gdje god da se nalazite!**



roditelj

# Nutrino

Sve je to  
**Prirodno**



# Savremeni pristupi u trudnoći

Trudnoća nije samo medicinsko stanje – to je putovanje žene.

**T**rudnoća je jedno od najposebnijih, ali i najosjetljivijih životnih razdoblja svake žene. Uz brojne fizičke promjene, buduće mame prolaze kroz različite emocije, pitanja i strahove, zbog čega je povjerenje između trudnice i ljekara od neprocjenjive važnosti. O tome kako danas izgleda savremeno vođenje trudnoće, koliko su značajne redovne kontrole, emocionalna podrška i uključenost partnera, razgovarali smo sa Dr Bojan Stevanović (DRug ginekolog). U iskrenom i toplom razgovoru otkriva zašto kaže da je ginekolog “najveći prijatelj žene”, govori o najčešćim brigama budućih mama, ali i šalje važnu poruku svim ženama – da prema sebi budu nježne, strpljive i pune ljubavi.

90 **♥ Roditelj: Dr Stevanoviću, šta Vas je motivisalo da odaberete ginekologiju i akušerstvo kao svoj životni poziv?**

**BOJAN:** Ginekologija je izabrala mene. Otkako sam upisao medicinu želio sam da budem pedijatar, volontirao sam i stalno radio sa djecom, ali Bog je imao drugi plan za mene. Po završetku medicine, gdje god da sam radio ili se pojavio, stalno mi je dolazila ginekologija. Sada, iz ovog ugla, u svijetu medicine ginekolog je najveći prijatelj žene. **Pomažući joj da očuva svoje zdravlje i da na svijet donese novi život, postaje njen saveznik kroz najosjetljivije, najintimnije i najvažnije trenutke njenog života.**

**♥ Roditelj: Koliko se danas promijenio pristup trudnoći i vođenju trudnoće u odnosu na period od prije deset ili dvadeset godina?**

**BOJAN:** Savremena medicina donijela je veliki napredak. Danas raspolažemo mnogo preciznijim ultrazvučnim pregledima, prenatalnim testovima i jasnim međunarodnim smjernicama koje nam omogućavaju da trudnoću pratimo sigurnije i individualizovanije. Možda najbolji primjer svega je preživljavanje prijevremeno rođene djece sa 28 nedjelja, koje je ranije skoro pa bilo nemoguće. Međutim, ako liječimo samo tijelo, nekad dobijamo, a nekad, nažalost, gubimo. Ali ako pristupimo ženi i kao biću koje osjeća, strepi, nada se i voli, ako uz tijelo

liječimo i dušu – tada dobijamo svi. Ono što se nije promijenilo jeste suština – pažljiv razgovor, povjerenje i podrška trudnici. Tehnologija nam pomaže, ali odnos između ljekara i pacijentice ostaje najvažniji.

**♥ Roditelj: Koje su najčešće brige i pitanja sa kojima Vam dolaze buduće mame tokom trudnoće?**

**BOJAN:** Najčešća pitanja odnose se na to da li je beba dobro, da li se pravilno razvija i da li su simptomi koje trudnica osjeća normalni. Česte su i nedoumice oko ishrane, fizičke aktivnosti, putovanja, lijekova, kao i samog poroda. Iza većine pitanja zapravo stoji prirodna potreba svake majke da zaštiti svoje dijete. **Ljubav majke prema djetetu je prosto neopisiva.**

**♥ Roditelj: Koliko je važna redovna kontrola tokom trudnoće i koje preglede trudnice nikako ne bi trebale preskakati?**

**BOJAN:** Svaka kontrola ima svoju priču. Redovni pregledi se izvode na mjesec dana, a po potrebi i ranije. Prvi pregled se obavlja u periodu oko 8. nedjelje trudnoće. Na njemu nam je zadatak da utvrdimo zdravstveno stanje majke pregledom i laboratorijskim nalazima kao i srčanu akciju ploda. Drugi pregled se obavlja u rasponu od 11+0 do 13+6 nedjelja, gdje se posmatra anatomija bebe i radi Double test ili NIPT test koji procjenjuju rizik za određene genetske poremećaje.

