

# RODITELJ

Vaš vodič u roditeljstvo!



*Dr. SELMA*  
**SALIHović MALKOČ**

Kao ljekar znam, ali kao majka razumijem i osjećam

Violeta  
**double**  
care

S VAMA  
OD PRVOG DANA



# Lynase®

prirodno rješenje za  
prohodan i zdrav nos!

- olakšava disanje
- vlaži i obnavlja sluznicu nosa
- štiti od infekcija
- obogaćen lizozimom

Osjeti **SVJEŽINU** i **SNAGU**  
udaha na **PRIRODAN** način!



BH.LYN.2025.01.

 **BOSNALIJEK**  
Prva zdravstva

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

## Impressum

### Izdavač:

Sfera d.o.o., Mostar

### Direktorica:

Naida Memić  
naida.memic@sfera.ba

### Glavna i odgovorna urednica:

Elvira Drežnjak  
elvira.maric@sfera.ba

### Grafički dizajn:

Ajla Gološ  
ajla.golos@sfera.ba

### Marketing:

Alma Pelo Zagorčić  
alma.zagorcic@sfera.ba

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



Elvira Drežnjak  
mr. komunikologije  
Glavna i odgovorna urednica

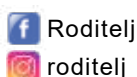
Dragi roditelji,

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

Hvala Vam na podršci.



**NASLOVNICA:** dr. Selma Salihović Malkoč, spec. ginekologije i akušerstva iz Doma zdravlja Stari grad Mostar



**POLIKLINIKA VITALIS**

+387 (0)36 310 210  
+387 (0)36 333 226

www.poliklinikavitalis.com

Vukovarska bb  
88 000, Mostar

**SUNČOKRET**

PRIVATNA PEDIJATRIJSKA ORDINACIJA SA ULTRAZVUČNOM DIJAGNOSTIKOM

VL. EVELINA ČEHAJIĆ  
DR. SPECIJALISTA PEDIJATAR

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

# SADRŽAJ



06

Kao ljekar znam, ali kao majka razumijem i osjećam

*dr. Selma Salihović Malkoč, spec. ginekologije i akušerstva iz Doma zdravlja Stari grad Mostar*

---



24

Roditelji trebaju biti podrška djeci školskog uzrasta

*Mr.sc. Seada Kuštrić*

---



40

Nježna snaga: Tajna oporavka tijela nakon trudnoće

*Irma Pilav Andall, osnivačica i direktorica MOVEba studija*

---



80

Od prve sumnje do prvih riječi: Moj logoped oslonac, podrška i povjerenje roditeljima

*Amila Hasanbašić, bachelor logopedije i audiologije, direktorica centra "Moj Logoped"*

---

# Kao ljekar znam, ali kao majka razumijem i osjećam

Dr. Selma Salihović Malkoč o trenutku koji mijenja život i snazi koju svaka žena nosi u sebi.

## Intervju: dr. Selma Salihović Malkoč, spec. ginekologije i akušerstva iz Doma zdravlja Stari grad Mostar

6

**K**ažu da je ginekologija grana medicine u kojoj se nauka najljepše susreće s emocijom. Ući u intiman prostor žene, pratiti je kroz njene najosjetljivije i najvažnije faze života, te svjedočiti trenutku kada svijet postane bogatiji za novi život, privilegija je koju rijetki imaju. Jedna od njih je dr. Selma Salihović Malkoč, spec. ginekologije i akušerstva iz Doma zdravlja Stari grad Mostar. Za dr. Selmu, poziv ginekologa nije bio samo racionalan izbor karijere, već spoj srca i razuma.

Njen pristup pacijenticama nadilazi okvire same dijagnostike; ona gradi odnos zasnovan na povjerenju, sigurnosti i onom ljudskom "razumijem Vas" koje je trudnicama u trenucima neizvjesnosti dragocjenije od bilo kojeg nalaza. Kao liječnica, ali i kao majka, dr. Salihović Malkoč donosi jedinstvenu perspektivu u kojoj se medicinska stručnost prepliće s dubokom empatijom. S njom smo razgovarali o modernom pristupu porodu, važnosti psihofizičke pripreme, strahovima s kojima se susreću buduće majke, ali i o onoj neopisivoj snazi koju svaka žena spozna onog trenutka kada zakorači u rađaonicu.

U nastavku pročitajte intervju koji donosi odgovore na mnoga pitanja, ali prije svega – mir koji je svakoj trudnici najpotrebniji.

♥ **Roditelj: Što je presudilo da odaberete upravo ginekologiju i opstetriciju kao svoj životni poziv?**

**SELMA:** Neke odluke u životu donosimo razumom, a neke srcem. Kod mene je to bio spoj srca i razuma. **Ginekologija me očarala jer je puno više od dijagnostike i terapije – to je jedan kontinuiran odnos koji se temelji na povjerenju i traje godinama, a ponekad i cijeli život.** Vi ne ulazite u život žene samo u jednom trenutku, nego je pratite kroz različite faze njenog života. Istovremeno imate tu jedinstvenu privilegiju da svjedočite samom početku novog života. Upravo ta kombinacija bliskosti, odgovornosti i ljepote ovoga poziva učinila je da ga odaberem.

Ova grana medicine je posebna jer ulazite u vrlo intiman prostor života žene, a upravo tu imate priliku napraviti najveću razliku. Ono što me oduvijek motivisalo, nekada kao ljekara u službi porodične medicine, a danas kao ginekologa, jeste upravo taj osjećaj da svojim radom mogu doprinijeti nečijem zdravlju, sigurnosti i unutrašnjem miru.

**Smatram da je to suština ovoga poziva – biti stručan, ali istovremeno prisutan i blizak pacijentima.**

♥ **Roditelj: Medicina se stalno mijenja. Koliko se pristup porodu promijenio u odnosu na neki raniji period?**

**SELMA:** Pristup porodu se značajno promijenio, te je danas mnogo više pažnje usmjereno na ženu, na njene potrebe, osjećaje i njen doživljaj iskustva poroda. Nekada je porod bio vođen primarno iz perspektive medicinske sigurnosti, ali danas se mnogo više uvažava psihološki i emocionalni aspekt poroda.

Naglasak je na komunikaciji, podršci i uključivanju žene u donošenje odluka koje se tiču njenog tijela. Jako je bitan individualizirani pristup, jer niti jedna žena nije ista, niti je ijedno iskustvo isto. To je, po mome mišljenju, najveća vrijednost današnje medicine – što uz svu stručnost nastojimo zadržati ljudskost.

♥ **Roditelj: Šta bi, prema Vašem mišljenju, trebala obuhvatiti prava psihofizička priprema za porod?**

**SELMA:** Ja volim reći da je porod fizički i mentalni proces.





**Tijelo radi svoj dio, ali um u tome procesu može da bude saveznik ili prepreka.** Naravno da su edukacije, poznavanje faza poroda i tehnike disanja izuzetno važni, prvenstveno jer oni ženi daju osjećaj sigurnosti i pomažu joj da razumije šta se dešava u njenom tijelu.

Međutim, jednako je važan, pa usudila bih se reći i presudan, taj emocionalni aspekt. **Bitno je da žena nauči kako se nositi sa strahovima zbog neizvjesnosti onoga što je očekuje, ali i tuđih iskustava koja vrlo često nisu realna slika stvarnog stanja.** Kada žena spozna snagu vlastitog tijela i nauči kako da se prepusti procesu, tada porod dobije potpuno drugačiju dimenziju.

♥ **Roditelj: Koliko su edukativni tečajevi i vježbe disanja zaista presudni za lakši porod?**

**SELMA:** Ne bih rekla da su presudni, ali su svakako korisni. Oni ženi daju osjećaj kontrole i sigurnosti u situaciji koja je po svojoj prirodi apsolutno nepredvidiva. Edukativni tečajevi pomažu ženi da razumije šta se dešava u svakoj fazi poroda i da u ključnim trenucima ne reaguje isključivo kroz strah.

Pravilno disanje može pomoći da se smanji napetost i unutrašnji nemir što direktno utiče na doživljaj poroda. Kada žena uči kako da diše kroz kontrakciju, ona zapravo uči kako da ostane prisutna i fokusirana, a to je od izuzetne važnosti pri porodu.

Ginekologija me očarala jer je puno više od dijagnostike i terapije – to je jedan kontinuiran odnos koji se temelji na povjerenju i traje godinama, a ponekad i cijeli život.

roditelj

### ♥ Roditelj: Koji je najvažniji savjet koji uputite trudnici kada uđe u deveti mjesec trudnoće?

**SELMA:** Deveti mjesec trudnoće je praćen posebnom energijom. To je najčešće period intenzivnih priprema za dolazak bebe i izuzetnog stresa za buduću majku. Zato je moj savjet trudnicama da uspore. To nije vrijeme za dodatni pritisak nego period kada žena, možda više nego ikada, treba da se zaustavi i oslobodi svega što joj stvara nemir i stres. Previše informacija, tuđa iskustva i očekivanja često stvaraju nemir, a u ovom periodu je mir ono što im najviše treba.

### ♥ Roditelj: Strah od nepoznatog i strah od bola su sasvim prirodni. Kako se trudnica može najučinkovitije nositi s tim strahovima dok čeka termin poroda?

**SELMA:** Strah je sastavni dio trudnoće i nije znak slabosti već svijesti da ulazimo u nešto veliko i nepoznato. Upravo zato ga ne treba ignorirati niti potiskivati, nego razumjeti. Razgovor je ključ svega. Kada se strah izgovori, on već gubi dio svoje snage. Ponekad žena ne kaže direktno da se boji, ali se to može osjetiti kroz razgovor s njom, kroz način na koji razmišlja i pitanja koja postavlja.

**Kao ginekologu najvažnije mi je stvoriti prostor u kojem će se trudnica osjećati slobodno da izrazi ono što osjeća.** Moja uloga je da ih podsjetim da strah i snaga ne isključuju jedno drugo, te da žena može biti uplašena, a istovremeno spremna da se nosi sa svim izazovima poroda i majčinstva.

### ♥ Roditelj: Koja je uloga partnera u rađaonici? Može li njihova prisutnost zaista smanjiti nivo stresa kod roditelja?

**SELMA:** Prisustvo partnera u tim trenucima je emocionalni oslonac koji često ima mnogo veći značaj nego se na prvi pogled čini. Žena u periodu poroda prolazi kroz jedno vrlo intenzivno, intimno i osjetljivo iskustvo, te sama činjenica da pored sebe ima nekoga kome vjeruje može da uveliko promijeni njen doživljaj tog trenutka. U praksi se zaista vidi da takva podrška smanjuje stres i napetost, ali još važnije da daje ženi osjećaj da nije sama u nečemu što je fizički i emocionalno vrlo zahtjevno. Važno je naglasiti da partner ne mora znati šta treba da radi ili šta da kaže, jer sama prisutnost, pogled, stisak ruke – to su sitnice koje u tim trenucima znače sve.

### ♥ Roditelj: Vi ste i sami majka. Koliko je osobno iskustvo poroda promijenilo način na koji danas komunicirate sa svojim pacijenticama?

**SELMA:** Majčinstvo mijenja perspektivu na način koji se ne može naučiti iz knjiga. Kao ljekar – znam, ali kao majka – razumijem i osjećam. Iskustvo trudnoće i poroda me naučilo koliko su sitnice važne – način na koji se obratite pacijentici, ton glasa, vrijeme koje joj posvetite... Zbog toga danas puno više slušam, sporije govorim i pažljivije biram riječi. Ne pristupam samo nalazima nego i onome što stoji iza njih – emocijama, pitanjima, nesigurnostima... Iskreno se trudim da svaka pacijentica osjeti sigurnost ne samo kroz medicinski aspekt, nego i kroz odnos koji zajedno gradimo.

### ♥ Roditelj: Kada bi svaka trudnica mogla zapamtiti samo jednu rečenicu prije ulaska u rađaonicu, kako bi glasila Vaša poruka za njih?

**SELMA:** Teško je to sročiti u jednu rečenicu, naročito meni koja volim mnogo da pričam. Ali ako bih morala, rekla bih: „**Vjerujte sebi, svome tijelu, svome ginekologu i babici, jer svi u rađaonici imaju isti cilj: da majka i beba sigurno dočekaju svoj prvi susret.**“

Svaka žena kada uđe u rađaonicu vrlo brzo spozna da u sebi nosi snagu za koju možda nije ni znala da postoji, ali upravo u rađaonici ta snaga će se ispoljiti u svome punom obliku. **I za kraj, ono što je nepobitna činjenica jeste da u rađaonicu ulazite kao jedna osoba, a izlazite kao neka potpuno nova i tek tada počinje najljepše upoznavanje u vašem životu..**



Kada žena spozna snagu vlastitog tijela i nauči kako da se prepusti procesu, tada porod dobije potpuno drugačiju dimenziju.

# ChildLife Gripe Water - nježna pomoć za miran stomak Vaše bebe

**P**rvi mjeseci bebinog života donose mnogo radosti, ali i izazova. Jedan od najčešćih problema s kojima se roditelji susreću su grčevi, nadutost i nelagoda u stomaku. Takve situacije mogu biti iscrpljujuće i za bebu i za roditelje, posebno kada je teško prepoznati uzrok nelagode. U tim trenucima, mnogi traže sigurno, nježno i prirodno rješenje koje će pomoći njihovoj bebi da se osjeća bolje i mirnije. Tu na scenu stupa ChildLife Gripe Water.

10 Ovaj pažljivo formulisan dodatak prehrani namijenjen je bebama i maloj djeci, a koristi se za ublažavanje probavnih tegoba. Njegova formula se bazira na prirodnim sastojcima poput komorača i đumbira, koji su poznati po svom umirujućem djelovanju na probavni sistem. Komorač tradicionalno pomaže u smanjenju gasova i grčeva, dok đumbir doprinosi smirenju želuca i olakšava probavu. Uz to, formula je često obogaćena i drugim pažljivo odabranim biljnim ekstraktima koji dodatno podržavaju probavni balans i osjećaj ugodne kod bebe. Upravo zahvaljujući toj kombinaciji, Gripe Water može pomoći kod grčeva, gasova i štucanja. Može se koristiti već od najranijeg uzrasta, u skladu s preporukama proizvođača i pedijatra.

.....  
: Dodatna prednost ovog proizvoda je što ne sadrži :  
: alkohol, umjetne boje, gluten ni nepotrebne aditive, :  
: što ga čini pogodnim izborom za roditelje koji :  
: vode računa o kvaliteti i sigurnosti proizvoda koje :  
: daju svojoj djeci. Njegov blag ukus prilagođen je :  
: bebama, što olakšava primjenu bez dodatnog stresa. :  
:.....

Preparat se daje oralno, pomoću priložene kapaljke ili kašičice, prije ili nakon obroka, odnosno u trenucima kada beba pokazuje znakove nelagode.

Doziranje zavisi od uzrasta djeteta, pa je važno pridržavati se uputstva na pakovanju. Prije svake upotrebe preporučuje se blago promućkati bočicu. Nakon otvaranja, proizvod je potrebno čuvati u frižideru i potrošiti u roku naznačenom na ambalaži.

Osim što pomaže u trenucima nelagode, ChildLife Gripe Water može biti koristan saveznik i u uspostavljanju rutine nakon hranjenja, posebno kod beba sklonih probavnim smetnjama. Njegova praktična ambalaža omogućava jednostavno doziranje, što ga čini pogodnim i za korištenje kod kuće i na putovanjima.

Važno je naglasiti da je svaka beba drugačija, pa se reakcije mogu razlikovati. Ipak, brojna iskustva roditelja ukazuju na to da redovna i pravilna primjena može doprinijeti smanjenju nelagode i poboljšanju bebinog sna i raspoloženja. Mirnija beba često znači i opušteniju svakodnevnicu za cijelu porodicu.

U svijetu gdje roditelji sve više teže prirodnim i provjerenim rješenjima, ChildLife Gripe Water se izdvaja kao pouzdan saveznik u borbi protiv svakodnevnih bebinih tegoba. Jer kada je beba mirna i zadovoljna, i roditelji mogu lakše uživati u svakom dragocjenom trenutku odrastanja.

**Na kraju, važno je imati na umu da su grčevi i probavne smetnje često prolazna faza u razvoju. Uz strpljenje, nježnu brigu i adekvatnu podršku, većina beba s vremenom preraste ove tegobe. U međuvremenu, proizvodi poput ChildLife Gripe Water mogu pružiti dodatnu sigurnost i olakšanje, pomažući roditeljima da s više mira i samopouzdanja prolaze kroz prve mjesecе roditeljstva.**





# CHILD LIFE<sup>ESSENTIALS</sup>

## Nutrijenti za djecu!

### ZA MIRAN SAN!



RAZVIJENO OD  
STRANE LJEKARA



BEZ GMO



BEZ GLUTENA



BEZ ALERGENA



BEZ UMJETNIH  
SLADILA



## Za pravilan razvoj i rast obezbjedite Vama i vašoj bebi miran san!

Ovaj proizvod posjeduje i USDA certifikat kojim se dokazuje organsko porijeklo sastojaka.

Prema ovoj certifikaciji, da bi na jednom proizvodu bilo dozvoljeno isticanje natpisa "Organsko" potrebno je da proizvod sadrži minimalno 95% organski proizvedenih sastojaka.

Ostalih 5% sastojaka moraju se sastojati od ne-poljoprivrednih tvari ili poljoprivrednih proizvoda koji su odobreni na nacionalnom popisu.

Ovlašteni proizvođač i zastupnik  
**ATWIN**

Prirodna rješenja za Vaše zdravlje

Aleja lipa 52 | Paromlinska 4

T: +387 33 715 555 | T: +387 33 719 900

info@atwin.ba | www.atwin.ba

ChildLife Bosna i Hercegovina | A-Twin doo



## IVF Centar Balić, Ginekološki centar Balić i Centar za menopauzu – cjelovit pristup zdravlju žene

U vremenu kada put do roditeljstva za mnoge parove postaje duži i neizvjesniji nego ikada prije, postoji mjesto koje spaja znanje, iskustvo i ono najvažnije, razumijevanje. IVF Centar Balić već godinama stoji kao sigurna adresa za sve one koji žele ostvariti svoju najveću životnu želju, postati roditelji.

Priča ovog centra počinje vizijom prof. dr. Devlete Balić, koja je sa svojim timom još 2008. godine donijela novu nadu brojnim porodicama. Te godine rođena je prva beba iz postupka vantjelesne oplodnje u Tuzli, a nekoliko godina kasnije ostvaren je i prvi porođaj iz



odmrznutih embriona. Danas, iza tih pionirskih koraka stoje hiljade priča koje imaju zajednički početak, odluku da se ne odustane.

Savremeni način života donio je brojne promjene koje direktno utiču na plodnost. Odgađanje roditeljstva, stres, ubrzan tempo života i sve češći zdravstveni problemi učinili su da prirodan put do začeca više nije podrazumijevan. Upravo tu medicina preuzima važnu ulogu ne samo kao nauka, nego kao podrška, oslonac i vodič kroz jedan od najmotivnijih procesa u životu.

roditelj



U IVF Centru Balić svaki dolazak počinje razgovorom. Ne onim formalnim, već razgovorom u kojem se sluša, razumije i gradi povjerenje. Nakon toga slijedi put koji je za svakoga drugačiji, pažljivo osmišljen, vođen iskustvom i prilagođen potrebama svakog para. To je proces koji traje, ali i proces u kojem niko nije sam. Partneri su uključeni, ohrabreni i prisutni, jer bliskost u tim trenucima često pravi razliku koja se ne može izmjeriti medicinskim parametrima.

Ono što ovaj centar čini posebnim jeste upravo taj balans između vrhunske tehnologije i ljudskog pristupa. Dok se u laboratorijama koriste najsavremenije metode i oprema, u ordinacijama se njeguje nešto što je jednako važno, osjećaj sigurnosti, razumijevanja i nade.

**Briga o zdravlju žene ovdje ne počinje niti završava s trudnoćom. Kroz Ginekološki centar Balić žene pronalaze podršku u svim fazama svog života, od prvih pregleda, preko planiranja trudnoće, pa sve do vođenja i praćenja i najzahtjevnijih trudnoća o čemu brine vrhunski stručnjak prof. dr. Adem Balić. Poseban fokus stavlja se na pravovremenu dijagnostiku i individualni pristup, jer svaka žena nosi svoju priču i zaslužuje pristup koji joj je prilagođen.**

13



Upravo iz te filozofije nastaje i novi iskorak, Centar za menopauzu i metaboličko zdravlje žena, koji uskoro počinje s radom. Menopauza, često zanemarena u javnom prostoru, ovdje dobija pažnju koju zaslužuje. Kao prirodna faza života, ali i period pun promjena, zahtijeva razumijevanje, stručnu podršku i otvoren razgovor. Ideja ovog centra jeste da ženama ponudi mjesto gdje će se osjećati sigurno, informisano i osnaženo.

Iza svega stoji jasna misija, pružiti više od medicinske usluge. Pružiti podršku, razumijevanje i osjećaj da na tom putu niste sami.

**Sponzorisan članak**



# 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

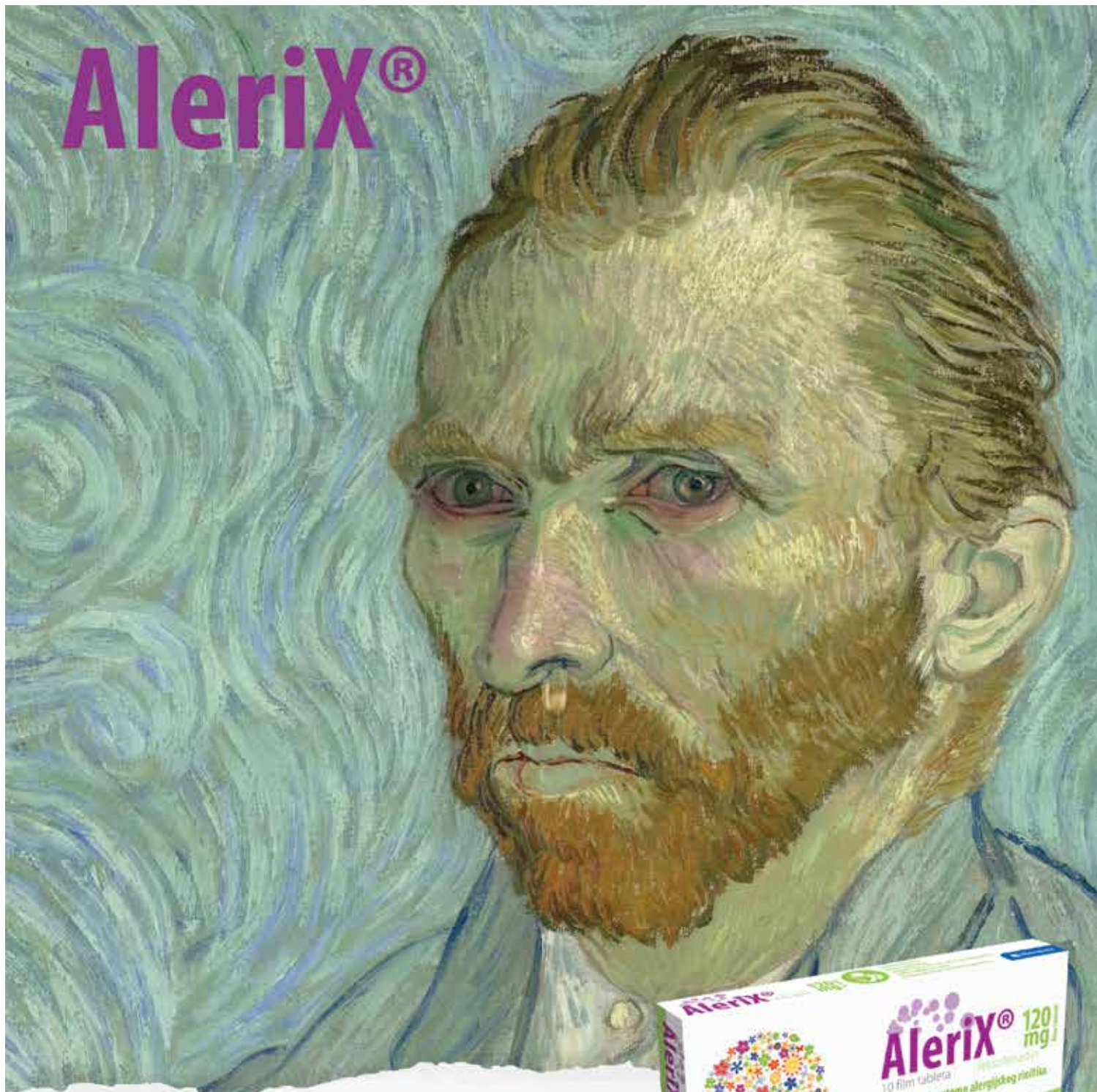


## ODRŽAVA HARMONIJU U ORGANIZMU

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



# AleriX®



## Da vam alergija ne izađe na nos!

Ne dozvolite da alergijski rinitis utječe na vas.

 **BOSNALIJEK**  
Prva zdravjel

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

## Sezonski alergijski rinitis

**P**roljeće je vrijeme kada cvjetaju trave, drveće i korovi, pri čemu njihov cvjetni prah ili polen uzrokuje pojavu alergijskog rinitisa, koji se zbog toga često zove polenska alergija. S obzirom na to da se javlja samo u određeno godišnje doba, a ne tokom cijele godine, zove se još i sezonski alergijski rinitis.

- 16 Sezonski alergijski rinitis je najčešći u životnoj dobi od 25. do 44. godine. Od sezonskog alergijskog rinitisa obolijevaju gotovo podjednako oba spola. Osobe koje pate od simptoma polenske alergije često su iscrpljene, lošijeg kvaliteta sna i slabije produktivnosti u obavljanju školskih i profesionalnih aktivnosti. Ukoliko simptomi dugo traju, može se javiti djelimični ili potpuni gubitak čula mirisa.

Polen trava, breze i ambrozije najčešći je alergen u kontinentalnom području naše zemlje, a u primorskom području to su pelud crnog bora, čempresa, masline i korova crkvine. U rano proljeće prvo se javljaju simptomi kod osoba alergičnih na polen lijeske i johe, potom breze i vrbe, nakon čega slijedi dugi period cvjetanja trava, od maja do septembra, te cvjetanje korova, gdje najveću agresivnost pokazuje ambrozija, čiji se polen širi od početka augusta do kraja oktobra. Važno je istaknuti kako je koncentracija polena u zraku najviša ujutro za sunčanih i vjetrovitih dana. Nasuprot tome, polen se u zraku pojavljuje s nižom koncentracijom zrnaca u vlažnim i kišovitim periodima te na početku i na kraju sezone cvjetanja.

Pri udisanju polena drveća, trava i korova aktivira se odbrambeni sistem našeg organizma, što dovodi do oslobađanja supstanci, među kojima je najvažnija ona zvana histamin, čije oslobađanje pokreće niz zbivanja koja uzrokuju alergijsku reakciju u sluznici nosa. Kao rezultat tih zbivanja javljaju se simptomi od kojih su najčešći svrbež i kihanje, zapuštenost nosa i sinusa, suzenje i crvenilo očiju.

Kod najvećeg broja pacijenata simptomi nosa i očiju javljaju se istovremeno, što komplicira svakodnevno funkcioniranje i obavljanje redovnih aktivnosti.

Neliječeni alergijski rinitis može utjecati na funkciju susjednih organa, kao što su paranazalni sinusi, srednje uho, a može biti uzrok slabljenja osjećaja mirisa. Poremećaji koje alergijski rinitis izaziva na nosu i paranazalnim sinusima negativno se odražavaju na funkciju pluća i srca. Osim toga, ovo oboljenje često je povezano s bronhijalnom astmom i nosnim polipima. Simptomi alergijskog rinitisa su dugotrajni, a smiruju se tek uz primjenu odgovarajuće terapije.

**Osnovni postupak u liječenju alergijskog rinitisa je izbjegavanje alergena. U vrijeme kada cvjetaju biljke koje izazivaju alergiju, potrebno je izbjegavati otvorene prostore, posebno kada puše vjetar.**

Od brojnih mjera samopomoći, osobama koje su sklone alergijskom rinitisu preporučuje se pravovremeno informiranje o prisutnosti biljnog polena u zraku putem polenskog kalendara. Polenski kalendar predstavlja obavještenje o periodima prisutnosti biljnog polena u zraku u određenom klimatskom području. Osnovna svrha polenskog kalendara je da obavijesti naše sugrađane o pojavi sezonskih inhalacijskih alergena, što im omogućava da svoje aktivnosti prilagode na način da što manje dolaze u dodir s polenskim alergenima i na taj način spriječe pojavu simptoma alergije na polen. Može se desiti da je jedna osoba u isto vrijeme alergična na više polena i da se te alergije, tj. osjetljivosti mijenjaju iz godine u godinu. Ali, kada znamo koji su poleni u zraku dominantni, od dana do dana u periodu proljeća, onda ćemo znati i sačuvati se. Antihistaminici su lijekovi koji sprečavaju oslobađanje histamina i pokretanje alergijske reakcije. Postoji više generacija antihistaminika. Prednost novih antihistaminika, gdje spada Alerix® (feksofenadin), jeste selektivnost, tj. specifično djelovanje na



**BOSNALIJEK**  
Prvo zdravlje!

receptorska mjesta, nepostojanje interakcije s drugim lijekovima, hranom i pićima, izostanak štetnih učinaka na rad srca, te nepostojanje sedativnog efekta. Alerix® nema utjecaja na upravljanje vozilima i mašinama te je antihistaminik izbora kod radno aktivnih osoba kao što su zaposlene osobe, studenti, đaci (neometana koncentracija), a zbog nesedirajućeg djelovanja feksofenadin je odobren za upotrebu kod pilota u ratnom zrakoplovstvu. U terapijskim dozama ne uzrokuje neželjene kardiološke efekte (aritmije). U studijama koje su uključivale >6.000 pacijenata nisu zabilježeni neželjeni efekti kada su u pitanju srce i krvni sudovi, pa je zato antihistaminik prvog izbora kod kardioloških pacijenata. Alerix® se preporučuje uzimati kada se pojave simptomi sezonskog alergijskog rinitisa. Antialergijski učinak Alerix® ostvaruje tokom 24 sata. Alerix® mogu koristiti odrasli i djeca starosne dobi od 12 i više godina.

*Osim sezonskog alergijskog rinitisa, na čijim smo vratima trenutno, lijek Alerix® se primjenjuje i za liječenje cjelogodišnjeg alergijskog rinitisa. Kod cjelogodišnjeg (perenijalnog) alergijskog rinitisa alergeni koji potječu iz unutrašnjeg prostora, kao što su kućna prašina, grinje, te alergeni koji potječu od kućnih ljubimaca, prije svega izlučevina lojnih i pljuvačnih žlijezda i sl., prisutni su tokom cijele godine. Kod nekih osoba je moguća prisutnost simptoma i jednog i drugog alergijskog rinitisa kada govorimo o mješovitom tipu.*

U cilju što efikasnijeg otklanjanja nosnih simptoma alergijskog rinitisa, uz Alerix® se preporučuje primjena nazalnih degongestiva. S obzirom na to da je primjena hemijskih dekongestiva ograničena na teže slučajeve nazalne kongestije (začepljenog nosa) kod sezonskog alergijskog rinitisa, blago hipertonični sprejevi za nos na bazi prirodne komponente lizozima optimalan su izbor kod blažih nazalnih simptoma alergije. Lynase® je jedinstven, efikasan i siguran sprej za nos koji sadrži lizozim, jedinstveni prirodni enzibiotik koji u kombinaciji s hipertoničnom otopinom daje cijeli spektar korisnih i blagotvornih učinaka na sluznicu nosa. Lynase® smanjuje začepljenost nosa, olakšava disanje, čisti nos od sekreta, alergena te štiti sluznicu i pomaže njen oporavak. Lynase® sprej za nos je siguran za primjenu jer sadrži aktivne supstance isključivo prirodnog porijekla. Nema ograničenja u dužini primjene jer, zahvaljujući sastavu prirodnog porijekla, ne stvara ovisnost niti izaziva neželjena djelovanja. Lynase® mogu koristiti sve osobe sa sezonskim alergijskim rinitisom: odrasli i djeca iznad 1 godine, trudnice i dojilje, osobe kod kojih je kontraindicirana primjena hemijskih dekongestiva, kao što su osobe koje boluju od kardiovaskularnih bolesti, osobe s oboljenjem štitne žlijezde te one s dijabetesom.

**Alerix® je optimalan izbor u samoliječenju alergijskog rinitisa, uz dodatni pozitivan efekt spreja za nos Lynase®.**

17

# Alerix®

roditelj



## U Zenici održana konferencija „Naše putovanje počinje“: Edukacija i podrška za buduće majke

**U** Zenici uspješno je održana edukativna konferencija za trudnice pod nazivom „Naše putovanje počinje“. Događaj, koji je okupio veliki broj budućih majki, organizovala je kompanija Sfera d.o.o. Mostar u saradnji sa portalom i časopisom „Roditelj“, te partnerom domaćinom, Poliklinikom Epion iz Zenice.

Cilj konferencije bio je pružiti trudnicama stručne informacije, savjete i podršku kako bi se što bolje pripremile za izazove i radosti koje donosi roditeljstvo. Program su obilježila predavanja vrhunskih stručnjaka iz oblasti ginekologije, pedijatrije i farmacije.

### ♥ Vrhunski stručnjaci o ključnim temama

Učesnice su imale priliku čuti dragocjene savjete od eminentnih predavača:

• **Dr. Rasim Iriškić**, specijalista ginekologije i

akušerstva, otvorio je stručni dio temom „Psihofizička priprema za porod“, naglašavajući važnost mentalne i fizičke spremnosti za ovaj ključni životni trenutak.

• Osavremenim metodama brige o zdravlju djeteta govorila je **Seada Jašarević, mr. ph.** (BioSave), kroz predavanje „Matične ćelije – korak ka bezbrižnom djetinjstvu“.

• **Dr. Džemila Memagić-Begagić**, specijalista pedijatrije, pojasnila je kako prepoznati i ublažiti dojenačke kolike, pružajući praktična rješenja roditeljima.

• **Dr. Aida Lopo**, specijalista pedijatrije, istakla je važnost prvog pregleda novorođenčeta, dok je **Indira Halilović – Čančar**, magistrica zdravstvene njege i menadžmenta, održala inspirativno predavanje o dojenju i izazovima u prvim sedmicama nakon poroda.

• Konferenciju je zaključila **dr. Maja Karač**, specijalista pedijatrije, govoreći o preventivnim mjerama zdravstvene zaštite najmlađih.



19

### ♥ **Nove usluge za roditelje u Zenici**

Tokom događaja, Poliklinika Epion je zvanično predstavila proširenje svojih usluga – otvaranje najvećeg privatnog odjela pedijatrije u Zeničko-dobojskom kantonu. Uz dr. Aidu Lopo, roditeljima su na raspolaganju i vrhunski subspecijalisti iz oblasti neurologije, pulmologije i kardiologije, čime je značajno unaprijeđena zdravstvena zaštita djece u ovoj regiji.

### ♥ **Nagrade za buduće majke**

Pored edukativnog dijela, organizatori i partneri su se potrudili da trudnice odu kući sa dodatnim razlogom za osmijeh. Poseban gest Poliklinike Epion bila je dodjela 7 besplatnih prvih pedijatrijskih pregleda za najsretnije učesnice, kao direktan doprinos njihovom novom početku. Organizatori iz kompanije Sfera d.o.o. Mostar i portala „Roditelj“ izrazili su veliko zadovoljstvo odzivom i atmosferom, poručivši da će i u budućnosti nastaviti sa projektima koji osnažuju porodicu i promovišu zdravo roditeljstvo.



# Naše putovanje počinje

## BESPLATNA KONFERENCIJA ZA TRUDNICE

### SPONZORI I PARTNERI



**19 MAJ 2026**

Početak u 17:00h



**HOTEL SALIS**

Tuzla

Partner u organizaciji konferencije **IVF Centar Balić**



## 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 ponese set za uzimanje matičnih ćelija, kao i da nas kontaktirate na broj **033/742-856**. Čim primimo Vaš poziv mi ćemo biti spremni da pri narednom pozivu, kada se porođaj završi, u što kraćem vremenskom roku dođemo u porodilište i preuzmемо set. Mi, takođe, zatim preuzimamo dalju logistiku vezanu za slanje uzorka u našu banku matičnih ćelija.

## UZIMANJE UZORKA

Nakon rođenja, 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. Ovde će matične ćelije biti detaljno testirane i pripremljene za krioprezervaciju od strane naših specijalno obučениh 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**

# Roditelji trebaju biti podrška djeci školskog uzrasta

## Kako komunicirati s djetetom bez pritiska i kritike?

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.*

**R**oditeljstvo je jedan od najizazovnijih, ali i najljepših životnih zadataka. U savremenom tempu života, uz brojne obaveze i pritiske, roditelji se često pitaju kako na pravi način podržati svoje dijete u odrastanju, školovanju i izgradnji zdravih životnih navika. Balans između pružanja podrške i poticanja samostalnosti nije uvijek jednostavan, ali upravo on ima ključnu ulogu u razvoju odgovorne, samopouzdanje i sretno ličnosti. U nastavku donosimo smjernice koje mogu pomoći roditeljima da izgrade kvalitetan odnos s djetetom, potaknu njegovu motivaciju za učenje i usvoje zdrave navike koje će mu koristiti kroz cijeli život.

Roditelji trebaju postupno, u skladu s uzrastom djeteta, prepuštati odgovornost za školu djetetu. To znači da dijete počne samo spremati torbu za školu, brinuti o zadaći (šta ima za zadaću, je li napisana ili nije), podizati knjige za lekturu iz biblioteke, navijati sat i samo ustajati na vrijeme. Naravno da to sve neće raditi prvačić, no već tokom prvog razreda većina djece mogla bi preuzeti brigu oko spremanja školske torbe, kao i veći dio brige oko svoje zadaće.

Osim odgovornosti u obliku brige za svoje obaveze – koje roditelj treba polako prepuštati djetetu – važno je da roditelj ima na umu da dijete ide u školu zbog sebe i da se taj stav osjeća u razgovorima koje vodi s djetetom. Iz takvog odnosa proizlazi način komunikacije

koji djetetu ne ubija volju za učenjem, već djeluje motivirajuće.

**Navodimo najvažnije. Provjerite da li i vi ovako postupate:**

Dobronamjerna greška roditelja je konstantno ispravljanje, prigovaranje djetetu i dijeljenje savjeta na svakom koraku. To ometa komunikaciju na svim poljima, a vezano za školu i učenje djeca se uče da ne mogu sama riješiti problem, da to za njega/nju čine mama i tata i da je najbolje ako samo poslušaju što im je rečeno. Starija djeca često shvate da ne moraju ni poslušati, već samo šutjeti i praviti se da slušaju. Vrlo često takav odnos razvija pasivan otpor kod djece, tako da ćete čuti da kažu: "Da, da, razumio sam" prije nego i završite rečenicu ili primijetiti da odsutno klimaju glavom gledajući u mobitel. U tinejdžerskoj dobi taj pasivni otpor često preraste u aktivni, pa svađe i odbijanje poslušnosti postanu svakodnevica.

Umjesto prigovaranja slušajmo dijete, ne tražeći stalno "kvar" koji treba otkloniti, već dajmo djetetu priliku da ispriča šta mu je bitno, s ciljem da čujemo kako se dijete osjeća, šta ono želi i kako mu možemo pomoći da samo riješi problem.

**Cilj roditeljstva općenito je osposobiti dijete da postaje samostalnija osoba, a dio toga je i samostalnost u školi, učenju i brizi za svoj uspjeh, kao i kreiranje odnosa s vršnjacima i učiteljima.**

Važno je da djeca redovno uživaju u društvu i pažnji roditelja. Zbog prezaposlenosti, pritiska drugih obaveza, ali i dojma da su djeca već velika i da mogu sama, roditelji često nemaju naviku druženja sa svojim djetetom. Dijete može puno toga samo, ali mu opet nedostaje roditeljska pažnja pa, kad dobije lošu ocjenu, osjeti puno roditeljske pažnje, bilo da je ona pozitivna (u smislu brige i pomoći) ili negativna (u smislu kritiziranja, prigovaranja i tjeranja da pojačano radi te pojačanog kontroliranja).



Ako djetetu nedostaje pažnje, ono počinje nesvjesno tražiti pažnju kroz češće dobijanje loših ocjena. Kod djece je pravilo: "Bolje i negativna pažnja nego nikakva", i iz toga proizlaze mnoge loše navike. Neki roditelji dobro uče s djetetom, kvalitetno pomažu i potiču dijete na rad, no dijete opet ne radi ništa ako roditelj ne sjedi kraj njega/nje. U mojoj praksi to su često tinejdžeri kojima, kad je frka, pomažu s matematikom i fizikom njihovi inače prezaposleni očevi.

**Pronalazite li sebe u ovakvom ponašanju: "Kako ti se to moglo dogoditi?", "Ne budi glupa!", "Opet ti nemaš zadaću", "Kako**

**to ne razumiješ!? Uključi malo mozak", "Totalna si lijencina!", "Ako tako nastaviš, moći ćeš biti samo smečar kad odrasteš" i slično – sve su to rečenice koje djetetu ruše samopoštovanje i samopouzdanje te ga demotiviraju za daljnje pokušaje.**

Više razumijevanja u razgovoru, tolerancija na pogreške, usmjerenost na dijete, a ne na vlastite emocije – važni su za djetetovu motivaciju za daljnji rad.

Realan roditelj zna koliko njegovo dijete može, koja područja ga zanimaju, a koja ne. Očekivanja da dijete u svemu briljira nisu realna.



Dobro je i za dijete da zna u čemu je bolje, a u čemu manje dobro – da prepozna svoje jake strane i talente. To ne znači da se ne treba truditi tamo gdje je teže. Naravno da treba, no očekivanja ne smiju biti previsoka. Za dijete je najbolje kada su očekivanja u skladu sa sposobnostima ili tek malo viša, dok previsoka očekivanja ruše samopouzdanje. Budimo realni nasuprot perfekcionizmu u procjeni znanja i sposobnosti djeteta, jer insistiranje na stalnoj perfekciji ostavlja negativne posljedice na razvoj ličnosti.

Svim roditeljima prioritet trebaju biti razvijene i usvojene zdrave navike školarca.

**Prehrana:**

*Ne preskakati doručak* – najvažniji obrok za energiju i koncentraciju.

*Uravnoteženi obroci* – uključiti voće, povrće, cjelovite žitarice i proteine.

*Zdrave užine* – pripremati školsku užinu kod kuće, izbjegavati brzu hranu.

*Hidracija* – piti vodu, izbjegavati gazirane i slatke napitke.

*Smanjiti unos šećera i soli* – izbjegavati grickalice i slatkiše.

**Životni stil:**

*Dovoljno sna* – osigurati 9–12 sati sna za školsku djecu.

*Fizička aktivnost* – najmanje 60 minuta kretanja dnevno.

*Ograničavanje ekrana* – manje vremena pred televizorom, računalom i mobitelom.

*Higijena* – redovito pranje ruku, zuba, kupanje te nošenje zdrave, prozračne odjeće i obuće.

**Psihofizički razvoj:**

*Rutina* – uspostaviti redovno vrijeme za učenje, igru i odmor.

*Samostalnost* – poticati dijete da samo brine o svojim stvarima.

Roditelji trebaju insistirati na zdravim navikama jer je to ključno za dugoročno zdravlje djeteta.