**Sljedeći bitan pregled koji ne treba propustiti je u rasponu od 20. do 22. nedjelje, gdje se gleda detaljna anatomija bebe. U periodu od 24. do 28. nedjelje izvodi se OGTT test, kao i testiranje krvi u vidu kompletne krvne slike i gvožđa, kao i antitijela kod RhD negativnih trudnica.**

Na pregledu oko 34. nedjelje obraćamo pažnju na položaj bebe, praveći polako plan porođaja.

Od 36. nedjelje pratimo CTG i protoke kroz pupčanic intenzivnije. Poželjan je bris na GBS. Pregledi poslije toga idu u pravcu planiranja porođaja i obavljaju se CTG, protoci kroz pupčanic i biofizički profil ploda – kondicija ploda.

Sumirano, posebno su važni ultrazvučni pregledi, laboratorijske analize, OGTT test za otkrivanje

**Intervju:** dr Bojan  
Stevanović, specijalista  
ginekologije i akušerstva



gestacijskog dijabetesa, kao i redovno praćenje krvnog pritiska i rasta bebe. Većina trudnoća protiče uredno, ali upravo kontrole potvrđuju da je sve u redu.

♥ **Roditelj:** Danas se mnogo govori o mentalnom zdravlju trudnica i porodilja. Koliko je emocionalna podrška važna tokom trudnoće i nakon poroda?

**BOJAN:** Biti oslonac u životu jedan je od najvećih darova koje možemo nekome dati. Trudnoća i period nakon poroda donose velike fizičke i psihološke promjene, zbog čega je emocionalna podrška izuzetno važna. Ženi je potrebno da se osjeća sigurno, saslušano i razumljeno. Podrška partnera, porodice i zdravstvenih radnika može značajno smanjiti strah, anksioznost i osjećaj usamljenosti. O postporođajnoj depresiji se i dalje premalo govori, iako u mnogim slučajevima ostaje neprepoznata sa ozbiljnim posljedicama. To je bila jedna od prvih tema koju sam obradio na svom profilu, upravo zato što smatram da mentalno zdravlje majke ne smijemo zanemariti. **Zdrava i emocionalno stabilna mama najbolja je podrška svojoj bebi.**

♥ **Roditelj:** Kako budući roditelji mogu najbolje pripremiti sebe za dolazak bebe, ne samo fizički nego i psihološki?

**BOJAN:** Dobro je informisati se, razgovarati o podjeli obaveza i prihvatiti da nije potrebno biti savršen roditelj. Bebi nisu potrebni savršeni roditelji, već prisutni, strpljivi i puni ljubavi. **Na kraju se svi snađu i sve ispadne mnogo bolje nego što smo očekivali. Za neke stvari treba vremena.**



Partner ne pomaže samo mami, to je i njegovo dijete, tako da se u suštini uči biti roditelj od samog začeca.

♥ **Roditelj:** Koji su najčešći mitovi o trudnoći i porodu sa kojima se susrećete u praksi?

**BOJAN:** Jedan od najčešćih mitova je da trudnica mora „jesti za dvoje“. U stvarnosti je važniji kvalitet nego količina hrane. Također, mnoge žene vjeruju da je svaki bol ili nelagoda znak problema, iako je većina simptoma dio normalne trudnoće.

**Još jedan čest mit jeste da je carski rez lakši način poroda, iako se radi o velikoj operaciji sa svojim rizicima i periodom oporavka.**

Ali meni lično najzanimljiviji su mitovi o procjeni pola na osnovu raspoloženja žene,

oblika stomaka ili nekih drugih fizičkih promjena na ženi.

♥ **Roditelj:** Koliko je važna uloga partnera tokom trudnoće i samog poroda?

**BOJAN:** Partner ne pomaže samo mami, to je i njegovo dijete, tako da se u suštini uči biti roditelj od samog začeca. Iz tog razloga ja bih lično volio da svaki partner bude maksimalno uključen u trudnoću, pogotovo da bude na porodu ako to žena želi.

**Sve to zajedno pruža joj osjećaj sigurnosti i smanjenje stresa. Tokom poroda partner često postaje najveći oslonac, a nakon dolaska bebe njegova pomoć je neprocjenjiva.**

## ♥ Roditelj: Šta biste savjetovali ženama koje planiraju trudnoću kada je riječ o pripremi organizma i zdravim navikama?

**BOJAN:** Najbolje bi bilo kada bi trudnoće bile planirane. Preporuke su da se uradi ginekološki pregled, ultrazvuk i PAPA test. Po potrebi treba uraditi briseve i TORCH. Opšte zdravstveno stanje žene može pratiti ljekar opšte prakse ili, po potrebi, specijalista određene oblasti ako postoje hronične bolesti. Preporuka bi bila da žena u toku dana ima tri glavna obroka i dvije užine, da unosi dosta tečnosti i da prije trudnoće počne piti folnu kiselinu, koja služi za razvoj mozga i kičmene moždine bebe. **Važno je korigovati loše navike poput konzumiranja cigareta i ubaciti dobre navike poput fizičke aktivnosti. Planiranje trudnoće ide u pravcu ciljanih odnosa u plodnim danima i svima želim da beta-hCG što prije bude pozitivan.**

U svijetu medicine ginekolog je najveći prijatelj žene.



## ♥ Roditelj: Kao specijalista sa iskustvom, šta biste poručili budućim mamama?

**BOJAN:** Vjerujte svom tijelu, postavljajte pitanja i ne ustručavajte se tražiti podršku. U većini slučajeva priroda odradi svoj posao na najbolji mogući način. A kada prvi put uzmete svoju bebu u naručje, shvatićete da je svaki trenutak čekanja bio vrijedan. Drage mame, ja bih volio da se ponašate prema sebi kao prema nekome koga jako volite. Stavite sebe na prvo mjesto, jer kada je mama dobro, i beba je dobro. Na mom Instagram profilu „DRug ginekolog“ možete pronaći korisnih savjeta iz ginekologije i akušerstva, ali i postaviti pitanja ukoliko imate nedoumice.

**Uvijek kažem – kod mene nema glupih pitanja, postoje samo pitanja koja nisu postavljena.**

Violeta  
**double**  
care

S VAMA  
OD PRVOG DANA





4U pharma  
SWISS COMPANY



*Babytol Neonate for you!*

*Za dobar početak od prvog dana!*

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

6 dobrih  
bakterija iz  
majčinog  
mlijeka

*Lactobacillus*  
*Bifidobacterium*

# Crijevna flora kod prijevremeno rođene djece i novorođenčadi rođenih carskim rezom

**Autor: Dr Džemila Begagić Memagić, Dom zdravlja Zenica**

**U** ravnotežena crijevna flora važna je za zdravlje svakoga od nas, ali posebno je važna za novorođenčad, jer trilijuni mikroorganizama u crijevima, uključujući različite tipove bakterija, igraju važnu ulogu u podršci njihovu imunom i probavnom sustavu.