Izuzetno je važno usvojiti pravilan prehrambeni obrazac, jer dijete koje rano usvoji zdrave navike postaje edukator i vlastitim roditeljima i promotor zdravog života u porodici. Nažalost, djeca su danas često fizički neaktivna ili preaktivna, bez mjere. U informatičkoj eri, iako imamo brojne benefite, djeca sve više sjede, pa čak i kada se druže – “igraju se” sjedeći i tipkajući na telefonu. Ne iznenađuje podatak

da je u BiH 17,5% djece do pet godina uzrasta gojazno. To je jedan od velikih problema kada analiziramo jelovnike djece. Neprihvatljivo je šta se sve naziva hranom i šta djeca konzumiraju, uzimajući u obzir prednosti naše tradicionalne prehrane. Pogotovo u pubertetu, kada zbog stida, potištenosti i drugih frustracija djeca počinju “liječiti” emocije hranom, što roditelji moraju na vrijeme prepoznati i spriječiti.

Moguće su i neophodne korekcije ishrane kod školaraca. Nakon usvajanja zdravih navika, dijete treba naučiti kako učiti primjenjujući različite strategije:

Odredite fiksno vrijeme i mjesto za učenje koje traje 25–30 minuta, uz pauzu od 5–10 minuta. Tehnike učenja trebaju biti usklađene sa stilom učenja djeteta (vizuelni, auditivni ili kinestetički). Zajedno s djetetom napravite raspored i kalendar učenja i pridržavajte ga se.

Razvijajte naviku čitanja jer čitanje vodi ka uspjehu i ljubavi prema učenju. Čitanje treba biti zabavno, u ugodnoj kućnoj ili školskoj atmosferi. Nemojte stalno sjediti



pored djeteta i učiti s njim. Motivirajte dijete da razvija koncentraciju, motivaciju i strpljenje. Učenje ne smije biti ograničeno na učionicu i školu – pustimo dijete da razvija svoj puni potencijal i van škole.

Nemojte djecu samo kontrolisati, već ih usmjeravajte. Vanškolske i vannastavne aktivnosti neka budu njihov izbor, a ne izbor roditelja.

Samostalni odabir i rješavanje zadataka pomažu djetetu da razmišlja, zaključuje i uči kako savladati prepreke i konflikte. Budite oprezni s pohvalama i komplimentima – neka budu upućeni za stvarni trud i uspjeh, a ne za svakodnevne obaveze. Na primjer, umjesto da kažete da je crtež “prekrasan”, recite: “Lijepo si istakao crvenu boju.”

Prevelik broj pohvala može zbuniti dijete i stvoriti nerealnu sliku o sebi. Greške su sastavni dio učenja – svi griješimo, ali učimo da ih ne ponavljamo.

Roditeljima se preporučuje da razgovaraju o budućnosti s djecom bez obzira na uzrast, jer maštanje i planiranje razvijaju osjećaj cilja. Vašu djecu volite bezrezervno i bezuvjetno – ljubav je najvažniji pokretač zdravog razvoja.

Još nekoliko smjernica: zaštitite dijete, ali ne pretjerano; razgovarajte s djecom kao s ravnopravnim sagovornicima; vrijeme za igru je neophodno jer djeca kroz igru najbolje uče. Dijete se treba igrati s vršnjacima, ali i s roditeljima – bez dominacije jednog roditelja. Škola ne smije biti mjesto dosade, već istraživanja. Učiteljima treba vratiti autoritet, ali i oni trebaju raditi na tome.

**Dragi roditelji, ovo je proces koji nikada ne prestaje. Budite spremni na različite faze odgoja, obrazovanja, rasta i razvoja vaše djece. Divno je biti roditelj – jer zauzvrat dobijate mnogo pozitivne energije, sreće i zahvalnosti.**

27



Balans između pružanja podrške i poticanja samostalnosti nije uvijek jednostavan, ali upravo on ima ključnu ulogu u razvoju odgovorne, samopouzdanе i sretne ličnosti.

roditelj

TESTED UNDER MEDICAL CONTROL

**Mixa**  
SENSITIVE SKIN EXPERT



# BALM CICA+

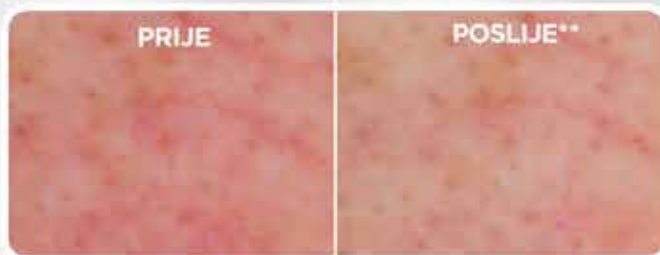
MULTI-USE RECOVERY BALM  
FOR IRRITATED DRY SKIN



# Mixa

STRUČNJAK ZA OSJETLJIVU KOŽU

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



\*Poboljšava provedni 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

# 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 !

# Prva godina – Temelj zdravlja i razvoja

Šta svaki roditelj treba znati o razvoju bebe u prvoj godini?



**Intervju:** Mr.med.  
sc.dr Dijana  
Dugonjić, pedijatar i  
načelnica Službe za  
pedijatriju  
JZNU Dom zdravlja  
Tuzla

**P**rva godina života predstavlja jedno od najvažnijih i najosjetljivijih razdoblja u razvoju djeteta, ali i period u kojem se roditelji prvi put susreću s brojnim pitanjima, nedoumicama i izazovima. Od prvih sistematskih pregleda i praćenja rasta, preko razumijevanja normalnih razvojnih faza, pa sve do svakodnevnih briga poput ishrane, stolice ili sna – svaka informacija u ovom periodu ima veliku važnost za zdrav početak života. U ovom intervjuu donosimo stručne odgovore Mr.med.sc.dr Dijane Dugonjić, pedijatarice, Načelnice Službe Pedijatrija u JZNU Dom zdravlja Tuzla s ciljem da roditeljima približimo šta je u prvoj godini života „normalno“, kada je važno reagovati i kako pravovremeno prepoznati znakove pravilnog rasta i razvoja. Kroz jasne smjernice i praktične savjete, fokus je na jačanju povjerenja roditelja, ranom prepoznavanju odstupanja i stvaranju sigurnog okruženja za zdrav razvoj djeteta od rođenja do prve godine života.

roditelj

## ♥ Roditelj: Koji su najvažniji pregledi koje beba treba obaviti u prvoj godini života i koliko često se rade?

**DIJANA:** U okviru prve godine života planirano je najmanje pet pedijatrijskih sistematskih pregleda koji su suštinski integrirani sa kalendarom obavezne imunizacije. Ovi pregledi nisu samo formalnost prije primanja vakcine, već predstavljaju temelj preventivne pedijatrije kroz koji pratimo osnovne principe zdravlja: rast i razvoj djeteta. Tokom ovih susreta u savjetovalištu, pedijatar vrši detaljan uvid u zdravstveni status, dok medicinske sestre provode precizna antropometrijska mjerenja. Na taj način timski pratimo status ishrane i napredovanje djeteta koristeći percentilne krive rasta (WHO) radom u savjetovalištim pedijatrijskih službi PZZ.

Preventivni pregledi su ključni za djecu i rad sa roditeljima (holistički pristup), uz obavezujuće kontinuirano praćenje rasta i razvoja svakog djeteta sa pravovremenom detekcijom odstupanja od fizioloških indikatora od rođenja.

## ♥ Roditelj: Kako roditelji mogu znati da se njihova beba pravilno razvija i napreduje?

**DIJANA:** Pedijatrijski nadzor podrazumijeva mnogo više od samih brojeva. On obuhvata praćenje indikatora razvoja koji su jasno definisani za svaku dob ponaosob, sa posebnim fokusom na motorički, socio-emotivni razvoj, te razvoj predgovornih i verbalnih vještina. Kroz rad savjetovališta i stručne pedijatrijske preglede

”

Kvalitetan san je temelj neurološkog razvoja djeteta.

prije imunizacije, roditeljima se pružaju integrirani savjeti o dojenju, pravilnoj ishrani i poticajima u ranom razvoju.

Ključno je da roditelji na svakom pregledu dobiju informaciju o fazama razvoja koje dijete treba dostići do naredne posjete. Ukoliko se u kućnim uslovima primijete bilo kakva odstupanja u odnosu na hronološku dob, roditelji bi se trebali javiti pedijatru i prije zakazanog termina. Takav pristup omogućava pedijatru da kliničkim pregledima i opservacijom djeteta i roditelja pravovremeno detektuje odstupanja i kreira planove upućivanja u programe dopunske medicinske dijagnostike i rane intervencije (fizijatar, psiholog, logoped, defektolog), koji se potom multidisciplinarno i kontinuirano prate sve do polaska u školu.

Razvojni skrining za predstojeću pedijatrijsku opservaciju i kliničku procjenu, a koji se u pravilu obavlja od strane medicinskih sestara iz tima prije svakog sistematskog pregleda pedijatra, jeste PEDS upitnik za roditelje (upitnik roditeljske zabrinutosti).

Naglašava se značaj posjeta na sistematske preglede koji su integrirani u preglede prije imunizacije, jer isključivo kontinuiranim posjetama ulazimo u univerzum cjelokupnog praćenja rasta i razvoja za svako dijete od rođenja do polaska u školu.

## ♥ Roditelj: Koliko beba treba napredovati u težini i dužini tokom prvih mjeseci života?

**DIJANA:** Kada govorimo o fizičkom rastu kao dijelu preventivnih pregleda, važno je naglasiti da su težina, dužina, te obim glave i grudnog koša ključni parametri. Praćenje fizičkog rasta je integrirano u oblast preventivne pedijatrije i vrši se putem antropometrijskih mjerenja. Očekuje se da novorođenče u prvom mjesecu nadoknadi eventualni gubitak težine iz porodilišta, a zatim do trećeg mjeseca dobiva prosječno između 25 i 30 grama dnevno.

**Cilj kojem težimo jeste da dijete sa navršenih šest mjeseci udvostruči, a sa godinu dana utrostruči svoju porođajnu težinu, uz prosječan rast u dužinu od oko 25 centimetara tokom prve godine.** Uz ova mjerenja, obavezno se provode mjere promocije i podrške dojenju, njezi djeteta, podrške roditeljima u vidu individualnih ili grupnih savjeta. Preventivnim pregledima se koordinira sprovedba preporučenih skrininga, uključujući ultrazvuk kukova, provjeru sluha, te laboratorijsku obradu radi pravovremenog otkrivanja anemije, uz obavezno praćenje kontinuiteta i pravilne sprovedbe antirahitične profilakse.

31





## Napredovanje je sveobuhvatan proces koji u pedijatriji podrazumijeva neraskidivo jedinstvo rasta i razvoja.

rasta spušta ispod 5. percentila, što označava nenapredovanje, ili kada se približava donjim graničnim linijama uz stagnaciju. S druge strane, prekomjerno napredovanje, koje prelazi 95. percentilu, također zahtijeva pažnju kako bi se prevenirali rizici povezani sa ranom pretilošću. Međutim, dijete može idealno napredovati u težini, a istovremeno odstupati od granica „normale” u svom razvoju. Upravo zato, napredovanje djeteta tumačimo i kroz indikatore razvoja.

Ukoliko roditelj ili pedijatar tokom sistematskog pregleda uoče da dijete u određenim mjesecima ne doseže predviđene razvojne prekretnice za svoju hronološku dob — bilo da je riječ o motorici, govoru ili socio-emotivnoj interakciji — govorimo o odstupanju od „normale” koje zahtijeva reakciju. **Zabrinutost je, dakle, opravdana onda kada dijete „ispada” iz svojih predviđenih razvojnih i rastnih putanja. Naša misija u okviru redovnih pregleda jeste da edukujemo roditelje kako da prepoznaju ove suptilne znakove, jer granice normale nisu samo brojevi na vagi, već dinamičan proces usvajanja novih vještina i sazrijevanja djetetovog organizma u cjelini.**

♥ **Roditelj: Koliko je učestalo da beba nema stolicu nekoliko dana i kada to postaje razlog za brigu?**

**DIJANA:** Pitanje učestalosti stolice kod beba često izaziva zabrinutost kod roditelja, iako se u većini slučajeva radi o normalnim fazama razvoja probavnog sistema. Dinamika pražnjenja crijeva značajno se mijenja od samog rođenja; dok su u prvim sedmicama stolice učestale, s vremenom se njihov interval prirodno

prorjeđuje, što prati sazrijevanje gastrointestinalnog trakta.

Kada govorimo o isključivo dojenoj djeci, važno je naglasiti da je majčino mlijeko nutritivno toliko savršeno i iskoristivo da beba može nemati stolicu čak sedam do deset dana. Ovo nije razlog za paniku ukoliko je klinička slika djeteta uredna. Naš pedijatrijski fokus tada je na „opštem utisku”: pratimo da li je djetetov trbuh mekan i nenapet, da li su prisutni vjetrovi, kakav je unos hrane, te da li dijete redovno mokri. Ukoliko je beba zadovoljna, normalno unosi obroke i ne povraća u mlazu, dugi intervali bez stolice smatraju se normalnom pojavom, naročito u fazama intenzivnog rasta (tzv. "skokovi u razvoju") kada je metabolička potrošnja povećana.

Međutim, situacija se bitno razlikuje kod djece koja su na mliječnim formulama (adaptiranom mlijeku). Kod njih su problemi sa opstipacijom izrazito češći razlog posjete pedijatru. **U tim slučajevima ne čekamo period od deset dana, već odmah analiziramo odgovara li mliječna formula djetetu. Klinički nepovoljni znaci koji zahtijevaju hitnu konsultaciju i eventualno proširivanje dijagnostike su: izrazita razdražljivost ili neutješan plač bebe uz odbijanje hrane, tvrd i bolan trbuh, izrazita nadutost, krv u stolici, učestalo bijuckanje praćeno povraćanjem, izostanak vjetrova i oskudno mokrenje.**

♥ **Roditelj: Šta roditelji mogu uraditi ako beba ne obavlja stolicu redovno — postoje li sigurni načini pomoći?**

**DIJANA:** Neredovna stolica kod beba i djece često izaziva veliku

### 32 ♥ **Roditelj: Da li postoje granice „normale” i kada je u pitanju napredovanje, i kada se treba zabrinuti?**

**DIJANA:** Kada govorimo o „granicama normale” u napredovanju djeteta, važno je naglasiti da se ovaj pojam ne smije tumačiti usko, isključivo kroz status ishrane i tjelesne mase djeteta. Napredovanje je sveobuhvatan proces koji u pedijatriji podrazumijeva neraskidivo jedinstvo rasta i razvoja. Stoga, granice normale posmatramo kroz dvije ključne dimenzije: objektivna antropometrijska mjerenja i dostizanje razvojnih indikatora. U kontekstu fizičkog rasta i statusa ishrane, naša osnovna referenca su percentilne krive Svjetske zdravstvene organizacije (SZO). One nam omogućavaju da precizno pozicioniramo svako dijete u odnosu na standarde njegove populacije i uzrasta.

Ozbiljan razlog za pedijatrijsku zabrinutost i detaljniju dijagnostiku javlja se kada se djetetova kriva

roditelj

paniku kod roditelja, ali u većini slučajeva roditelji mogu riješiti problem prirodno. Kada roditelji primijete da se dijete muči ili da je stolica tvrda, pedijatri savjetuju masažu stomaka laganim pokretima u smjeru kazaljke na satu. Dok beba leži na leđima, lagano joj pomjerajte nožice kao da vozi bicikl. Ovaj pritisak na trbušni zid prirodno podstiče pražnjenje. Veoma je važno povećati unos tečnosti kod beba na dohrani, te ponuditi kašice od šljive, kruške ili breskve. Izbjegavati „zatvarače“ poput riže i banane, a kod veće djece rafinirane ugljikohidrate i grickalice. Savjetuje se i uvođenje namirnica bogatih vlaknima. Preporučuju se tople kupke, jer topla voda opušta mišiće analnog sfinktera. Kao pedijatar, moram naglasiti da je potrebno izbjegavati mehaničku stimulaciju rektuma (toplomjer ili sapun), jer je to u suprotnosti sa savremenom medicinskom praksom. Bilo kakva primjena čepića ili mikroklizmi smije se provoditi isključivo uz nadzor pedijatra.

### ♥ Roditelj: Kako bi trebalo da izgleda pravilan san novorođenčeta – položaj, trajanje, uslovi?

**DIJANA:** Kvalitetan san temelj je djetetovog neurološkog razvoja i stabilnosti porodice. Fokus je na sigurnosti, dosljednosti i pravilnoj rutini. Dijete uvijek treba spavati na leđima, na ravnoj i čvrstoj podlozi, u praznom krevetiću bez jastuka, igraćaka i teških prekrivača. Temperatura prostorije treba biti oko 22°C. Ekran se trebaju izbjegavati, jer stimuliraju mozak i otežavaju usvajanje.

### ♥ Roditelj: Da li je normalno da se bebe često bude tokom noći i kako uspostaviti zdrav ritam spavanja?

**DIJANA:** Noćna buđenja su normalna i dio razvoja. Rituali poput kupanja, hranjenja i umirujuće rutine pomažu uspostavljanju ritma. Važno je razlikovati plač zbog gladi od potrebe za utjehom.



### ♥ Roditelj: Koje su najčešće greške koje roditelji prave u prvoj godini kada je riječ o njezi i zdravlju bebe?

**DIJANA:** Najčešće greške uključuju: prekid dojenja bez medicinskog razloga, preskakanje pregleda i vakcinacije, preuranjeno uvođenje hrane, te izlaganje ekranima.

### ♥ Roditelj: Koji su vaši najvažniji savjeti za buduće mame kako bi se osjećale sigurnije i spremnije za dolazak bebe?

**DIJANA:** Ključni savjeti su: saradnja s pedijatrom, edukacija o razvoju djeteta i fokus na prve tri godine života kao najvažniji period razvoja.

# Mučnina u trudnoći

**Autor:** prim. dr Amela Adžajlić,  
specijalista ginekologije i akušerstva  
Dom zdravlja "Dr Mustafa Šehović" Tuzla  
Služba za zdravstvenu zaštitu žena i trudnica

**T**rudnoća je posebno životno razdoblje koje sa sobom nosi mnoge fizičke i emocionalne promjene. Jedan od najčešćih, ali i najneprijatnijih simptoma s kojim se trudnice suočavaju jesu mučnina i povraćanje, poznatiji kao „jutarnja mučnina“. Uprkos nazivu, ovi simptomi se mogu javljati u bilo koje doba dana, a ponekad i tokom čitavog dana.

Procjene pokazuju da između 50% i 90% trudnica doživi neki oblik mučnine tokom prvog tromjesečja.<sup>1</sup> Iako su simptomi često neprijatni i mogu otežati svakodnevno funkcionisanje, dobra vijest je da su u većini slučajeva bezopasni, kako za majku, tako i za bebu.

## ♥ Zašto dolazi do mučnine u trudnoći?

Tačan uzrok još uvijek nije u potpunosti razjašnjen, ali se smatra da značajnu ulogu imaju hormonalne promjene, posebno porast hormona hCG (humani horionski gonadotropin) i estrogena.<sup>2</sup> Mučnina je češća kod žena koje nose višeploidne trudnoće, imaju genetsku predispoziciju ili su već ranije imale izražene simptome u prethodnim trudnoćama. Važno je znati da mučnina često nije znak problema, već zapravo može biti indikator zdravog razvoja trudnoće. Neka istraživanja čak sugerišu da žene sa izraženijim mučninama imaju nešto niži rizik od spontanog pobačaja, iako to naravno nije pravilo.<sup>3</sup>

## ♥ Šta kada mučnina pređe granice normalnog?

Kod malog broja trudnica (oko 1–2%), simptomi postaju toliko jaki da dolazi do hiperemeze gravidarum (HG) – stanja koje uključuje učestalo povraćanje, dehidraciju, gubitak tjelesne mase i neravnotežu elektrolita.<sup>4</sup> Ovo stanje može zahtijevati bolničko liječenje i intravensku nadoknadu tečnosti. Ipak, većina žena ima blaže oblike mučnine koji se spontano povlače oko 12. do 14. nedjelje trudnoće, iako kod nekih mogu potrajati i duže.

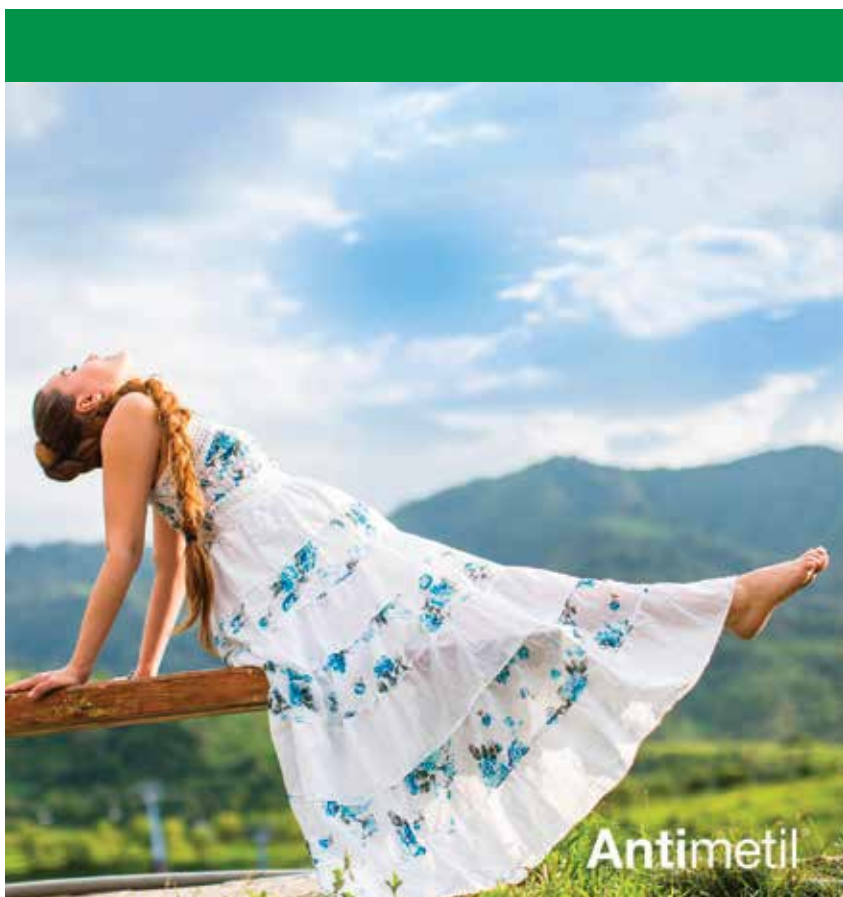
## ♥ Kako se mjeri ozbiljnost simptoma?

Da bi se procijenilo koliko su simptomi izraženi i da li je potrebna medicinska intervencija, stručnjaci koriste PUQE skor (Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea) – jednostavan upitnik koji bilježi učestalost i težinu mučnine i povraćanja tokom 24 sata.<sup>5,6</sup> Na osnovu rezultata, ljekari mogu lakše odlučiti da li je potrebno uključiti terapiju.

## ♥ Da li mučnina može ugroziti bebu?

U najvećem broju slučajeva – ne. Blaga do umjerena mučnina nema negativan uticaj na plod. Čak i žene sa izraženijim simptomima, ako su pod medicinskim nadzorom, rađaju zdravu djecu. Samo u rijetkim i teškim slučajevima hiperemeze može doći do manjih komplikacija, kao što su smanjena tjelesna masa bebe pri rođenju ili nešto viši rizik od komplikacija sa posteljicom.<sup>7,8</sup> Dugoročne posljedice po dijete nakon majčine hiperemeze su još uvijek predmet istraživanja, ali trenutno dostupni podaci ukazuju na to da su eventualni rizici veoma mali i rijetki.<sup>9</sup>

34



roditelj

## ♥ Emocionalni aspekti – često zanemareni

Iako se često ne govori o tome, mučnina može imati i psihološki uticaj. Trudnice koje pate od jače mučnine ponekad se osjećaju izolovano, neshvaćeno i emocionalno iscrpljeno.<sup>10</sup> Važno je da partneri, porodica i poslodavci pokažu razumijevanje i pruže podršku u tom periodu.

Mučnina i povraćanje su čest, ali uglavnom bezopasan dio trudnoće. Najvažnije je pratiti stanje, imati podršku i, po potrebi, zatražiti savjet lekara. Većina žena kroz ovaj period prođe uspješno – uz sretan kraj.

## ♥ Kako ublažiti simptome?

S obzirom da okus đumbira može biti neugodan, preporučuje se oralno uzimanje ekstrakta korijena đumbira u formi obloženih tableta.

Na tržištu Bosne i Hercegovine postoji farmaceutski oblik đumbira pod nazivom **Antimetil, 36 obloženih tableta, poznatog belgijskog proizvođača biljnih preparata Tilman.**<sup>11</sup>

Antimetil tablete su sitne i lagane za gutanje: **Svaka tableta sadrži 50 mg standardizovanog suhog ekstrakta đumbira, što je jednako količini od 500 mg đumbira u prahu.**

Ovaj preparat je registrovan kao dodatak prehrani te ga u apotekama možete kupiti bez recepta.

### Doziranje Antimetil-a:

Djeca 3-5 godina 1 tableta 1-2 puta dnevno (najviše 2 tablete)

Djeca 6-11 godina 1 tableta 1-4 puta dnevno (najviše 4 tablete)

Odrasli i djeca starija od 12 godina 2 tablete 1-4 puta dnevno

Trudnice tableta ujutro i u podne (najviše 2 tablete) tokom najduže 3-5 uzastopnih dana

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

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

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

**Način primjene:** Po potrebi.

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

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

Trudnice: 1 tableta za žvakanje ujutro i u podne

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

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

### Reference

1. Lacroix R, Eason E, Melzack R. Nausea and vomiting during pregnancy: a prospective study of its frequency, intensity, and patterns of change. *Am J Obstet Gynecol.* 2000.
2. Koren G, Boskovic R, Hard M, Maltepe C, Navioz Y, Einarson A. Motherisk-PUQE (pregnancy-unique quantification of emesis and nausea) scoring system for nausea and vomiting of pregnancy. *Am J Obstet Gynecol.* 2002.
3. Swallow BL, Lindow SW, Masson EA, Hay DM. Women with nausea and vomiting in pregnancy demonstrate worse health and are adversely affected by odours. *J Obstet Gynaecol.* 2005.
4. Bolin M, Akerud H, Chattingius S, Stephansson O, Wikstrom AK. Hyperemesis gravidarum and risks of placental dysfunction disorders: a population-based cohort study. *Br J Obstet Gynaecol.* 2013.
5. Lacasse A, Rey E, Ferreira E, Morin C, Berard A. Validity of a modified Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE) scoring index to assess severity of nausea and vomiting of pregnancy. *Am J Obstet Gynecol.* 2008.
6. Koren G, Piwko C, Ahn E, Boskovic R, Maltepe C, Einarson A. Validation studies of the Pregnancy Unique-Quantification of Emesis (PUQE) scores. *J Obstet Gynaecol.* 2005.
7. Ayyavoo A, Derraik JGB, Hofman PL, Cutfield WS. Hyperemesis gravidarum and long-term health of the offspring. *Am J Obstet Gynecol.* 2014.
8. Veenendaal MV, van Abeelen AF, Painter RC, van der Post JA, Roseboom TJ. Consequences of hyperemesis gravidarum for offspring: a systematic review and meta-analysis. *BJOG.* 2011.
9. NHS Information Centre. Hospital Episode Statistics for England. In-Patient Statistics – Diagnosis. Leeds: NHS Information Centre; 2012.
10. Locoock L, Alexander J, Rozmovitz L. Women's responses to nausea and vomiting in pregnancy. *Midwifery.* 2008.
11. Odobrena deklaracija Antimetil, Federalno ministarstvo zdravstva, juni 2020.

# Antimetil®

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)

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

### VIŠE OD OBIČNE PELENE

To.to pelene nisu samo još jedan dodatak u njezi



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

### TEHNOLOGIJA KOJA ČINI RAZLIKU

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

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

Dizajnirane s ljubavlju

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

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





### ZAŠTO ODABRATI TO.TO?

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

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



# Nježna snaga: Tajna oporavka tijela nakon trudnoće

Osnivačica MOVEba studija, Irma Pilav Andall, govori o dijastazi, pokretu i važnosti slušanja vlastitog tijela.

40

U vremenu kada se sve više govori o važnosti zdravog načina života, sve je jasnije da fizičko zdravlje ne možemo posmatrati odvojeno od mentalnog i emocionalnog balansa. Upravo na toj ideji temelji se savremeni, holistički pristup pokretu i oporavku, koji podrazumijeva razumijevanje tijela kao cjeline – gdje su pokret, disanje, emocije i način života međusobno povezani. O ovom pristupu, kao i o važnim temama poput oporavka nakon poroda i dijastaze, razgovarali smo s Irmom Pilav Andall, osnivačicom i direktoricom MOVEba studija. Irma je diplomirana plesna pedagoginja i magistrica sporta i tjelesnog odgoja, koja kroz dugogodišnje iskustvo i vlastiti životni stil promovira balans između treninga, oporavka i svjesnog kretanja. Kao osnivačica koncepta MOVEba, kroz svoj rad pomaže ženama da na siguran i individualiziran način vrate funkcionalnost tijela, snagu i samopouzdanje nakon poroda. U nastavku donosimo njen stručni pogled i praktične savjete koji mogu pomoći svakoj ženi da bolje razumije svoje tijelo i proces oporavka.

## ♥ Roditelj: Kako je nastala ideja za MOVEba i šta vas je motivisalo da se posvetite holističkom pristupu tijelu?

**IRMA:** MOVEba koncept nastao je iz mog ličnog lifestyle-a. Ja godinama živim holistički te kombinujem trening, oporavak i ples. **Prepoznala sam da je Sarajevu nedostajalo mjesto koje će ponuditi sve od navedenog kako bi se izbalansirali tjelovježba i oporavak, bez gubljenja vremena na različitim lokacijama.** Tako kod nas možete trenirati individualno i grupno, oporaviti tijelo uz masažu ili kupku ili se opustiti u našim saunama.

## ♥ Roditelj: Šta zapravo znači "holistički studio" u kontekstu pokreta i zdravlja?

**IRMA:** Holističkim pristupom u ovom kontekstu na ljudsko biće gledamo kao cjelinu sastavljenu od tijela i duha. Svaki pokret zahtijeva određeno vrijeme i specifičan oporavak kako bi imao efekta. A svaka osoba iziskuje individualni pristup i pokretu i oporavku, te se kod nas sve to diskutuje na konsultacijama prije nego preporučimo neki od naših programa.

## ♥ Roditelj: Koliko je važno razumjeti povezanost uma, tijela i emocija kada govorimo o fizičkom zdravlju?

**IRMA:** U današnje doba, kada nas društvene mreže bombarduju trendovima i to-do listama sa svih strana, jako je važno razaznati šta je to za svakog pojedinca važno kako bi dostigli optimalno zdravlje. Za nekoga je to jači trening, za nekoga umjereniji. Emotivni status uveliko će ovisiti o pravilnom doziranju i individualizaciji programa. Trening ne smije biti stres, njemu smo izloženi i previše. Trening treba biti optimalno doziran kako bi napravio željeni efekat, a tako je i sa oporavkom.

## ♥ Roditelj: Za početak, možete li jednostavno objasniti šta je dijastaza i zašto nastaje?

**IRMA:** Dijastaza je prirodan rascjep središnje linije abdomena koji nastaje uslijed rasta ploda u maternici. Neminovna je pojava u trudnoći, te sasvim prirodan proces širenja abdominalnih mišića. Dijastaza recti ujedno smanjuje funkcionalnost i prijenos sile prednjeg trbušnog zida. Dakle, osim vizuelne promjene, dijastaza predstavlja dva izazova za funkciju prednjeg trbušnog zida – slabije upravljanje tlakom unutar abdominalne šupljine, kao i neefikasan prijenos sile.

## ♥ Roditelj: Koliko je dijastaza česta kod žena nakon trudnoće i da li se javlja i kod drugih populacija?

**IRMA:** Nakon trudnoće dijastaza je neminovna – pitanje je samo koliko će biti široka, duboka i da li je funkcionalna ili nefunkcionalna. To se da izmjeriti i jako je bitno ustanoviti te parametre kada majka bude spremna krenuti s oporavkom jer će to odrediti smjer tjelovježbe i intenziteta. Bez pravilne dijagnostike dijastaze, trening postaje nagađanje, a nerijetko može dovesti i do pogoršanja korištenjem pogrešnih metoda vježbanja. Kod trudnica se javlja uslijed hormonskog uticaja relaksina i progesterona, promjene posture i mehanizama disanja. **Dijastaza se može javiti i kod drugih populacija iz raznih razloga, a ni kod muškaraca nije isključena.** Kod djece se javlja uslijed slabih vezivnih struktura, a kod muškaraca



**Intervju:** Irma Pilav Andall, osnivačica i direktorica MOVEba studija

kod hroničnog kašlja, loše regulacije disanja, neadekvatnog korištenja tlaka unutar abdomena i dizanja prevelikih težina uslijed neadekvatnog tlaka.

Separacija površinskih trbušnih mišića zapravo znači nejak dubinski sloj mišića koji je ključan za kvalitetu abdominalnog pritiska oko unutrašnjih organa. Manjak tog pritiska uzrokuje curenje mokraćne, prolaps organa i loše obrasce disanja.

### ♥ Roditelj: Koji su najčešći simptomi koje žene zanemaruju?

**IRMA:** Bol u zdjelici i abdomenu, kao i curenje mokraćne pri kihanju, skakanju i smijanju, najčešći su simptomi. Ali postoje i oni manje funkcionalni koje je lakše zanemariti – kupolasti izgled trbušnog zida, loši obrasci disanja i bolovi u leđima. Simptomi se najčešće normaliziraju i nisu tretirani od strane ginekologa, međutim, ukoliko im se ne pridaje pažnja, vrlo lako se pogoršavaju i nadodaju komplikacije.

### ♥ Roditelj: Koliko je opasno ignorisati dijastazu i koje dugoročne posljedice može imati?

**IRMA:** Dugoročne posljedice po funkcionalnost tijela su zaista velike. Posebno nakon višestrukih trudnoća, ali i ukoliko je ignoriramo nakon samo jedne trudnoće, može doći do preraspodjele i prolapsa organa koji utiču na kvalitet života, kao i bolova u leđima. **Estetski, to može prerasti u napuhan abdomen i deformaciju trupa.**

### ♥ Roditelj: Koje su najčešće greške koje žene prave kada pokušavaju same "riješiti" dijastazu?

**IRMA:** Najčešća greška je povratak treningu bez adresiranja dijastaze, odnosno bez specifičnih vježbi za ovu problematiku, kao i preveliko



opterećenje bez pripremnih faza koje su esencijalne nakon poroda. Povratak u rekreativno vježbanje moguć je tek nakon vraćanja trbušnog zida i otklanjanja dijastaze. Također, bez stručnog vodstva lako je pogrešno izvoditi vježbe te tako usporiti cijeli proces.

### ♥ Roditelj: Zašto je pokret ključan za oporavak tijela, posebno nakon poroda?

**IRMA:** Pokret je ključan i u trudnoći, ali i nakon poroda zbog funkcionalnosti tijela, smanjenja bolova i održavanja kondicije. Prilagođeni pokret je uvijek zdraviji od pasivnosti – u svakoj životnoj fazi. Ali u postpartumu je on od posebnog značaja jer emotivno i tjelesno blagostanje majke uveliko ovisi o balansiranju naglog pada

hormona – u čemu tjelesna vježba pomaže, kao i vrijeme koje odvaja za sebe u najosjetljivijoj životnoj fazi, što na emotivnom nivou znači mnogo. **"Brinem se o sebi, stoga sam spremnija i smirenija brinuti se o bebi."**

### ♥ Roditelj: Kada je pravo vrijeme za povratak fizičkoj aktivnosti nakon trudnoće?

**IRMA:** Onda kada se majka osjeća spremnom, a to ne mora uvijek biti nakon šest sedmica. To je zaista kratak period i ponekad je bolje sačekati nego siliti tjelesnu vježbu. Nekome će on biti i predug; ja sam disanje i mobilnost započela već sedmog dana u krevetu. Možda je važnije i od pitanja KADA postaviti pitanje S KIM ću vježbati? Porođaj postavlja ogromne

zahtjeve na tijelo i potrebno je u fazama isplanirati oporavak – od početne neuro-mišićne regulacije intraabdominalnog pritiska kroz disanje, preko druge faze – stabilizacije i aktivacije najvažnijih mišića trupa i zdjelice, do posljednje faze koja obuhvata povratak u tjelovježbu. Neće svako imati isti tempo povratka i to je sasvim u redu.

### ♥ Roditelj: Koji bi bio vaš prvi savjet ženama koje sumnjaju da imaju dijastazu?

**IRMA:** Pronaći educiranu stručnjakinju koja se specifično bavi temom dijastaze – kako bi se ona dijagnosticirala, izmjerila i otkrio nivo njene funkcionalnosti. Samo na osnovu tih informacija tjelovježba će imati smisla, jer će tada biti individualizirana prema tipu i nivou dijastaze. Potom je važno i kako ustajemo iz ležećeg i sjedećeg položaja, te kako dišemo i koliko doziramo kretanje u prvih nekoliko sedmica. To uključuje i hodaње po kući, ali i vani. Iako je šetnja preporučljiva niskointenzivna aktivnost, nakon poroda je i nju potrebno dozirati zbog rizika od prolapsa cerviksa i maternice.

Sve to su nekada babice prenosile kroz tradicionalna znanja, te je iznimno važno slušati



svoje tijelo, pratiti količinu lohija i nivoe energije kako bismo znale usporiti kada tijelo to signalizira.

### ♥ Roditelj: Da li postoje jednostavne svakodnevne navike koje mogu pomoći u oporavku?

**IRMA:** Vježbe koje se rade u početnoj fazi oporavka od dijastaze su lagane i niskog intenziteta. Tako je, na primjer, u prvih 4 do 6 sedmica oporavka sasvim sigurno raditi vježbe svakog dana kako bi se tijelo polako, ali sigurno regulisalo.

Važno je vježbe prilagoditi individualnim potrebama, nivou dijastaze i uklopiti u svakodnevnicu. Majkama ne treba dodatni pritisak za "povratak u formu" u osjetljivoj fazi postpartuma. Treba im podrška, pomoć u kućanstvu i mnogo odmora.

### ♥ Roditelj: Koliko je važno individualno prilagođen pristup u odnosu na grupne treninge?

**IRMA:** Moja preferencija za individualnim pristupom je praksa koja je potekla iz dugogodišnjeg iskustva. Smatram da je u oporavku i povratku tjelovježbi nakon porođaja od presudnog značaja koliko je trudnoća bila aktivna, ali je čak i prije same trudnoće važno koji je bio nivo aktivnosti u svakodnevnicu. Bitnu ulogu igra i vrsta porođaja, te podrška koju majka ima u postpartumu.

Veliki faktor je dijagnosticiranje dijastaze i njene funkcionalnosti, što uveliko utiče na programiranje tjelovježbe. **Intenzitet, metode i trajanje oporavka porodilje određuju svi ovi faktori.**

# PEDIAKID

- ✓ Na bazi prirodnog agava sirupa
- ✓ Sa dodatkom prebiotskih akacija vlakana
- ✓ Sa prirodnim okusima i bojama
- ✓ Sa biljnim ekstraktima

Mi smo francuski brend proizvoda za bebe i djecu. Sa preko 40 proizvoda nudimo efikasna rješenja za najmlađe, počev od kolika i bolnih prvih zubića do imuniteta, prehlade i vitalnosti.

Naši sirupi se primjenjuju već od 6 mjeseci starosti i obogaćeni su prebioticima i prirodnim ekstraktima. Bombone ne sadrže želatinu već prirodni pektin jabuke i šljive.

Ako trebate rješenje za probleme najmlađih, potražite PEDIAKID.



BEZ GLUTENA I LAKTOZE  
BEZ KONZERVANSA I GMO  
BEZ ALERGENA - BEZ ŽELATINE

# PEDIAKID

## BEST SELLERS



SIRUP ZA IMUNITET



SIRUP ZA BOLJI APETIT



MULTIVITAMIN SIRUP



SIRUP U KESICAMA PROTIV MUČNINE



IMUNITET BOMBONE



MULTIVITAMIN BOMBONE

100% PRIRODAN IZBOR RODITELJA



## Nepravilno nicanje stalnih zuba - izazovi

Da li vaše dijete ima shark teeth?

**Piše:** spec. dr Jovana Hrisa Samardžija

**P**ojava dvostrukog reda zuba, poznata kao “shark teeth”, sve češće se primjećuje kod djece u periodu smjene zuba i često izaziva zabrinutost kod roditelja. Ovaj kolokvijalni naziv opisuje situaciju u kojoj stalni zubi počinju nicati iza mliječnih, prije nego što mliječni zubi ispadnu, stvarajući izgled dva reda zuba slična zubima ajkule. Iako na prvi pogled može djelovati alarmantno, u većini slučajeva riječ je o prolaznoj i uobičajenoj fazi razvoja. Fenomen se najčešće javlja na donjim prednjim sjekutićima oko šeste godine života, ali se može pojaviti i kasnije, kao i na gornjim sjekutićima. Nastaje kada su stalni zubi veći, a vilica uža, što ukazuje na disbalans u raspoloživom prostoru poznat kao dentalna tjeskoba. Upravo zbog čestog pojavljivanja i briga roditelja, važno je razumjeti kako nastaje ova pojava, kada je potrebno reagovati i koje su najbolje preporuke

stomatologa. U nastavku o ovoj temi piše Spec. dr Jovana Hrisa Samardžija.

**Shark teeth je kolokvijalni naziv za pojavu kod djece kada stalni zubi izbijaju iza mliječnih zuba, a da mliječni zubi nisu prethodno isпали, čime se stvara dvostruki red zuba, slično zubima ajkule (slika 1,2).**

Najčešće se javlja na donjim prednjim zubima (sjekutićima), ali se može desiti i na gornjim zubima. Najčešće se primjećuje kada dijete navršši 6 godina- tokom rane mješovite denticije, ali se može javiti i kasnije. Nepravilno nicanje donjih stalnih sjekutića je posljedica velikih zuba i uskih vilica i znak su poremaćaja u postavi zuba koji se naziva tjeskoba. U posljednje vrijeme često se javlja kod djece, i izaziva zabrinutost kod roditelja.

Čim roditelji primjete da se stalni zubi pojavljuju iza mliječnih sjekutića, koji su minimalno rasklaćeni, ili nisu nimalo rasklaćeni, potrebno je da se jave dječjem stomatologu.

Tim pregledom, dječiji stomatolog će:

- procjeniti veličinu stalnih zuba i postojećeg prostora i na osnovu toga odlučuje da li se mliječni prvi sjekutići odmah vadi, ali često je potrebno izvaditi oba sjekutića, ili se čeka još malo vremena.

- procjeniti da li su mliječni zubi počeli da se klata ili ne
- da li je potrebno dati lokalnu anesteziju prije vađenja mliječnih zuba
- da li dijete saraduje ili ne
- uraditi detaljan klinički pregled cjelokupne denticije.

Ako se odmah odluči za vađenje mliječnih zuba, nakon same intervencije objasniti djetetu da jezikom gura stalne centralne sjekutiće, koji će se smjestiti na svoje mjesto, brzo i bez ikakve ortodontske terapije.