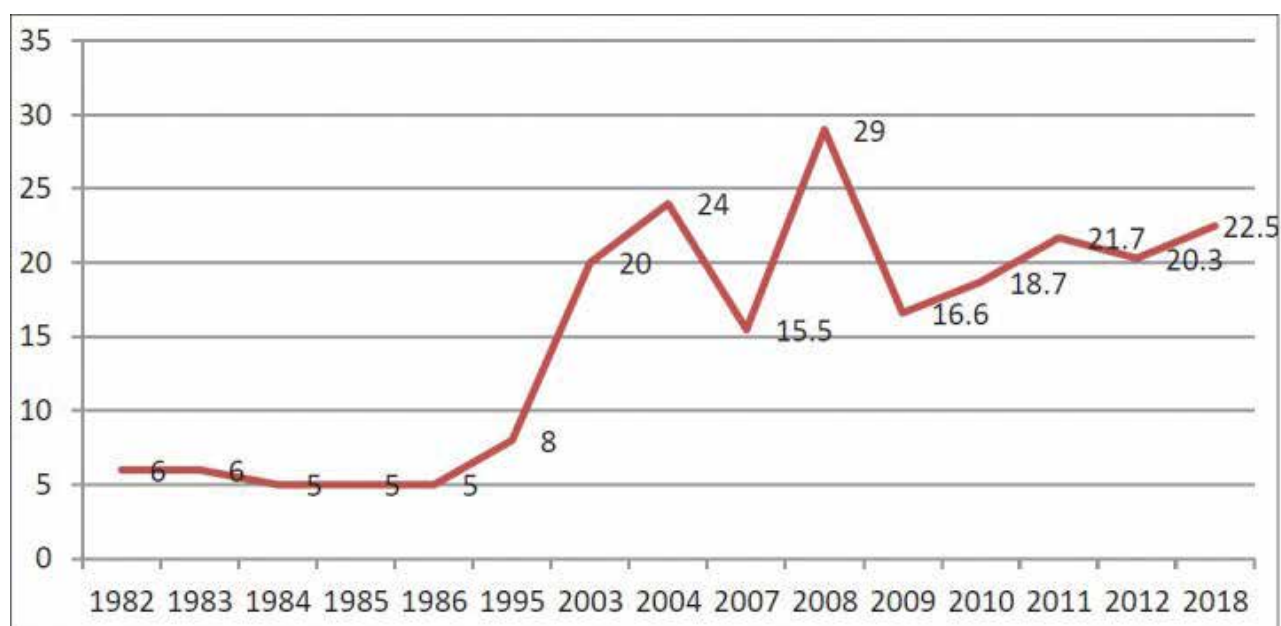
Još donedavno smatralo se da dijete u majčinoj utrobi raste u sterilnoj okolini, ali danas znamo da postoji veza između crijevne mikroflore majke i mikroflore nastanjene u maternici (u uzorcima posteljica pronađena je DNA korisnih bakterijskih sojeva bifidobakterija i laktobacila). Ipak, značajnija kolonizacija crijevnim mikrobiotom počinje upravo u trenutku rođenja. Novorođenče nasljeđuje ne samo crijevnu mikrofloru od majke nego i onu iz bolničkog okruženja, uprkos visokim standardima higijene tijekom poroda i neposredno nakon njega. Novorođenčad rođena prirodnim, vaginalnim putem izložena je prije svega mikrobioti porođajnog kanala te onoj iz majčina probavnog sustava.

Djeca rođena carskim rezom najveći dio svoje intestinalne mikroflore "skupljaju" iz bolničkog mikrookruženja i s majčine kože, a u njihovim crijevima znatno je reducirana broj laktobacila, jer je prijenos korisnih bakterija u doticaju s majčinom vaginalnom florom osujećen postupkom carskog reza. To isto vrijedi i za djecu koja neko vrijeme moraju provesti u inkubatoru.

Narušena crijevna flora nakon carskog reza u ranom djetinjstvu, kao i u kasnijem životnom dobu može dovesti do niza alergijskih, neuroendokrinih i metaboličkih poremećaja (atopijski dermatitis, astma, dijabetes, gojaznost).

Međunarodna zdravstvena zajednica smatra da je idealna stopa carskog reza između 10 i 15%. Danas se suočavamo sa povećanom stopom carskog reza, što je postalo trend u akušerstvu. U našoj zemlji, također je primijećen rast zastupljenosti carskog reza. Prema WHO taj procenat je 2018. godine iznosio 20% i više.

Postotak porođaja obavljenih carskim rezom u BiH:



Izvor: Miseljic N, Ibrahimovic S. Health Implications of Increased Cesarean Section Rates. Mater Sociomed. 2020 Jun;32(2):123-126. doi: 10.5455/msm.2020.32.123-126. PMID: 32843860; PMCID: PMC7428894.

U odnosu na učestalost carskog reza, stopa zdravstvenih implikacija nakon carskog reza se analogno povećala. Takođe, postoji niz predisponirajućih faktora koji, prema najnovijim istraživanjima, negativno utiču na zdravlje novorođenčeta rođenog carskim rezom.

Sa trendom povećanja carskog reza, došlo je do epidemije i autoimunih bolesti, kao što su dijabetes melitus, Kronova bolest, multipla skleroza i alergijske bolesti, astma, alergijski rinitis i atopijski dermatitis.

Pretpostavljalo se da bi ovaj povećani rizik mogao biti zbog nedostatka kontakta sa vaginalnom i crijevnom florom majke pri rođenju, što uzrokuje promjene u razvoju njihovog imunološkog sistema, čineći ovu djecu podložnijom za razne bolesti kasnije u životu.

Shodno tome, udruženje pedijataru u BiH je na osnovu publikovanih kliničkih studija i preporuka ESPGHAN-a i AAP dalo preporuke za upotrebu višekomponentnih probiotskih preparata sojeva *Lactobacillus* i *Bifidobacteria* od prvog dana života do navršena 3 mjeseca.

Izvor: Stav ekspertske grupe o primjeni probiotika kod novorođene djece - Udruženje/udruga pedijataru u Bosni i Hercegovini (upubih.ba)

Poremećaj crijevne flore kod prijevremeno rođene djece povećeva rizik od komplikacija koje mogu biti životno ugrožavajuće: nekrotizirajući enterokolitis (oštećenje crijevne sluznice) i sepsa. Prema rezultatima sistematskih pregleda 70 studija (38.000 ispitanika), primjena kulture korisnih bakterija smanjuje učestalost teških oblika nekrotizirajućeg enterokolitisa za 50%, dok smrtnost djece rođene sa tjelesnom masom 1000-1500 g smanjuje za 25%. Kod prijevremeno rođene djece i novorođenčadi rođenih carskim rezom mikrobiotski sistem karakteriše poremećena crijevna flora (disbioza) sa nedovoljnim rastom ili nedostatkom bakterijskih sojeva *Lactobacillus* i *Bifidobacteria*.

Poremećaj crijevne flore izazivaju i antibiotici koji se primjenjuju odmah nakon rođenja i koje dobija većina hospitalizovane novorođene djece. Antibiotici ne djeluju samo na loše bakterije, već uništavaju i sve one dobre. Zbog toga se prevencija dobrim bakterijama preporučuje tokom primjene antibiotika i još tri nedjelje po prestanku antimikrobne terapije.

Preventivna primjena dobrih bakterija je ustaljena praksa definisana odgovarajućim protokolima i vodičima koji posjeduju veliki broj dokaza i preporuka. Preventivna primjena

dobrih bakterija kod prijevremeno rođene djece za sada je jedini primjer u humanoj medicini kada dobre bakterije neposredno doprinose spašavanju života.

1. Miseljić N, Ibrahimović S. Health Implications of Increased Cesarean Section Rates. *Mater Sociomed.* 2020 Jun;32(2):123-126. doi: 10.5455/msm.2020.32.123-126. PMID: 32843860; PMCID: PMC7428894.
2. Miller S, Lalonde A. The global epidemic of abuse and disrespect during childbirth: history, evidence, interventions, and FIGO's mother-baby friendly birthing facilities initiative. *Int J Gynaecol Obstet.* 2015;131:S49-52. 10.1016/j.ijgo.2015.02.005.
3. Ishaq R, Baloch NS, Iqbal Q, Saleem F, Hassali MA, Iqbal J, et al. Frequency and evaluation of the perceptions towards caesarean section among pregnant women attending public hospitals in Pakistan and the implications. *Hosp Pract.* 2017;45:104-10. 10.1080/21548331.2017.1328250
4. Wang E. Requests for cesarean deliveries: the politics of labor pain and pain relief in Shanghai, China. *Soc Sci Med.* 2017;173:1-8. doi: 10.1016/j.socscimed.2016.11.032.
5. Arboleya S, Suárez M, Fernández N, Mantecón L, Solís G, Gueimonde M, de Los Reyes-Gavilán CG. C-section and the Neonatal Gut Microbiome Acquisition: Consequences for Future Health. *Ann Nutr Metab.* 2018;73(Suppl 3):17-23.



4U pharma  
SWISS COMPANY

# GLORIA

— PRIRODNA KOZMETIKA —



## Prirodna kozmetika Gloria

predstavlja enzimski piling nove generacije za blistavu i uravnoteženu kožu!