Slika 1. Stalni lijevi centralni sjekutić iza mliječnih sjekutića



Slika 2. Stalni lijevi i desni centralni sjekutić iza mliječnih sjekutića

### • Ukšten zagriz, obrnut zagriz u ranoj mješovitoj denticiji

Nicanje gornjih stalnih zuba iza donjih se stručno naziva "ukršteni zagrižaj" (Slika 3.) i ako se na vrijeme otkrije (prije nego što gornji zubi u potpunosti izniknu i postave se iza donjih), sa jednostavnim vježbama može da se spriječi kasnije nošenje aparatata za ispravljanje zuba. Potrebno je da se dijete dovede kod dječijeg stomatologa na pregled. Nakon detaljnog pregleda i procjene same nepravilnosti dječiji stomatolog predlaže mjere interseptivne ortodontije.

Mjere interseptivne ortodontije su postupci kojima se uspostavlja pravilna okluzija u početnoj formi nastajanja ortodontske nepravilnosti. Jednostavni obrnut preklap sjekutića je dentoalveolarna nepravilnost gdje je samo jedan sjekutić u obrnutom preklapu i gdje je moguće sprovesti vježbu špatulom kao interseptivnu mjeru.

**Špatula** je jednostavna mobilna naprava, širine krunice zuba kojeg ispravljamo. Može biti drvena

ili plastična, a vrlo je slična dršci sladoled. Koristi se u ranoj mješovitoj denticiji za korekciju nicanja stalnih sjekutića u obrnutom preklapu. Koristi se dok zub niče, prije nego dosegne okluzalnu ravan. Kontraindikacija za njenu primjenu je zbijenost u incizalnom segmentu maksile te veći broj zuba (više od 2) koji niču u obrnutom zagrizu. Zubi antagonisti (zubi u suprotnoj vilici) trebaju da budu dovoljno jaki da bi bili dobar oslonac.

Drvena špatula može da se adaptira prema zubu, tako da bude podjednake širine kao i zub u nicanju. Roditeljima i pacijentu je potrebno objasniti da do pet puta dnevno po 3-5 minuta "gricka" špatulu postavljajući je na donje zube pod približnim uglom od 45 stepeni. Pacijent zagriža u špatulu uz istovremeno potiskivanje drugog kraja špatule prema bradi, čime se ostvaruje efekat poluge. Trajanje terapije je individualno, a rezultati se redovno kontrolišu u ordinaciji.

**Kontrolni pregled se zakazuje za dvije nedelje gdje će se uočiti pravilan položaj pri nicanju gornjeg desnog centralnog sjekutića.**



Slika 3. Obrnuti položaj gornjeg desnog sjekutića

Poseban oblik nepravilnosti nicanja odnosi se na nepravilno kretanje prvog stalnog molara ("šestica") previše naprijed, pri čemu vrši pritisak na mliječni molar ("petica"). (Slika 3). To može dovesti do topljenja mliječnog zuba, njegovog ranijeg gubitka, što opet uslovljava dalje pomeranje "šestice" i zatvaranje prostora u koji treba da iznikne drugi premolar ("stalna četvorka"). To zahteva složeno ortodontsko lečenje, a ponekad i vađenje zdravog stalnog zuba.

### • Ektopični položaj nicanja stalnih zuba

Ektopični položaj pojedinih zuba (očnjaka), odnosno nicanje zuba izvan njegovog normalnog položaja najčešće nastaje zbog nedostatka prostora i uskosti vilica (slika 4).

Ektopični očnjaci mogu prilikom nicanja da dovedu do resorpcije korjenova lateralnih sjekutića, zbog toga je rana dijagnoza

abnormalnog puta nicanja očnjaka izuzetno važna.

#### **Savjet za roditelje:**

Ukoliko primjetite bilo koje odstupanje u nicanju stalnih zuba kod vaše djece, potrebno je da dovedete dijete na pregled kod dječijeg stomatologa koji će nakon kliničkog pregleda, snimanja i analize rendgenskih snimaka, samostalno ili uz multidisciplinarni tim riješiti problem.



48

Nepravilno nicanje donjih stalnih sjekutića je posljedica velikih zuba i uskih vilica i znak su poremaćaja u postavi zuba koji se naziva tjeskoba.



Slika 4. Ektopični stalni očnjak

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.

# Infantilne kolike

**Autor:** prim.dr Ljilja Džolan-Vukoja, specijalista pedijatar  
(Dom zdravlja Mostar)

Infantilne kolike ili grčevi su čest simptom u prva tri mjeseca života djeteta. Uzrok pojave kolika kod novorođenčeta i dojenčeta nije do kraja objašnjen.<sup>1</sup>

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

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

Najčešći razlog posjete pedijatru u prvim mjesecima života djeteta su infantilne kolike i javljaju se u oko 26% dojenčadi.<sup>3</sup>

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

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

## ♥ Kako spriječiti ili ublažiti pojavu infantilnih kolika?

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

intolerancije na proteine kravljeg mlijeka i uvođenjem hipoalergenih mliječnih formula simptomi intolerancije mogu se ublažiti.<sup>6</sup>

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

## ♥ Koji su preporučeni medicinski tretmani?

Najnovija naučna i klinička ispitivanja su pokazala da primjena probiotika u prvim mjesecima života djeteta može da smanji intenzitet i učestalost infantilnih kolika. Jedan od probiotika je i *Limosilactobacillus reuteri* Protectis DSM 17938 (*Limosilactobacillus reuteri* Protectis), probiotik koji je originalno izolovan iz majčinog mlijeka i ima dokazanu sigurnost i efikasnost.<sup>7</sup>

## ♥ Jesu li svi probiotici isti?

Probiotici se međusobno razlikuju. Naučne studije pokazale su da samo pojedini sojevi probiotika preživljavaju u probavnom sistemu, što je jedan od pokazatelja efikasnosti njihovog djelovanja.

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

Na osnovu istraživanja i praćenja primjene probiotika i drugih medicinskih preparata, ustanovljeno je da primjena *Limosilactobacillus reuteri* Protectis može da smanji dužinu i periode plača kod beba u poređenju sa simetikonom<sup>7</sup>, kao i u poređenju sa placebom.<sup>9</sup>

50



roditelj

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

Probiotik nove generacije koji sadrži *Limosilactobacillus reuteri* Protectis, je probiotik izolovan iz majčinog mlijeka, nalazi se u proizvodu **BioGaia**<sup>®</sup>, švedske farmaceutske firme.

**BioGaia**<sup>®</sup> probiotik nalazi se na tržištu u obliku kapi za novorođenčad i u obliku tableta za žvakanje za djecu i odrasle. **BioGaia**<sup>®</sup> kapi mogu se primjenjivati od 1. dana rođenja po 5 kapi dnevno i mogu smanjiti intenzitet i učestalost infantilnih kolika kod beba.<sup>10</sup>

Na tržištu postoje i **BioGaia**<sup>®</sup> kapi sa vitaminom D3, koje u jednom proizvodu sadrže klinički dokazani probiotički soj *Limosilactobacillus reuteri* Protectis i preporučenu dnevnu dozu vitamina D3 (400ij) i prema deklaraciji proizvođača može se primjenjivati od 1. dana rođenja djeteta po 5 kapi dnevno.<sup>11</sup>

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

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

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

### Reference:

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



BABY  
CENTAR

cybex  
GOLD



Sve što je potrebno  
za vaše dijete!

[www.babycentar.ba](http://www.babycentar.ba)



cybex JOOLZ Free ON

# 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)



## Kako navesti djecu da peru zube?

Strategije iz prakse – i kako moderni proizvodi olakšavaju svakodnevicu.

**Piše:** dr. Dragan Ramljak, dramadent d.o.o./ Brush-Baby BiH

54

**O**vo pitanje postavljaju gotovo svi roditelji – ali i mi stomatolozi u svakodnevnoj praksi: **kako djecu dugoročno motivirati za pranje zuba?** S obzirom na i dalje visoku prevalenciju karijesa kod male djece, jasno je: razvoj zdravih navika počinje već od rođenja.

Savremeni brendovi poput Brush-Baby pokazuju da oralna higijena za djecu danas može biti ne samo funkcionalna, nego i zabavna, emotivna i prilagođena svakodnevnom životu. Ipak, sami proizvodi nisu dovoljni – ključ je u pravoj strategiji.

### • Početi rano – ranije nego što većina misli

Mnogi roditelji počinju s pranjem zuba tek kada se pojave prvi mliječni zubi. Sa preventivnog aspekta, to je prekasno. Već prije nicanja zuba treba uvesti rutinu oralne higijene, npr. nježnim čišćenjem desni.

Proizvodi poput mekanih četkica za prst ili posebnih maramica za čišćenje (npr. DentalWipes) pomažu da se dijete rano navikne na oralnu njegu. Istovremeno se stvara važan efekat navike:

♥ Dijete prihvata njegu usta kao normalan dio svakodnevice.

### • Rutina je važnija od motivacije

Česta greška je svakodnevno „ubjeđivanje“ djece da peru zube. Mnogo efikasnije je uspostaviti čvrstu rutinu – kao što su spavanje ili oblačenje.

Preporuke iz prakse:

- Fiksno vrijeme (ujutro i navečer)
- Uvijek isti redoslijed
- Isto mjesto (kupaćilo, prilagoditi visinu ogledala)

Djeca se oslanjaju na ponavljanje. Što je manje pregovaranja, to je navika stabilnija.

### • Roditelji kao uzor

Djeca najviše uče oponašanjem. Ako roditelji redovno i vidljivo peru zube, vjerovatnoća da će ih dijete imitirati je znatno veća.

**Preporuka:** zajedničko pranje zuba ispred ogledala. To stvara osjećaj sigurnosti i istovremeno služi kao proces učenja.



## • Uključiti igru u process

Ovdje dolazi do izražaja prednost modernih dječijih proizvoda: element igre (gamifikacija).

Proizvodi brenda Brush-Baby posebno su dizajnirani za djecu:

- svjetlosni efekti („light-up“)
- 2-minutni timer s intervalnim signalima
- motivi životinja i šarene boje
- mali, ergonomski prilagođeni nastavci

Ove karakteristike imaju važnu ulogu:

♥ Pretvaraju obavezu u pozitivno iskustvo.

Važno je naglasiti da tehnologija ne zamjenjuje roditelje – ona je samo podrška.

## • Pravi proizvod za pravi uzrast

Ključ uspjeha je i u odabiru odgovarajućih proizvoda prema dobi djeteta:

♥ 0–2 godine: ekstra mekane čekinje, mali nastavci



- ♥ 2–5 godina: prve električne četkice s blagim vibracijama
- ♥ od 6 godina: veća samostalnost i napredniji proizvodi

Brush-Baby je specijaliziran upravo za ove faze razvoja, nudeći rješenja koja su prilagođena i anatomiji i ponašanju djece.

## • Pozitivna motivacija umjesto pritiska

Pritisak i prisila često dovode do suprotnog efekta – odbijanja.

Zato je bolje koristiti pozitivnu motivaciju:

- pohvala nakon pranja
- mali sistemi nagrađivanja (npr. stikeri)
- priče i igra (npr. „zubna vila“, „borba protiv bakterija“)

Cilj je jasan:

♥ Dijete treba povezati pranje zuba s nečim lijepim.

## • Jednostavne i jasne upute

Djeca najbolje reaguju na kratke i jasne upute:

- Navlažiti četkicu
- Staviti malu količinu paste
- „Očistiti sve zube“
- Ispljunuti, ne gutati

Ova struktura daje sigurnost i smanjuje otpor.

## • Zaključak

Uspjeh dolazi iz kombinacije rutine, roditeljskog primjera i kvalitetnih proizvoda. **Zdravi zubi počinju kod kuće, pred ogledalom.**



roditelj



# Intolerancija na mliječni šećer – laktozu

Nepodnošljivost ili intolerancija na laktozu – mliječni šećer predstavlja nemogućnost varenja ovog šećera, a nastaje kao posljedica nedostatka ili manjka enzima laktaze u površnom sloju sluznice tankog crijeva.



**Piše:** mr.sc.  
Olivera Babić,  
spec. za ishranu i  
dijetetiku

56

Procesom osmoze vezuje vodu za sebe, omekšava stolicu i ubrzava njeno kretanje. Pod uticajem crijevnih bakterija, u debelom crijevu se odvija fermentacija, te se stvaraju pojačani gasovi i ostali simptomi koji daju prepoznatljivu sliku intolerancije.

**N**epodnošljivost ili intolerancija na laktozu – mliječni šećer predstavlja nemogućnost varenja ovog šećera, a nastaje kao posljedica nedostatka ili manjka enzima laktaze u površnom sloju sluznice tankog crijeva. Može da se javi u bilo kom uzrastu.

Laktoza ili mliječni šećer je disaharid koji se prirodno nalazi u mlijeku sisara. Majčino mlijeko ga sadrži skoro dvostruko više nego kravlje, oko 7,2 g u 100ml mlijeka. Posebno važnu ulogu laktoza ima u dojenačkoj dobi, jer predstavlja značajan izvor

energije. Ona stimulira apsorpciju kalcija iz mlijeka kao i formiranje kvalitetne crijevne flore. Bebe evolucijski imaju odličan kapacitet za probavu tolike količine laktoze.

Razgradnja laktoze se normalno vrši u gornjem dijelu tankog crijeva, pomoću enzima laktaze koji se nalazi na površini crijeva, tačnije na vrhu crijevnih resica. Laktaza razlaže mliječni šećer na glukozu i galaktozu koji su njegove gradivne jedinice, koji se nakon toga dobro apsorbuju i imaju energetske uloge u organizmu. Ukoliko nedostaje laktaza, mliječni šećer se ne može u dovoljnoj mjeri ni razgraditi ni apsorbovati, nego dalje nastavlja neprobavljen.

## • Koja dobna skupina češće obolijeva?

Ustanovljeno je da djeca koja su rođena u terminu rjeđe pokazuju znakove intolerancije na laktozu i to obično tek nakon pete godine života. Suprotno tome, prijevremeno rođena djeca imaju često prolazno nepodnošenje mliječnog šećera.

**Radi se relativno čestom poremećaju koji je zabilježen čak kod oko 30 miliona dvadesetogodišnjaka. Uglavnom to nije opasno stanje po organizam ako se zadovolje svi drugi nutritivni zahtjevi, nego više neugodno za dijete.**



## • U kakvom obliku se javlja intolerancija na laktozu?

Deficit enzima laktaze može biti urođeni, razvojni i stečeni. Urođeni i razvojni nedostatak enzima uglavnom ispoljava manifestacije neposredno po rođenju, odnosno nakon prvog mliječnog obroka. Stečeni oblici se javljaju kasnije.

Alaktazija ili potpuni nedostatak enzime urođeni je oblik za koji je karakteristično da traje doživotno. Razvojni oblik nedostatka laktaze predstavlja prolaznu pojavu uglavnom karakterističnu kod prijevremeno rođene djece. Osim ova dva oblika poremećaj nedostatka laktoze može nastati i drugim slučajevima kao što su:

- hirurška etiologija (odstranjenje većeg dijela crijeva)<sup>9</sup>
- oštećenje sluznice crijeva nakon bakterijske ili virusne infekcije
- u sklopu drugih bolesti, kao što je npr. celijakija.

## • Kako prepoznati intoleranciju na laktozu?

Simptomi intolerancije na mliječni šećer su specifični i nastaju od 30 minuta do 2 sata nakon konzumacije mlijeka ili mliječnih proizvoda.

**Kod beba kliničkom slikom dominiraju simptomi kao što su vodnjikava stolica, puno gasova, ojed i crvenilo gluteusa, bolovi u trbuhu, nadutost trbuha koji može izgledati veći nego inače i palpatorno je tvrdi.** Osnovni simptom je

tečna, ponekad zelenkasta i pjenušava stolica, uznemirenost bebe, grčevi i izraziti gasovi. **57**

Kod veće djece, u slučaju nepodnošenja laktoze, javljaju se proliv, pojačani gasovi, bolovi u trbuhu, nadutost i mučnina. U oba slučaja, simptomi se povlače kada se iz ishrane izbace mlijeko i mliječni proizvodi.

## • Kako dijagnosticirati intoleranciju na laktozu?

Prije svega je važno razlikovati alergiju na mlijeko od intolerancije na laktozu, jer se u praksi ova dva termina često miješaju, pa i poistovjećuju što je velika greška i vodi ka sporijem rješavanju problema. Alergija na mlijeko je sistemska reakcija organizma koji razvija IgE antitijela na neki od alergena u mlijeku i čiji simptomi variraju od blagih kožnih promjena do teških anafilaktičkih reakcija. Intolerancija, kao što je gore navedeno nastaje isključivo kao posljedica nedostatka enzima laktaze u tankom crijevu, pa su s tim u vezi i simptomi lokalne prirode.

Eliminacijski test je najjednostavnija dijagnostička metoda, koju roditelji mogu sprovesti sami izbacivanjem mlijeka i mliječnih proizvoda iz ishrane djeteta.

Pedijatar i dijetolog mogu svakako u slučaju perzistiriranja simptoma predložiti i izdisajni test, test kiselosti stolice (posebno preporučljiv kod male djece koja ne mogu adekvatno ispuhnuti zrak kod izdisajnog testa) i test intolerancije na laktozu.

Izuzetno rijetko se preporučuje biopsija tankog crijeva. Iako najpreciznija metoda, uglavnom se tokom biopsije u druge dijagnostičke svrhe (npr. celijakije) određuje i sadržaj enzima laktaze.

### • Kako liječiti nepodnošenje mliječnog šećera?

Prvi korak u terapiji intolerancije na laktozu je eliminaciona dijeta, prilagođena uzrastu, prirodni i težini poremećaja.

Ukoliko se radi o dojenčetu ili djeci do 18 mjeseci, primjenjuje se specijalna formula kravljeg mlijeka bez laktoze, sa oznakama LF koja umjesto laktoze sadrži maltodekstrin, oligosaharid koji se zahvaljujući brzom apsorpciji lako probavlja.

Starijoj djeci mogu se davati fermentirani mliječni proizvodi koji su lakši za varanje:

- jogurt, kiselo mlijeko, kefir;
- mladi svježi sir i pavlaka;
- kravlje mlijeko bez laktoze;
- biljno mlijeko od badema, soje, riže ili zobi.





Jogurt predstavlja pravu „prehrambenu elektarnu“, koja sadrži veliku količinu kalcija i fosfora. Ova dva minerala su od izuzetnog značaja za rast i razvoj koštanog sistema, ali cijelog organizma. Ova nutritivni veoma vrijedna namirnica, predstavlja odličan i dobro izbalansiran izvor bjelančevina, ugljenih hidrata, masti, ali i minerala i vitamina. Jedna šolja jogurta sadrži prosječno oko 30% preporučene dnevne doze kalcija i oko 20% dnevne potrebe za proteinima.

Jogurt je i sjajan probiotik, jer sadrži aktivne kulture korisnih – dobrih bakterija koje poboljšavaju apsorpciju drugih važnih nutrijenata, tačnije njihovu bioraspoloživost i to posebno kalcija i vitamina B. Pojedine vrste ovog zdravog napitka imaju dodat i vitamin D, koji je značajan apsorpciju i

adekvatno iskorištavanje kalcija. Posebno je važno naglasiti da se jogurt sa niskim sadržajem mliječne masti ne preporučuje djeci mlađoj od dvije godine.

• Ovaj kiselomliječni napitak pozitivno utiče na zdravlje crijevnog probavnog sistema, jer prvenstveno potiče varenje. • Bjelančevine u jogurtu su već djelimice razgrađene, zahvaljujući djelovanju mliječnih enzima, zbog čega su lako probavljivi.

lako i jogurt sadrži mliječni šećer laktozu, njena količina je znatno manja nego u mlijeku, pa ga djeca koja pate od intolerancije na ovaj šećer lakše probavljaju. To se događa zbog mliječne kiseline koja se nalazi u jogurtu, a koja bolje utiče na varenje svih sastojaka pa tako i laktoze.

Pod uticajem crijevnih bakterija, u debelom crijevu se odvija fermentacija, te se stvaraju pojačani gasovi i ostali simptomi koji daju prepoznatljivu sliku intolerancije.





## Trudnoća po sedmicama

### Šta vas očekuje u 13. i 14. sedmici trudnoće?

60

**U**lazak u drugo tromjesečje trudnoće donosi značajne promjene – za mnoge trudnice to je period kada se tijelo počinje stabilizirati, simptomi poput mučnine postepeno slabe, a energija se vraća. Ipak, svaka nova sedmica nosi svoja pitanja, fizičke i emocionalne promjene te važne razvojne korake kod bebe.

**U 13. i 14. sedmici trudnoće dolazi do intenzivnog rasta i razvoja fetusa, dok se u tijelu trudnice postepeno primjećuju prve promjene poput blažeg osjećaja olakšanja, ali i novih simptoma koji su dio prirodnog procesa.** U ovom periodu posebno je važno razumjeti signale vlastitog tijela, pratiti razvoj trudnoće i usvojiti zdrave navike koje podržavaju i majku i bebu.

U nastavku donosimo pregled najvažnijih informacija, savjeta i promjena koje vas očekuju u 13. i 14. sedmici trudnoće.

#### ♥ 13. sedmica trudnoće: savjeti, simptomi i šta možete očekivati

Čestitamo, stigli ste do 13. sedmice trudnoće! Stvari sada počinju izgledati mnogo stvarnije, a možda ste već podijelili radosne vijesti s porodicom i prijateljima. Ako to još niste učinili, vjerovatno se pripremate da trudnoću objavite kada osjetite da je pravi trenutak.

U nastavku donosimo šta možete očekivati tokom 13. sedmice trudnoće – uključujući razvoj bebe, promjene u vašem tijelu i simptome koji se mogu javiti.

#### Koliko mjeseci traje 13 sedmica trudnoće?

U 13. sedmici trudnoće nalazite se u trećem mjesecu i ulazite u posljednju sedmicu prvog trimestra. Neugodni rani simptomi iz prvih 90 dana trebali bi uskoro početi da se smanjuju. Pred vama je još oko šest mjeseci do poroda.

#### Razvoj bebe u 13. sedmici trudnoće

Beba u ovom periodu postaje sve aktivnija. Vaša beba se sve više kreće, pravi sitne pokrete poput sisanja palca. Također se razvijaju glasne žice, a crijeva se iz pupčane vrpce premještaju u trbušnu šupljinu.

#### Kako se beba razvija u 13. sedmici:

##### • Razvoj tijela

Na ultrazvuku u 13. sedmici vidi se da je beba još uvijek nesrazmjerna – glava je otprilike upola veća od ostatka tijela, ali to je potpuno normalno. Uskoro će se tijelo početi brže razvijati i sustizati glavu. Tokom ove sedmice počinje razvoj kostiju u rukama i nogama. Crijeva, koja su do sada bila u pupčanoj vrpci, prelaze u svoj konačni položaj u truhu. Placenta također intenzivno raste i priprema se da u narednim mjesecima hrani i podržava razvoj bebe. Istovremeno počinje i razvoj spolnih organa, što može omogućiti otkrivanje spola na ultrazvuku oko 20. sedmice, ako to želite.



- **Oči su zatvorene**

Iako su oči formirane, kapci su još uvijek zatvoreni kako bi zaštitili oči tokom daljnjeg razvoja

- **Razvoj glasa**

Ove sedmice razvijaju se i glasne žice – simpatičan detalj koji će beba koristiti nakon rođenja.

### **Kolika je beba u 13. sedmici?**

Beba je duga oko 7 cm, otprilike veličine limuna. Glava je još uvijek veća u odnosu na tijelo, ali to se vremenom izjednačava. Brzina rasta može varirati od trudnoće do trudnoće, pa je važno ne porediti se s drugim trudnicama.

### **Simptomi u 13. sedmici trudnoće**

Iako neki poznati simptomi trudnoće mogu i dalje biti prisutni, u ovoj sedmici se mogu javiti i nove promjene. Kako ulazite u drugi trimestar, možete primijetiti smanjenje mučnine i umora.

#### **Mogući simptomi:**

- *Promjene vaginalnog iscjetka*

Povećan iscjedak (leukoreja) je potpuno normalan simptom 13. sedmice trudnoće. Riječ je o tankom, mliječnom, blagom ili bezmirisnom iscjetku koji nastaje zbog povećane proizvodnje estrogena tokom trudnoće. Njegova uloga je zaštita porođajnog kanala od infekcija i održavanje zdravlja tokom trudnoće. Nije potrebno posebno čišćenje, ali zbog moguće nelagode preporučuje se korištenje tankih dnevnih uložaka kako bi se zaštitio već.

- *Povećanje energije*

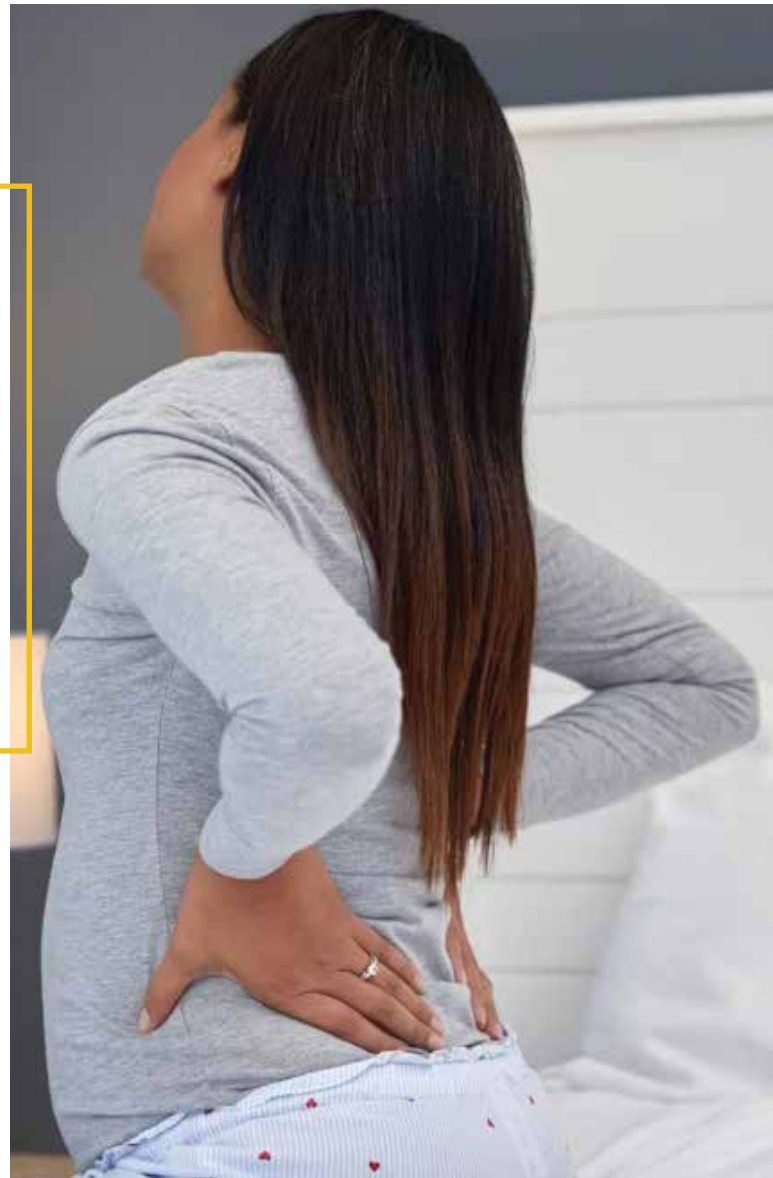
Napokon! Sada kada posteljica preuzima glavnu ulogu, mogli biste osjetiti više energije i poleta. Razmislite o tome da tu energiju iskoristite i uvedete lagane vježbe u trudnoći u svoju rutinu, ali bez pretjerivanja.

- *Povećan libido*

Kako se približava drugi trimestar, moguće je da ćete primijetiti povećan seksualni nagon tokom trudnoće. Međutim, ako imate historiju prijevremenog poroda ili pobačaja, preporučuje se da se prije toga posavjetujete s ljekarom.

- *Vidljive vene*

Možda vam se neće svidjeti, ali one su u trudnoći potpuno normalne i znak su povećanog protoka krvi ka bebi koja raste. Također možete primijetiti promjene na koži, poput tamnijih mrlja ili akni.



• **Žudnje za hranom**

Žudnje za hranom najčešće se javljaju pred kraj prvog trimestra, pa ih možete primijetiti oko 13. sedmice trudnoće. **Neobične kombinacije hrane su česte i potpuno normalne, ali treba izbjegavati namirnice koje nisu dozvoljene u trudnoći.**

• **Žgaravica**

Žgaravica je vrlo česta u trudnoći i vjerovatno neće brzo nestati. Tokom trudnoće mišić na vrhu želuca se opušta, što omogućava da želučana kiselina izazove peckanje u grudima. Preporučuje se izbjegavanje začinjene i masne hrane, kao i korištenje antacida po potrebi.

• **Zatvor**

Hormoni u trudnoći mogu izazvati i zatvor. Mišići crijeva se opuštaju, pa je probava sporija i to može izazvati nelagodu. **Pomaže ishrana bogata vlaknima – voće, povrće i cjelovite žitarice.**

• **Grčevi u nogama**

U drugom trimestru dolazi do promjena u cirkulaciji i većeg pritiska na noge zbog povećanja težine.

Zbog toga se mogu javiti grčevi u nogama, ali postoje načini da se oni ublaže.

• **Bol u stomaku**

U 13. sedmici možete osjetiti bol u stomaku zbog širenja maternice. To su često bolovi na bočnim stranama stomaka, posebno pri promjeni položaja. Ovo se naziva bol okruglih ligamenata i smatra se normalnim, ali jači bolovi uvijek trebaju biti provjereni kod ljekara ili babice.

• **Bol u leđima**

Bol u leđima je također čest u 13. sedmici trudnoće. Uzrok su istezanje ligamenata i prilagođavanje tijela rastućoj bebi, što stvara dodatni pritisak na donji dio leđa.

• **Tijelo u 13. sedmici trudnoće**

U 13. sedmici dolazi do brojnih promjena u tijelu – simptomi mogu početi slabiti, a može se pojaviti i prvi vidljivi stomačić. Maternica nastavlja da raste i možda ćete primijetiti vidljiv trudnički stomak.

Također možete osjetiti promjene na koži, poput trudničkog sjaja.

**Simptomi počinju slabiti**

Ulaskom u drugi trimestar, simptomi poput mučnine i umora obično se smanjuju. Kod nekih žena mogu potrajati i duže, što je također normalno.

• **Posteljica je u potpunosti razvijena**

Posteljica je sada u potpunosti formirana i nastavlja rasti tokom trudnoće. Ona obezbjeđuje bebi kisik i hranjive tvari, ali i uklanja otpadnu materiju. Također proizvodi važne hormone za razvoj bebe.

• **Trudnički stomak**

Između 12. i 16. sedmice može se pojaviti prvi trudnički stomak, što zavisi od tijela i položaja bebe. Maternica raste prema gore i van, što može smanjiti pritisak na bešiku. Ovo je često uzbudljiv trenutak jer trudnoća postaje vidljivija.

• **Briga o sebi u 13. sedmici**

Nastavite uzimati prenatalne vitamine. Preporučuje se redovno uzimanje vitamina tokom trudnoće, posebno vitamina D, C i folne kiseline.

• **Zdrava ishrana**

Važno je održavati uravnoteženu i sigurnu ishranu tokom trudnoće, kao i unos dovoljno tečnosti i umjerenu fizičku aktivnost.

**Pregledi i kontrole**

• **Redovne kontrole**

Važno je i dalje ići na sve zakazane preglede i čuvati trudničku dokumentaciju uredno. Ovo je dobro vrijeme da se informišete o školama za trudnice koje nude pripremu za porod, dojenje i njegu bebe.

• **Ostala razmatranja**

Moguća blizanačka trudnoća  
Ako imate izražen stomak već u ranoj fazi, može se provjeriti da li je riječ o blizancima, iako su česti i nadutost ili raniji termin trudnoće.

• **Vježbe za karlično dno**

Početak vježbi za jačanje karličnog dna može pomoći u prevenciji problema sa nekontrolisanim mokrenjem tokom trudnoće i nakon poroda.



### 13. sedmica trudnoće i rizik od pobačaja

Svjesni smo da je ovo tema o kojoj trudnice ne vole razmišljati, ali može izazvati zabrinutost u ranoj fazi trudnoće. Prema podacima organizacije Tommy's, većina pobačaja se dešava u prvih 12 sedmica trudnoće, tako da ste sada upravo prošli glavni rizični period. **Također navode da se procjenjuje kako se rani pobačaji javljaju u 10 do 20 od 100 trudnoća (10–20%), te da je većina pobačaja „jednokratna“ događaj. To znači da, ako ste ranije imali pobačaj, postoji velika vjerovatnoća da će naredna trudnoća proteći uspješno.**

### ♥ 14. sedmica trudnoće: stomak, simptomi i šta možete očekivati

U 14. sedmici trudnoće ulazite u četvrti mjesec i nalazite se na samom početku drugog trimestra, što predstavlja važnu prekretnicu u trudnoći. Uz malo sreće, mogli biste primijetiti da neki rani simptomi poput jutarnje mučnine počinju slabiti, a nivo energije se povećava. Također, moguće je da se već pojavljuje i prvi mali trudnički stomak. Vaša beba prolazi kroz važne faze razvoja, a u ovoj sedmici dešavaju se neki zaista zanimljivi procesi koji se nastavljaju i u narednim sedmicama trudnoće.

Za više informacija o tome šta vas očekuje u 14. sedmici, donosimo pregled promjena kod bebe i u vašem tijelu.

#### Šta se dešava s bebom u 14. sedmici trudnoće?

U 14. sedmici tijelo bebe počinje brže da raste u odnosu na glavu, a ruke i vrat se produžavaju, pa beba sve više liči na malu osobu. Moguće je da se pojavljuju i prve dlačice na glavi, ali boja kose još nije određena i formira se tek kasnije. Također, obrve počinju da se razvijaju, a po cijelom tijelu prisutna je fina dlačica zvana lanugo koja pomaže u održavanju topline. Ova dlačica će kasnije u

trudnoći nestati kada se poveća količina masnog tkiva. Oko 14. sedmice beba prvi put počinje mokriti. Kako guta male količine plodove vode, ona prolazi kroz želudac i bubrege, a zatim se vraća u plodovu vodu kao urin. Iako beba kisik dobija putem pupčane vrpce, u ovoj fazi počinje vježbati pokrete disanja – važnu pripremu za život nakon rođenja.

Također se formira nepce, a crijeva počinju proizvoditi mekonij – prvu stolicu bebe koja će se pojaviti nakon rođenja.

#### Kolika je beba u 14. sedmici?

Beba je duga oko 8,5 cm, otprilike veličine jabuke.

#### Kako izgleda stomak u 14. sedmici trudnoće?

Dobra vijest je da biste ove sedmice mogli primijetiti prve znakove trudničkog stomaka. Maternica se podiže iz karličnog područja prema truhu.

#### Može li se osjetiti beba u 14. sedmici?

U ovoj fazi najčešće još ne možete osjetiti pokrete bebe, iako se ona stalno kreće. Pokreti su sada gladi i koordinisaniji nego ranije.

Većina trudnica prvu bebu osjeti između 20. i 24. sedmice, dok kod narednih trudnoća to može biti i ranije, oko 16. sedmice.

#### Simptomi u 14. sedmici trudnoće

• **Povećana sklonost prehladama**  
U drugom trimestru možete biti podložniji prehladama i gripi. Imuni sistem je blago oslabljen kako bi trudnoća opstala, pa je važno redovno prati ruke i koristiti dezinfekciju. Ako se simptomi pojave, preporučuje se kontaktiranje ljekara.

• **Proširene vene**

Mogu se pojaviti proširene vene, najčešće na nogama. Nastaju zbog povećanog volumena krvi u tijelu. Hodanje i lagano kretanje mogu pomoći u boljoj cirkulaciji.

• **Promjene na grudima**

Grudi mogu nastaviti da rastu, a areole (područje oko bradavica) često potamne. Promjene su potpuno normalne, a udoban trudnički grudnjak može pomoći u olakšanju.

• **Bol u okruglim ligamentima**

Mogu se javiti oštri ili probadajući bolovi u donjem dijelu stomaka ili preponama. Nastaju zbog istezanja ligamenata koji podržavaju maternicu. Bol je obično kratkotrajan i javlja se pri naglim pokretima, ustajanju ili okretanju. Odmaranje i podizanje nogu može pomoći u ublažavanju nelagode. Ako bol postane jak ili neobičan, preporučuje se kontaktiranje ginekologa ili babice.

• **Bol u leđima**

Bol u donjem dijelu leđa je česta zbog opuštanja ligamenata i dodatnog opterećenja na kičmu. Preporučuje se izbjegavanje dizanja teških predmeta, pravilno savijanje u koljenima i izbjegavanje naglih pokreta.



- **Začepljen nos**

Visok nivo estrogena i progesterona uzrokuje da sluznice u tijelu (uključujući nos) oteknu i omekšaju. Zbog toga se u trudnoći može javiti začepljen nos, ali to je potpuno normalna pojava.

- **Glavobolje**

U 14. sedmici trudnoće glavobolje su također česte. Mogu se javljati i u ranijim sedmicama trudnoće, a kod nekih žena traju i dalje. Paracetamol može pomoći, kao i redovna hidratacija, jer dehidracija često doprinosi njihovom nastanku. Ako su glavobolje jake ili praćene drugim simptomima, potrebno je obratiti se ljekaru ili babici, jer mogu biti znak preeklampsije.

- **Povećan apetit**

Kada mučnine popuste, osjećaj gladi se često pojačava. Ipak, važno je održavati uravnoteženu ishranu tokom cijele trudnoće i izbjegavati pretjerivanje sa slatkišima i nezdravim grickalicama. **Preporučuju se namirnice bogate proteinima i kalcijem poput nemasnog mesa, piletine, ribe, jaja, orašastih plodova i mliječnih proizvoda, kao i biljnih mlijeka obogaćenih kalcijem.** Ove namirnice podržavaju razvoj bebinog koštanog i mišićnog sistema, ali i čuvaju zdravlje majke.

- **Otečenost (edemi)**

Zbog povećane količine krvi u organizmu, može doći do oticanja nogu, gležnjeva i stopala. Prstenje može postati tijesno, a noge umorne i otečene, slično osjećaju nakon dugog putovanja. **Preporučuje se izbjegavanje dugog stajanja, nošenje udobne obuće te podizanje nogu iznad nivoa srca barem jedan sat dnevno, kada god je to moguće.**

### Šta se dešava u tijelu u 14. sedmici trudnoće?

Drugo tromjesečje se često naziva "medenim periodom trudnoće", jer se mnoge trudnice tada osjećaju bolje. Mučnine se uglavnom smanjuju, osjetljivost dojki popušta, a energija se postepeno vraća.



U 13. i 14. sedmici trudnoće dolazi do intenzivnog rasta i razvoja fetusa, dok se u tijelu trudnice postepeno primjećuju prve promjene poput blažeg osjećaja olakšanja, ali i novih simptoma koji su dio prirodnog procesa.

U ovom periodu počinje se primjećivati i trudnički stomak, jer maternica izlazi iz karličnog područja i širi se prema trbuhu. Također, povećava se količina krvi i tečnosti u organizmu, što je prirodan dio trudnoće.

Neke trudnice mogu primijetiti i žućkaste mrlje na grudnjaku – to je kolostrum, prva tečnost koja priprema dojke za dojenje i potpuno je normalna pojava.

### Da li je normalno dobiti na težini u 14. sedmici?

Da, potpuno je normalno. U drugom trimestru dolazi do postepenog povećanja tjelesne težine. **Uobičajeno je da se dobija oko 1,5 do 2 kg mjesečno, ali to varira od osobe do osobe i zavisi od više faktora.**

### Savjeti u 14. sedmici trudnoće

- **Započnite laganu fizičku aktivnost**

Ako imate dovoljno energije, lagane trudničke vježbe mogu biti od velike koristi za tijelo i pripremu za porođaj.

- **Redovno radite vježbe za karlično dno**

Mišići karličnog dna podržavaju bešiku, maternicu i crijeva. Njihovo jačanje pomaže u prevenciji inkontinencije tokom i nakon trudnoće, ali i olakšava oporavak nakon porođaja. Vježbe se mogu raditi diskretno, u svakodnevnim situacijama, bez posebne opreme.

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

**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 ljekarskog 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.



## Šta genetika može otkriti prije nego što postanete roditelj?

Genetsko testiranje više nije rezervisano samo za rizične trudnoće - sve češće postaje dio odgovornog planiranja porodice.

**Piše:** Dijana Sejdinović Hadžić, genetičarka i osnivačica NovaGenetics centra za genetiku

**O**dluka o roditeljstvu danas dolazi uz mnogo više pitanja nego ranije. Ne samo da li možemo imati dijete, nego i da li postoji nešto što unaprijed možemo znati. Tu genetika počinje imati stvarnu vrijednost.

U praksi, veliki broj parova dolazi na genetsko savjetovanje tek kada se pojavi problem -nakon spontanog pobačaja, neuspjelih pokušaja začeca ili komplikacija u trudnoći. Međutim, savremeni pristup ide korak ranije: ka planiranju i informisanju prije nego što trudnoća uopšte počne.

Upravo na tom principu zasniva se rad **NovaGenetics centra za genetiku**, da se određene stvari pokušaju razumijeti na vrijeme, a ne tek kada postanu problem.

### • Genetika nije rezervisana za "rizične slučajeve"

Jedna od najčešćih zabluda je da se genetska testiranja rade samo kada već postoji sumnja na problem.

U stvarnosti, svaka osoba nosi određene genetske promjene, najčešće bez ikakvih simptoma. To je potpuno normalno. Problem nastaje tek kada oba partnera nose promjenu u istom genu, tada postoji rizik za određene nasljedne bolesti kod djeteta.

Važno je naglasiti da se ovakve situacije ne mogu prepoznati na osnovu kliničke slike, standardnih nalaza ili subjektivnog osjećaja da je sve u redu. Zbog toga se u praksi sve češće preporučuje razgovor sa genetičarem prije testiranja. Ne da bi se radilo što više analiza, nego da bi se odabrale one koje zaista imaju smisla za konkretan par. To je pristup koji se svakodnevno primjenjuje i u radu **NovaGenetics**.

### • Šta zapravo znači "testiranje prije trudnoće"?

Kada govorimo o genetičkom testiranju prije trudnoće, ne govorimo o jednom testu, nego o procesu. Taj proces najčešće počinje razgovorom koji uključuje obradu lične i porodične anamneze, prethodna iskustva pacijenta, i njihove planove za budućnost. Tek nakon toga ima smisla govoriti o testiranju.

U zavisnosti od situacije, u praksi se najčešće uključuju analize poput:

- *kariotipa* - koji daje uvid u strukturu i broj hromosoma, posebno važan kod ponavljanih pobačaja ili problema sa začecem
- *testova na nasljedne trombofilije* - koji mogu imati ulogu u određenim komplikacijama u trudnoći
- *proširenih panela poput FamilyGene* - koji ispituju da li su partneri nosioci istih recesivnih genetskih promjena.



Ono što je važno razumjeti jeste da nijedan od ovih testova nije "za svakoga". Njihova vrijednost je upravo u tome da se rade ciljano, u pravom trenutku i sa jasnim razlogom. Upravo zato se u **NovaGenetics Centru za genetiku** insistira na tome da testiranje nikada ne ide bez adekvatnog objašnjenja, jer informacija bez konteksta često stvara više nesigurnosti nego koristi.

### • Kada genetika ima posebnu težinu?

Genetsko savjetovanje je vrlo korisno za sve parove, ali postoje situacije u kojima ima posebno važnu ulogu:

- ponavljani spontani pobačaji
- poteškoće sa začećem
- poznate genetske bolesti u porodici
- ranije trudnoće sa komplikacijama
- planiranje prve trudnoće u kasnijoj dobi

U tim slučajevima genetika često daje odgovore na pitanja koja ostaju otvorena kroz druge medicinske pretrage.