**N**ova era nježne, ali učinkovite njege kože dolazi u obliku novog člana Gloria kolekcije za čišćenje lica.

Nakon dvije godine posvećenog rada, Gloria razvojni tim predstavio je enzimski piling koji pomiče granice svakodnevnih rutina njege. Riječ je o pažljivo formuliranom proizvodu koji kombinira optimalne omjere aktivnih sastojaka kako bi koži pružio temeljito čišćenje bez narušavanja njezine prirodne ravnoteže.

Njegova nježna, ali učinkovita formulacija omogućava uklanjanje odumrlih stanica bez mehaničkog trljanja, čineći ga idealnim izborom za sve tipove i stanja kože, uključujući i osjetljivu.

Enzimski piling djeluje kroz neinvazivni proces eksfolijacije, potičući prirodnu regeneraciju kože i vraćajući joj svježinu i blistavost. Redovitom upotrebom, ten postaje ujednačeniji, tekstura glađa, a koža vidno

revitalizirana i spremna za bolju apsorpciju aktivnih sastojaka iz ostatka rutine njege. S ovim inovativnim dodatkom, Gloria još jednom potvrđuje svoju posvećenost razvoju proizvoda koji spajaju učinkovitost i nježnost, donoseći koži zdrav, prirodan sjaj.

### ♥ Kako se koristi?

Na dlan nanesite količinu proizvoda veličine kavene žlice, zatim ga drugim, blago navlaženim dlanom pretvorite u laganu, nježnu gelastu teksturu.

Dobivena tekstura nježno se nanosi na lice, ravnomjerno raspoređi bez trljanja i ostavi da djeluje do 5 minuta. Nakon toga lice temeljito isprati mlakom vodom.

Mozete ga koristiti 1–2 puta tjedno, ovisno o potrebama kože. Nakon upotrebe preporučuje se nanošenje **hydro-control-matte-cream** ili **hydro-control-boost-serum** kako bi se dodatno podržala regeneracija i očuvala vlažnost kože.

# GLORIA

Nježni enzimski piling za blistavu kožu, čak i osjetljivu.



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



# noa

water  
NATURAL  
TREASURE

## PRIRODNA IZVORSKA VODA

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

PH  
7,86

## JEDINSTVENO BLAGO IZ BOSNE I HERCEGOVINE

Naš vrhunski kvalitet je:

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



## ODRŽAVA HARMONIJU U ORGANIZMU

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



TESTED UNDER MEDICAL CONTROL

**Mixa**  
SENSITIVE SKIN EXPERT



# BALM CICA+

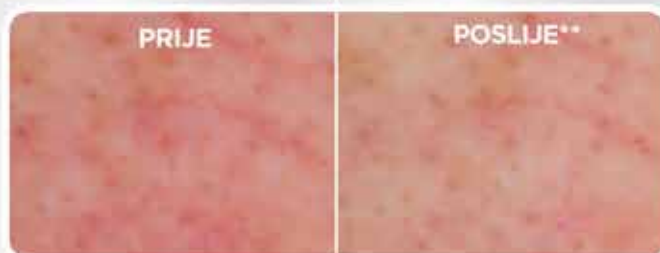
MULTI-USE RECOVERY BALM  
FOR IRRITATED DRY SKIN



# Mixa

STRUČNJAK ZA OSJETLJIVU KOŽU

**8X** brža  
obnova  
kožne barijere\*



\*Poboljšava prirodni oporavak kože za 8 puta. Instrumentalni test, BALM Cica+ u usporedbi s netretiranom kožom, 30 ispitanika, 9 dana. \*\*Klinički test na 42 ispitanika, nakon 4 sedmica, prosječni rezultati kod crvenila, rezultati mogu varirati.

TESTIRANO POD MEDICINSKOM KONTROLOM

# PRVI BH BABY SHOW



05. - 06.

**JUNI**

2026. GODINE



**Dvorana Mirza  
Delibašić, Skenderija  
Sarajevo**



**ULAZ BESPLATAN**

Sajam i velika konferencija za  
trudnice, mame i bebe