U praksi se često susrećemo sa parovima koji nemaju nikakvu porodičnu anamnezu i dolaze na savjetovanje više iz radoznalosti nego zbog konkretnog problema. U jednom takvom slučaju pokazalo se da su oba partnera nosioci promjene u istom genu, iako su potpuno zdravi. To je značilo da postoji realan rizik za nasljedno oboljenje kod djeteta, nešto što bez genetskog testiranja ne bi bilo moguće pretpostaviti.

### • Najčešća greška: fokus na test, a ne na razumijevanje

Česta greška je fokus na to koji test uraditi, umjesto

*Dijana Sejdinović Hadžić je genetičarka i osnivačica NovaGenetics centra za genetiku. Ima dugogodišnje iskustvo u genetskom savjetovanju i prenatalnoj dijagnostici, kao i u uvođenju savremenih genetskih testova u praksu. Kroz rad sa pacijentima i saradnju sa ljekarima širom Bosne i Hercegovine, fokusirana je na primjenu genetike u donošenju informisanih medicinskih odluka.*



na to zašto ga radimo. Genetski nalazi nisu uvijek jednostavni i često zahtijevaju dodatno objašnjenje kako bi se pravilno interpretirali. Zato je genetsko savjetovanje ključni dio cijelog procesa - ne kao formalnost, nego kao prostor gdje se rezultati prevode u konkretne, razumljive informacije koje imaju smisla u stvarnom životu.

### • Zaključak

Genetika danas nije alat koji se koristi samo kada se problem već pojavi. Ona sve više postaje dio odgovornog planiranja porodice - način da se određene stvari sagledaju na vrijeme, bez panike i bez pretpostavki.

**Genetika ne daje sve odgovore — ali vam može pomoći da ne ulazite u važne odluke naslijepo.**

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



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.

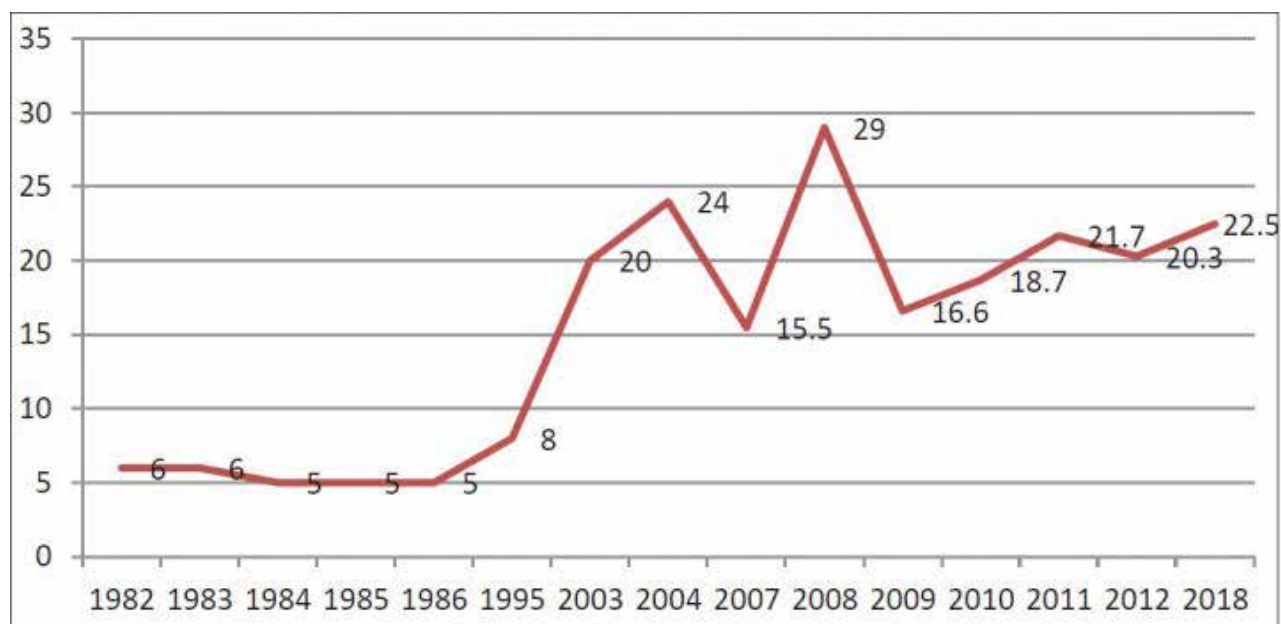
Još donedavno smatralo se da dijete u majčinoj utrobi raste u sterilnoj okolini, ali danas znamo da postoji veza između crijevne mikroflore majke i mikroflore nastanjene u maternici (u uzorcima posteljica pronađena je DNA korisnih bakterijskih sojeva bifidobakterija i laktobacila). Ipak, značajnija kolonizacija crijevnom 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 reduciran 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 pedijatara 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 pedijatara u Bosni i Hercegovini ([upubih.ba](http://upubih.ba))

Poremećaj crijevne flore kod prijevremeno rođene djece povećava 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 crijeva 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.



# Podrška majkama od trudnoće do prvih dana s bebom

Romana Brežni, doula, porođajna edukatorica i savjetnica za dojenje, govori o važnosti pripreme za porod, emocionalnoj podršci i izazovima s kojima se majke najčešće susreću u prvim tjednima majčinstva.

## Intervju: Romana Brežni, doula, porođajna edukatorica i savjetnica za dojenje

72

**T**rudnoća, porod i prvi dani s bebom jedno su od najintenzivnijih i najosjetljivijih razdoblja u životu svake žene i obitelji. Upravo u tim trenucima podrška, razumijevanje i kvalitetne informacije mogu napraviti veliku razliku u tome kako će žena doživjeti porod i prve korake majčinstva. O važnosti pripreme za porod, podrške nakon poroda te izazovima s kojima se majke najčešće susreću razgovarali smo s Romanom Brežni – majkom četvero djece, doulom, porođajnom edukatoricom i savjetnicom za dojenje, koja već godinama pruža podršku trudnicama i majkama kroz edukacije, pratnju na porodu i postpartum podršku. Romana je ujedno i kreatorica afirmacijskih kartica za podršku u dojenju „Mamine misli by Ro'doula“, kroz koje na poseban način osnažuje majke na njihovom putu roditeljstva.

### ♥ Roditelj: Što Vas je potaknulo da se posvetite pripremi za porod i postpartum podršci?

**ROMANA:** Otkad sam bila jako mlada me zanimalo sve vezano uz navedenu tematiku. Trudnoća, porod i sve vezano uz male bebe oduvijek mi je bilo fascinantno i jedva sam čekala da i sama postanem mama. Kad sam prvi put postala mama 2009. godine, mlada i neiskusna, shvatila sam kako me većina stvari dočekala potpuno nepripremljenu i teško



sam se sama snalazila, učila na pogreškama, a sustav nije pružao gotovo nikakvu podršku.

Imala sam problema s dojenjem, a nigdje nisam mogla pronaći adekvatnu pomoć. Do iduće trudnoće 2014. već sam se drugačije pripremila, išla na tečajeve, čitala knjige, te nakon rođenja mog drugog djeteta krenula sam putem edukacija za savjetnicu za dojenje. Nakon toga su daljnje edukacije jednostavno prirodno nastavljale, pa sam ubrzo završila edukaciju za postpartum doulu, porođajnog edukatora i još jednu edukaciju za savjetnicu za dojenje. Aktivno radim od 2021. i iza mene je stotine trudnica i mama kojima sam pružila podršku, bilo edukacijom, na porodu, nakon poroda ili kao pomoć sa dojenjem, ili pak putem mojih afirmacijskih kartica Mamine misli by Ro'doula koje pružaju podršku na jedan drugačiji način.

### ♥ Roditelj: Zašto je kvalitetna priprema za porod važna i što ona sve obuhvaća?

**ROMANA:** Kvalitetna priprema za porod je izuzetno važna jer smatram da je uvijek sve lakše podnijeti kad znaš što te čeka, zašto se nešto događa, kad te netko uputi u prednosti i rizike, opcije i kako se nositi sa svime.

Priprema za porod je važna jer žena tada ne ulazi u porod u strahu, nego informirana, smirenija i kao aktivni sudionik vlastitog poroda. Kad razumije što se događa u tijelu i koje su joj opcije, lakše podnosi trudove, donosi odluke i ima sveukupno pozitivnije iskustvo poroda.

Dobra priprema obično obuhvaća:

- 1. Razumijevanje fiziologije poroda**  
– što se događa u tijelu, koje su faze poroda, kako trudovi funkcioniraju i kako tijelo pomaže bebi da se rodi.
- 2. Tehnike disanja, opuštanja i kretanja u određenim fazama poroda**  
– položaji, kako koristiti dah, glas, pokret i gravitaciju.
- 3. Mentalnu i emocionalnu pripremu**  
– rad na strahovima, povjerenju u tijelo, osjećaju sigurnosti i podrške.
- 4. Informiranje o**

### intervencijama i izborima

– što su medicinske intervencije, kada su potrebne i koje su alternative.

### 5. Ulogu partnera ili pratnje na porodu

– kako partner može biti stvarna podrška, a ne samo promatrač.

### 6. Prve sate s bebom

– kontakt koža na kožu, početak dojenja i prilagodba nakon poroda.

## ♥ Roditelj: Koje su najčešće brige trudnica pred porod i kako im pomažete da ih prevladaju?

**ROMANA:** Najčešće brige svake trudnice, pogotovo prvorotki je strah od boli, strah od nepoznatog, briga hoće li sve biti u redu s bebom i hoće li u porodu izgubiti kontrolu i hoće li moći sve to izdržati.

Kao doula, moj prvi zadatak je slušati. Važno mi je da žena može otvoreno reći čega se boji, bez osjećaja da je nesto glupo ili da pretjeruje. Zatim joj pomažem kroz informacije i konkretnu pripremu.

Objašnjavam joj (ili njima, ponekad edukaciju sluša i partner) kako porod funkcionira, što se događa u tijelu i zašto trudovi postoje. Kad žena razumije proces, puno toga što je prije izgledalo zastrašujuće



roditelj



postaje logično i lakše prihvatljivo. U pripremi prolazimo i konkretne alate – disanje, opuštanje, položaje i kretanje u porodu. To joj daje osjećaj da ima načine kako se nositi s trudovima, umjesto da ih samo pasivno trpi. Također razgovaramo o njezinim željama za porod (pišemo plan poroda) i o mogućim medicinskim postupcima, kako bi se osjećala informirano i uključeno u odluke. A možda najvažnije – trudnicama dajem do znanja da neće biti same. Tijekom poroda sam uz njih kao kontinuirana podrška, podsjećam ih na njihovu snagu i pomažem im da ostanu povezane sa svojim tijelom i bebom. **Moj cilj nije da porod bude savršen, nego da žena u njega uđe spremnija, mirnija, informirana i s povjerenjem u sebe.**

### ♥ Roditelj: Kako izgleda individualna priprema za porod u Vašem radu?

**ROMANA:** Individualnu pripremu za porod radim kroz više susreta u kojima se u potpunosti posvećujem jednoj trudnici ili paru. Može biti uživo, ali može biti i online, ovisno o tome što trudnici više odgovara i gdje se nalazi.

Na tim susretima prolazimo kroz sve što je važno za porod. Govorimo o tome kako porod zapravo funkcionira, koje su faze poroda i što se događa u tijelu žene. Objašnjavam što su trudovi, kako im pristupiti i kako ih lakše proći. Radimo i vrlo praktične stvari – učimo disanje, položaje u porodu, kako koristiti pokret i gravitaciju, kako se opustiti i kako partner može biti prava podrška. Također prolazimo kroz medicinske

intervencije, što one znače i kada se koriste, kako bi žena bila informirana i mogla donositi odluke koje su u skladu s njenim željama. Velik dio individualne pripreme je i razgovor o brigama i očekivanjima.

**Svaka žena dolazi sa svojim pitanjima, iskustvima i strahovima, i zato je individualna priprema posebna – jer se potpuno prilagođava upravo njoj. Cilj mi je da nakon pripreme žena u porod uđe informirana, mirnija i s osjećajem da zna što se događa i kako može aktivno sudjelovati u svom porodu.**

### ♥ Roditelj: Koliko je važna mentalna i emocionalna priprema uz fizičku pripremu?

**ROMANA:** Mentalna i emocionalna priprema za porod je izuzetno važna, jer porod nije samo fizički proces – on je u velikoj mjeri i emocionalno iskustvo. Žena će zauvijek pamtići kako se osjećala na dan kad je rodila.

Danas često trudnice puno pažnje posvete stvarima poput torbe za rodilište ili opreme za bebu, koja kolica odabrati, ali ono što se događa u njihovoj glavi jednako je važno. Ako žena u porod ulazi s puno straha, napetosti ili nepovjerenja u svoje tijelo, to apsolutno može utjecati i na sam tijek i ishod poroda.

U pripremi zato puno radimo na tome da žena razumije proces poroda, jer znanje ipak smanjuje strah. Razgovaramo o brigama koje ima, o iskustvima koja je možda čula i o očekivanjima s kojima dolazi u porod.

Cilj je da žena izgradi povjerenje u svoje tijelo i u svoju sposobnost da rodi. Kada se osjeća sigurno, podržano i mirnije, tijelo lakše ulazi u prirodan porod.

### ♥ Roditelj: Što podrazumijeva priprema za postpartum period i zašto je ona često zanemarena?

**ROMANA:** Ja uvijek kažem ženama, porod je jedan dan, ono što te čeka iza je pravi izazov. Da, žene se često pripremaju samo na porod i cilj im je samo to "preživjeti" a onda dođu doma i nastane kaos jer nisu znale što ih kasnije čeka. Priprema za postpartum podrazumijeva razgovor i planiranje razdoblja nakon poroda, koje je za ženu i cijelu obitelj velika promjena – fizički, emocionalno i organizacijski. U toj pripremi prolazimo kroz to što žena realno može očekivati u prvim danima i tjednima nakon poroda.

Razgovaramo o oporavku tijela, o prvim danima s bebom, o uspostavi dojenja, o snu, ali i o emocionalnim promjenama koje su u tom razdoblju česte. Također potičem roditelje da unaprijed razmisle kakvu će podršku imati kod kuće, tko može pomoći oko kućanskih obaveza, pripreme hrane ili brige oko starije djece, kućnih ljubimaca, kako bi majka imala prostora za oporavak i povezivanje s bebom. Važan dio pripreme je i razgovor o tome da su umor, preplavljenost i razne emocije normalan dio prilagodbe, ali i kada je dobro potražiti dodatnu podršku.

Nažalost, priprema za postpartum često je zanemarena jer je sav fokus tijekom trudnoće na porodu. Porod se doživljava kao ciljna točka, a zapravo je to tek početak jednog novog razdoblja. Zato je važno da žene i obitelji budu pripremljene i za ono što dolazi nakon – jer kvalitetna podrška u postpartumu može značajno utjecati na oporavak majke, odnos s bebom i dobrobit cijele obitelji.

### ♥ Roditelj: S kojim se izazovima majke najčešće susreću nakon poroda?

**ROMANA:** Jedan od prvih i najčešćih izazova je fizički oporavak. Tijelo se oporavlja od poroda, bilo da je riječ o vaginalnom porodu ili carskom rezu, a istovremeno majka već brine o novorođenčetu koje zahtijeva puno pažnje. Tu je i veliki umor i nedostatak sna, jer se ritam života potpuno mijenja. Beba ima

svoje potrebe tijekom noći, a majka se često pokušava prilagoditi novom tempu dok se još oporavlja i to je sve dosta teško. Mnoge majke susreću se i s izazovima oko dojenja – pitanjima o hvatu, položajima, količini mlijeka ili nesigurnošću rade li sve ispravno.

Vrlo važan aspekt su i emocionalne promjene. Hormoni, umor i velika životna promjena mogu donijeti osjećaj preplavljenosti, osjetljivosti ili nesigurnosti. To je za mnoge žene potpuno novo iskustvo. Čest izazov je i osjećaj da moraju sve



same, pogotovo danas kada mnoge obitelji nemaju količinu podrške kakva je nekad postojala. Zato je u tom razdoblju izuzetno važna podrška okoline i razumijevanje da se majka također treba oporaviti i prilagoditi. Kada žena ima podršku i prostor za oporavak, puno lakše ulazi u svoju novu ulogu majke i gradi topli odnos s bebom.

## ♥ Roditelj: Kako savjetovanje i kućne posjete olakšavaju prve dane s bebom?

**ROMANA:** Kao savjetnica u prvim danima nakon poroda moj cilj je olakšati majci život s bebom i podržati dojenje. Prije svega, budem uz nju fizički ili online, slušam njene brige i promatram kako se snalazi s bebom, jer u tim prvim danima svaka žena može osjećati nesigurnost i preplavljenost.

Što konkretno radim:

- **Pomažem oko dojenja** – pokazujem različite položaje, kako pravilno zahvatiti dojku, kako prepoznati je li beba sita i zadovoljna, i kako prevladati poteškoće poput ragada, bolnog dojenja ili začepljenja mliječnih kanala.
- **Dajem praktične savjete** za svakodnevnicu s bebom – kako držati bebu, previjanje, sigurno spavanje, male trikove koji olakšavaju dnevnu organizaciju.
- **Podrška za emocionalno stanje majke** – umor, sumnje i strahovi su normalni, pa budem tu da ih razjasnimo i damo joj sigurnost da sve radi kako treba.
- **Savjeti za partnera i obitelj** – pokazujem kako se svi mogu uključiti u podršku, kako bi majka imala prostor za odmor i povezivanje s bebom.

Ukratko, moj posao u tim prvim danima je da majka osjeti sigurnost, smirenost i da dobije praktične alate kako bi se povezala s bebom, uspostavila dojenje i preživjela te prve dane s bebom sa što manje stresa.

## ♥ Roditelj: Koliko je važna podrška u uspostavi dojenja i kako pomažete majkama u tom procesu?

**ROMANA:** Podrška u uspostavi dojenja je izuzetno važna, posebno u prvim danima i tjednima. Mnoge majke se suočavaju s pitanjima i nesigurnostima – hoće li beba pravilno uhvatiti dojku, hoće li biti dovoljno mlijeka, što učiniti ako dojenje boli ili ako beba često traži dojku.

Upravo tada podrška može napraviti veliku razliku da dojenje bude uspješno i ugodno. Uvijek naglašavam; dojenje je prirodno, ali ne dolazi uvijek prirodno. Tu je pomoć i podrška ključna.

## ♥ Roditelj: Što znači pratnja na porodu i kakvu ulogu imate u rađaonici?

**ROMANA:** Kao doula u rađaonici moja uloga nije medicinska, što ponekad ljudi misle, nego potpuno podporna i informativna. Tu sam da žena ne bude sama – fizički i emocionalno, da osjeti sigurnost i

smirenost dok prolazi kroz trudove. Tijekom poroda sam uz nju, pratim njezin ritam, pomažem joj da koristi različite položaje, disanje i tehnike opuštanja, podsjećam je na snagu vlastitog tijela i podržavam njene odluke. Također pomažem partneru da bude uključen, da zna kako stvarno pružiti podršku i biti aktivan dio poroda.

U praksi, to znači da budem stalan oslonac i vodič kroz porod, da trudnicu oslobodim nepotrebnog stresa, i da porod učinim iskustvom u kojem se osjeća sigurno, informirano i osnaženo.

## ♥ Roditelj: Na koji način prisutnost osobe od povjerenja može utjecati na iskustvo poroda?

**ROMANA:** Prisutnost osobe od povjerenja tijekom poroda može izuzetno pozitivno utjecati na iskustvo žene. Kada žena osjeća da nije sama, da netko razumije što prolazi i pruža joj emocionalnu i fizičku podršku, smanjuje se strah i napetost, a tijelo lakše ulazi u prirodan ritam poroda. Takva podrška također pomaže ženi da zadrži kontrolu i aktivno sudjeluje u porodu, da se osjeća sigurno u svojim odlukama i da se fokusira na bebu i vlastito tijelo, umjesto na strah ili nesigurnost. **Kao doula, moja uloga je da budem ta osoba – da pružim smirenost, povjerenje i konkretne alate kroz trudove, te da porod učinim iskustvom u kojem žena osjeća snagu i sigurnost.**

## ♥ Roditelj: Kako partner može biti aktivan i podržavajući tijekom poroda i postpartuma?

**ROMANA:** Partner može igrati vrlo važnu i aktivnu ulogu tijekom poroda i postpartuma. Tijekom poroda, on može biti stalna podrška – držati ruku, masirati, pomagati u položajima, podsjećati na disanje i tehnike opuštanja, i davati verbalnu podršku. Važno je da partner bude prisutan i usmjeren na potrebe žene, a ne da bude samo promatrač.

U postpartumu, partner može pomoći tako da preuzme praktične zadatke, kao što su kućanski poslovi, priprema obroka ili briga za stariju djecu, kako bi majka imala prostor za odmor i oporavak. Također je važan emocionalni oslonac – slušati, podržavati, potvrđivati osjećaje i sudjelovati u uspostavi dojenja i njezi bebe.

**Ukratko, kada partner aktivno sudjeluje i pruža podršku, cijela obitelj lakše se prilagođava novom ritmu i majka se osjeća sigurnije, smirenije i samopouzdanije.**

## ♥ Roditelj: Što je, prema Vašem iskustvu, ključno za pozitivan početak roditeljstva?

**ROMANA:** Ključni za pozitivan početak roditeljstva su pravovremena priprema, topla podrška okoline, posebno partnera, povezivanje s bebom, te briga o majčinom fizičkom i emocionalnom oporavku nakon poroda. Nekako bih voljela da žene shvate da su ti prvi tjedni stvarno za ležanje u krevetu s bebom i partnerom, za povezivanje i privikavanje na novu dinamiku života. Sve ostalo može pričekati.

# BAMBO<sup>®</sup> Nature

*Za manje brige,  
a više ljubavi!*



# 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**



## Od prve sumnje do prvih riječi: Moj logoped oslonac, podrška i povjerenje roditeljima

Prve riječi, veliki koraci: Kako prepoznati kada djetetu treba podrška u razvoju govora?

**P**rvi osmijeh, prvi koraci, prva riječ — svaki od tih trenutaka nosi posebnu težinu u životu jedne majke. I dok s nestrpljenjem čekamo da dijete izgovori svoje „mama“, često se javljaju i pitanja: Da li je sve u redu? Da li kasni? Trebam li reagovati ili samo sačekati? U moru savjeta, iskustava i mišljenja okoline, roditelji se nerijetko osjećaju zbunjeno. Upravo zato je važno osloniti se na provjerene informacije i stručnu podršku. O razvoju govora, najčešćim dilemama i važnosti pravovremene reakcije razgovarali smo sa Amila Hasanbašić, direktoricom centra „Moj logoped“, koji je prepoznat

kao mjesto stručne i sveobuhvatne podrške djeci i roditeljima.

### • Između čekanja i reakcije: gdje roditelji najčešće pogriješe?

„Najčešće nam se roditelji javljaju kada dijete već ima dvije ili tri godine i kada je razlika u odnosu na vršnjake postala očigledna. Međutim, znakovi da dijete ima poteškoće mogu se primijetiti mnogo ranije“, ističe Hasanbašić.

U prvoj godini života dijete bi trebalo reagovati na ime, uspostavljati kontakt očima, pokazivati interes za okolinu i pokušavati komunicirati kroz glasove i geste. „Kada izostanu ti rani oblici

komunikacije, to je signal koji ne treba zanemariti. Roditelji vrlo često osjete da nešto nije u redu i važno je da vjeruju tom osjećaju.“

### • „Progovorit će“ — rečenica koja može odgoditi pomoć

U našoj kulturi još uvijek je prisutan stav da će dijete „progovoriti kad bude spremno“. Iako je tačno da se djeca razvijaju različitim tempom, mišljenja sam da čekanje može imati posljedice.

„Rana intervencija je ključna. Što se ranije uključi stručna podrška, to su rezultati brži i kvalitetniji. Ne radi se samo o govoru, nego o cjelokupnom razvoju djeteta.“



## **Intervju: Amila Hasanbašić, bachelor logopedije i audiologije, direktorica centra "Moj Logoped"**

*Amila Hasanbašić, bachelor logopedije i audiologije je rođena u Tuzli. Nakon završenog Edukacijsko rehabilitacijskog fakulteta u Tuzli, odsjek logopedija i audiologija svoje radno iskustvo je stekla u JU Domu zdravlja Vogošća i kao logoped u stručnom mobilnom timu u redovnim osnovnim školama u Tuzlanskom kantonu. Timu Moj Logoped se pridružila u junu 2023 godine. Voli rad sa djecom i rad u centru "Moj logoped" je ispunio sva njena očekivanja.*

Kašnjenje u govoru može uticati na samopouzdanje, ponašanje, pažnju i kasnije školske vještine, te probleme u obrazovanju.

### • Rana stimulacija: moć svakodnevnih trenutaka

Jedna od najvažnijih poruka roditeljima jeste da razvoj govora počinje mnogo prije prve izgovorene riječi. Dijete uči govor kroz odnos sa roditeljem. Kroz pogled, osmijeh, ponavljanje, čekanje na odgovor. To su male stvari koje prave ogromnu razliku.

Roditelji ne trebaju posebne materijale niti komplikovane vježbe, dovoljno je da budu prisutni i aktivni u komunikaciji: pričati, opisivati, čitati, igrati se i uključivati dijete u svakodnevne aktivnosti.

### • Savremeni izazov: djeca i ekrani

U današnjem vremenu, ekrani su često "tihu pomagač" roditeljima, ali i potencijalni problem. **Ekrani ne razvijaju govor, oni ga pasiviziraju.** Dijete treba živu komunikaciju, interakciju i razmjenu, a to ekran ne može pružiti. Posebno se ističe važnost ograničavanja ekrana u najranijem uzrastu, kada se formiraju ključne razvojne vještine.

### • Individualan pristup kao temelj rada

U centru „Moj logoped“ naglasak je na timskom i individualiziranom pristupu. Naš tim čine logopedi i edukatori-rehabilitatori koji zajednički rade procjenu i plan terapije. Svako dijete posmatramo kroz širu sliku, ne samo govor, nego i pažnju, ponašanje i cjelokupan razvoj. Centar je ujedno i nastavna baza fakultetu, što potvrđuje stručni nivo rada i stalnu povezanost sa savremenim naučnim pristupima. **Veliki broj korisnika koji nam se obraća govori o povjerenju roditelja, ali i o potrebi za kvalitetnom i pravovremenom podrškom.**



” Roditelji vrlo često osjete da nešto nije u redu i važno je da vjeruju tom osjećaju.

### • Savremena oprema i metode u službi razvoja

Rad sa djecom zahtijeva kombinaciju znanja, iskustva i adekvatnih alata. **U našem radu koristimo savremenu opremu i različite terapijske pristupe koji**

**su prilagođeni individualnim potrebama svakog djeteta. Jedna od metoda koja se primjenjuje je Tomatis metoda, koja se fokusira na stimulaciju slušnog sistema.** Kroz ovu metodu pomažemo djeci da bolje obrađuju zvuk, što direktno utiče na razvoj govora, pažnje i učenja.

- **Roditelji nisu posmatrači — oni su dio tima**

Jedna od ključnih vrijednosti centra je aktivno uključivanje roditelja u proces terapije. **Roditelji su naši partneri. Bez njihove uključenosti nema dugoročnih rezultata.** Zato svaki tretman uključuje i edukaciju roditelja, praktične savjete i smjernice za rad kod kuće. Terapija se ne završava izlaskom iz kabineta, ona se nastavlja kroz svakodnevne situacije.

- **Napredak je proces, ne trenutak**

Roditelji često očekuju brze rezultate, ali razvoj je individualan. Neka djeca naprave veliki pomak u kratkom vremenu, dok je drugima potreban duži period. **Najvažnije je biti strpljiv i dosljedan.** Kontinuitet, stručna podrška i saradnja sa porodicom čine osnovu uspjeha.

- **Poruka za buduće majke: vjerujte sebi**

Na kraju, poruka koja nosi posebnu težinu:

**Majke najčešće prve primijete da nešto nije u redu. Važno je da vjeruju svom osjećaju i da ne odgađaju traženje savjeta logopeda.**

.....  
: Razvoj govora nije samo pitanje : riječi, to je temelj djetetove : komunikacije, sigurnosti i odnosa : sa svijetom. Uz pravovremenu : podršku, razumijevanje i timski : rad, djeca mogu ostvariti svoj puni : potencijal.  
: .....



**Logopedski centar  
"Moj Logoped" Tuzla**

Kojšino 103  
75000 Tuzla

Kontakt tel.: +387 61 705 099



# Praktična i zdrava užina tokom aktivnijih proljetnih dana



84

**P**roljeće je stiglo, donoseći sa sobom lijepo vrijeme koje je idealno za uživanje u aktivnostima na otvorenom. Nakon mjeseci provedenih u toplini svog doma zbog hladnog vremena, s osmijehom na licu dočekali smo toplije dane. Roditelji s radošću provode vrijeme u dugim šetnjama i igri sa svojim mališanima, uživajući u prirodi i stvarajući nezaboravne trenutke.

Kako sve više vremena provodimo napolju, važno je da osiguramo da naši mališani budu siti i da im obezbijedimo kvalitetnu užinu koja će zadovoljiti sve nutritivne potrebe za njihov rast i razvoj. Za još više uživanja u prirodi i svježem zraku, važan faktor je i odabir zdravih i kvalitetnih alternativa u odnosu na tradicionalno pripremljenu hranu, koje će nam omogućiti da ne prekidamo igru i avanture u prirodi s našim najmlađima. Proljetne i ljetne aktivnosti za djecu van kuće zahtijevaju odgovarajuće rješenje za užinu: sigurno, kvalitetno i praktično pakovanje koje ne zahtijeva dodatnu pripremu, kao i posudice za hranu, uz istovremeno pružanje kvalitetne nutritivne podrške za zdrav i pravilan razvoj.

## Pametna hrana svakog dana koju će mališani obožavati

Kada je potrebno rješenje koje je jednostavno za ponijeti, Nutrino voćni paučevi za mališane su odličan izbor. Napravljeni od 100% voća i u kombinaciji sa žitaricama ili keksom, Nutrino voćni pirei su izuzetno prikladni za konzumaciju u bilo koje doba dana, tokom putovanja ili aktivnosti van kuće. Jednostavni su za korištenje i ne zahtijevaju pomoć odraslih, što pozitivno utiče na razvijanje samostalnosti kod djece. Pored toga, zatvarač na vrhu ambalaže nakon konzumacije omogućava ponovno zatvaranje i sprječava neželjeno curenje.

Nutrino paučevi napravljeni su uz visoku kontrolu kvaliteta, bez dodatog šećera, konzervansa i aditiva, i kao takvi predstavljaju odličan izbor zdrave voćne užine koja dolazi u raznovrsnim voćnim kombinacijama uz dodatak zdravih ugljenih hidrata, žitarica i keksa, koji će doprinijeti da mališani budu siti tokom cijelog dana. Zahvaljujući bogatoj nutritivnoj strukturi, ovi paučevi predstavljaju pravu riznicu vitamina A, C, B, E i K, kao i minerala koji pozitivno utiču na pravilan rast i razvoj.

Voćni pirei su izvrstan izvor vitamina i omiljena užina među mališanima. Nutrino kašice nude širok spektar ukusa, pri čemu je jabuka, kao "kraljica voća", osnovni sastojak u mnogobrojnim Nutrino kombinacijama. Uz svoju inovativnu pauč ambalažu, ovi voćni pirei postaju omiljena užina za mališane, pružajući im ne samo odličan ukus, već i praktičnost u konzumaciji, dok roditelji mogu biti sigurni da svojim mališanima pružaju zdravu i ukusnu užinu bez puno truda. Kako povećan obim aktivnosti zahtijeva i dodatni unos kvalitetnih namirnica, uz dodatak žitarica ili keksa vaši mališani će imati dovoljno energije za sve predstojeće aktivnosti tokom dana.

Idealnim spojem ukusa, kvaliteta i praktičnosti, Nutrino voćni pirei u pauč ambalaži čine savršen dodatak dječijoj ishrani, dajući roditeljima više vremena za druženje sa svojim mališanima.

Djetinjstvo naših najmlađih najljepši je period njihovih i naših života, koji će zauvijek ostati urezan u našim sjećanjima. Zato iskoristite svaki trenutak s vašim mališanima, nudeći im Nutrino proizvode koji ne samo da donose odličan ukus, već i pozitivno utiču na njihov rast i razvoj.

**Osigurajte svojoj djeci zdraviji izbor – izaberite Nutrino za jačanje imuniteta i sretno djetinjstvo!**

roditelj

# Nutrino

Sve je to  
**Prirodno**





**Intervju: Dr. Dragan Ramljak, Dr. med. dent**  
(Universität Tübingen, Njemačka) dramadent d.o.o.,  
uvoznik Brush-Baby proizvoda za BiH

## Zašto oralna higijena počinje i prije prvog zubića?

Kroz prizmu doktora stomatologije, ali i oca dvojice dječaka, Dragan Ramljak objašnjava kako njemačke standarde prevencije primijeniti u našim domovima i zašto je izbor prave četkice ključan u borbi protiv loše statistike oralnog zdravlja.

**K**ada govorimo o zdravlju naših najmlađih, prevencija je tema koja nema alternativu. Ipak, put od teorije do dječje četkice u kupaonici često je pun izazova za roditelje. Upravo o tome, ali i o novim standardima u dentalnoj higijeni, razgovarali smo s dr. Draganom Ramljakom, stomatologom čiji je profesionalni put neraskidivo vezan za visoke standarde njemačke medicine, ali i za toplinu obiteljskog života u Bosni i Hercegovini. Dr. Ramljak nije samo stručnjak koji je svoje znanje

kalio na prestižnom Sveučilištu u Tübingenu; on je, prije svega, otac dvojice dječaka koji je kroz vlastitu svakodnevicu prepoznao potrebu za boljim, dostupnijim i zabavnijim rješenjima za oralno zdravlje djece na našim prostorima.

U današnjem razgovoru otkrivamo kako je iskustvo iz Njemačke oblikovalo njegov rad, zašto je brend Brush-Baby postao njegov izbor za mališane u BiH, te koje su to najčešće zablude s kojima se roditelji susreću kada je riječ o prvim zubićima.

♥ **Roditelj:** Vi ste doktor stomatologije s dugogodišnjim iskustvom i životom u Njemačkoj – kako je izgledao vaš profesionalni put do danas?

**DRAGAN:** Moj profesionalni put započeo je studijem stomatologije u prelijepom gradu Tübingenu, nakon čega sam stekao dragocjeno iskustvo radeći i živeći u Njemačkoj. Tamo sam imao priliku upoznati visoke standarde u dentalnoj medicini, posebno kada je riječ o prevenciji i edukaciji pacijenata. To iskustvo mi je uveliko proširilo vidike i oblikovalo moj pristup radu, koji danas primjenjujem i u Bosni i Hercegovini.

♥ **Roditelj:** Koliko je život i rad u Njemačkoj oblikovao vaš pristup oralnom zdravlju djece?

**DRAGAN:** Izuzetno mnogo. U Njemačkoj se ogroman naglasak stavlja na prevenciju od najranije dobi. Roditelji su educirani, a djeca od malih nogu usvajaju pravilne navike. To me inspiriralo da isti pristup pokušam prenijeti i kod nas, jer smatram da je prevencija ključ zdravog osmijeha.

♥ **Roditelj:** Kao otac dvojice dječaka, koliko je roditeljstvo uticalo na vaše razumijevanje potreba najmlađih kada je riječ o oralnoj higijeni?

**DRAGAN:** Roditeljstvo je imalo ogroman utjecaj. Kao otac, svakodnevno se susrećem s izazovima kako motivirati djecu da peru zube i razviju zdrave navike. Upravo kroz to iskustvo sam bolje razumio koliko je važno da proizvodi budu prilagođeni djeci – da budu zabavni, sigurni i jednostavni za korištenje.



”  
Rana higijena postavlja temelje za zdrave navike u budućnosti.



♥ **Roditelj:** Da li je upravo vaša porodična svakodnevica bila okidač za ideju da se kvalitetne četkice učine dostupnim djeci u BiH?

**DRAGAN:** Apsolutno. Vidio sam razliku između proizvoda dostupnih u inozemstvu i onih kod nas. Kao roditelj i stomatolog, osjetio sam potrebu da djeci u Bosni i Hercegovini omogućimo pristup kvalitetnim i inovativnim rješenjima za oralnu higijenu.

♥ **Roditelj:** Kako ste došli u kontakt s brendom Brush-Baby i šta vas je privuklo toj priči?

**DRAGAN:** Kontakt s brendom došao je prirodno kroz istraživanje proizvoda koji su specijalizirani za djecu. Ono što me privuklo kod Brush-Babyja je njihov fokus na najmlađe – od prvih dana života pa do školskog uzrasta.

Njihovi proizvodi su inovativni, sigurni i dizajnirani tako da djeci učine pranje zuba zabavnim.

♥ **Roditelj:** Koliko je važno da roditelji biraju četkice prilagođene uzrastu djeteta?

**DRAGAN:** To je izuzetno važno. Djeca imaju različite potrebe u različitim fazama razvoja. Četkice moraju biti prilagođene veličini usta, osjetljivosti desni i motoričkim sposobnostima djeteta. **Pravilno odabrana četkica može značajno utjecati na kvalitetu oralne higijene.**

♥ **Roditelj:** Da li smatrate da roditelji u BiH dovoljno pažnje posvećuju oralnoj higijeni djece od najranije dobi?

**DRAGAN:** Nažalost, još uvijek ne u dovoljnoj mjeri. Statistike pokazuju da djeca u Bosni i Hercegovini imaju visok postotak karijesa. To ukazuje na potrebu za većom edukacijom roditelja i podizanjem svijesti o važnosti ranih navika.

♥ **Roditelj:** Kada je pravo vrijeme da roditelji počnu s oralnom higijenom kod djece?

**DRAGAN:** Od samog rođenja. Čak i prije nicanja prvih zubi, preporučuje se čišćenje desni. Kada se pojave prvi zubići, treba odmah započeti s pranjem. **Rana higijena postavlja temelje za zdrave navike u budućnosti.**

♥ **Roditelj:** Koje su najčešće greške koje roditelji prave?

**DRAGAN:** Najčešće greške uključuju kasno započinjanje oralne higijene, nepravilno pranje zuba, nedovoljnu kontrolu roditelja te prekomjernu konzumaciju šećera. Također, mnogi roditelji prerano prepuštaju djeci da sama peru zube, iako im je potrebna pomoć barem do 6–7 godine.

# Za sve vrste kašlja



 VIENNAPHARM

**Kwizda**

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



## Nježna i sigurna zaštita za osjetljivu kožu

90

**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**



## Trudnoća kroz narodnu tradiciju: vjerovanja i običaji iz Bosne i Hercegovine

Zabavni prikaz narodnih vjerovanja i običaja  
vezanih za trudnoću.

**T**rudnoća je kroz historiju na prostoru Bosne i Hercegovine bila obavijena brojnim vjerovanjima, običajima i narodnim tumačenjima koja su se prenosila s generacije na generaciju. U nedostatku savremenih medicinskih znanja, zajednice su razvijale vlastita pravila

ponašanja i zaštite trudnice i nerođenog djeteta, često kroz simboliku, zabrane i rituale.

Iako danas ovi običaji djeluju neobično ili čak bizarno, oni predstavljaju vrijedan dio kulturne baštine i odražavaju način na koji su ljudi nekada pokušavali objasniti i zaštititi jedno od najosjetljivijih životnih razdoblja.

### Ako trudnica ukrade nešto – dijete će imati biljag

Jedno od najpoznatijih narodnih vjerovanja je da trudnica ne smije ništa „ukrasti“, čak ni iz šale ili nesvjesno, jer će se na bebi pojaviti „biljag“ (madež ili mrlja) u obliku tog predmeta ili mjesta gdje je „krađa učinjena“.

### Ne smije šiti ili vezati čvorove

U nekim dijelovima BiH vjerovalo se da trudnica ne smije šiti, plesti ili vezati čvorove, jer se time „veže“ pupčana vrpca oko bebinog vrata. Ovo je bilo jedno od strožih upozorenja koje su starije žene često ponavljale.

### Ako trudnica pređe preko konopca – dijete će se zaplesti pri porodu

Postojalo je vjerovanje da prelazak preko konopa, užeta ili bilo čega što „veže“ može simbolično uzrokovati komplikacije na porodu, pa su trudnice izbjegavale takve situacije.

### Ne smije se paliti vatra iza leđa trudnice

U nekim hercegovačkim i ruralnim krajevima vjerovalo se da ako neko zapali vatru ili dim iza trudnice, dijete može imati „crvenilo na koži“ ili „žig od vatre“.

***Tekst je informativnog i zabavnog karaktera, baziran na narodnim vjerovanjima i usmenoj tradiciji.***

### Trudnica ne smije preći preko sjekire ili noža

Ovo vjerovanje je bilo rašireno u seoskim sredinama – prelazak preko oštrog predmeta simbolizirao je „presijecanje“ ili probleme u trudnoći ili porodu.

### Ako se trudnica prepadne – dijete će ostati ‘zatečeno’

Vjerovalo se da snažan strah trudnice može direktno uticati na dijete – pa bi, prema narodnom tumačenju, dijete moglo imati tikove, „plašljivu narav“ ili čak fizički trag na tijelu.

### Ne smije se trudnici reći da je lijepa previše puta

U nekim krajevima postojalo je vjerovanje da previše hvale trudnicu može „ureći bebu“, pa su se komplimenti često ublažavali ili izbjegavali.

Ovi običaji danas djeluju neobično, pa i bizarno, ali su bili način da se kroz simboliku objasne trudnoća, strahovi i nepoznanice koje su pratile taj period.

U osnovi, većina njih imala je jednu zajedničku poruku – zaštititi trudnicu i bebu na način koji je bio razumljiv i dostupan u to vrijeme.



Evo nekoliko najbizarnijih i najzanimljivijih starinskih vjerovanja i običaja vezanih za trudnoću na području Bosne i Hercegovine (koji se bilježe u etnološkoj i usmenoj tradiciji, iako su naravno samo narodna vjerovanja, bez medicinske osnove):

### Ne smiješ gledati ružnu osobu da dijete ne bude ružno

U nekim krajevima BiH vjerovalo se da trudnica ne smije dugo gledati „ružne, iskrivljene ili bolesne ljude ili životinje“, jer će dijete „povući“ njihov izgled. S druge strane, savjetovalo se da gleda lijepu djecu ili cvijeće kako bi beba bila „lijepa i zdrava“.



# amitamin®

●●● Nutraceuticals from Germany

# Fertil faza 1

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

Profesionalna formula sa 21 mikronutrijentom.

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

**Vaša BEBA  
zaslužuje  
savršen  
početak!**

**fertil F**  
●●● amitamin

**1**  
phase



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

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

# amitamin®

●●● Nutraceuticals from Germany

# Fertil faza 2

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

Kompletna formula sa 24 mikro-nutrijenta.

Sadrži SVE vitamine i bioaktivni folat 4.generacije Quatrefolic®

**Vaša BEBA  
zaslužuje  
savršen  
početak!**

**fertil F**  
●●● amitamin


**2**  
phase



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

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



- ✓ Visok sadržaj proteina i voća
- ✓ 0% masti
- ✓  L. CASEI 431<sup>®</sup> dobra bakterija za jači imunitet

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

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



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



**MATICNA  
MLIJEČ  
& MED**

**DODATAK  
PREHRANI**

**BEZ  
ŽELATINA**

**ZA DJECU I  
ODRASLE**

**BIO**

