

roditelj



AZINA NOVALIĆ PIRIĆ:

TRUDIM SE DA MOJA KĆERKA BUDE
DISCIPLINOVANA KOLIKO TO MORALNE I
SOCIJALNE NORME NALAŽU



4U pharma
SWISS COMPANY

Pregnatol *for you!*[®]

Šta je zaista
neophodno
u trudnoći?

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

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

DHA prevenira
prijevremeni
porodaj i malu
porodajnu masu
novorođenčeta¹

12 vitamina,
7 minerala,
holin za zdravu
trudnoću

Pregnatol *for you!*

ACTIVE FOLATE
+ VIT B12



Pregnatol *for you!*

DHA



Pregnatol *for you!*

MULTI+
ACTIVE FOLATE



Dragi roditelji,

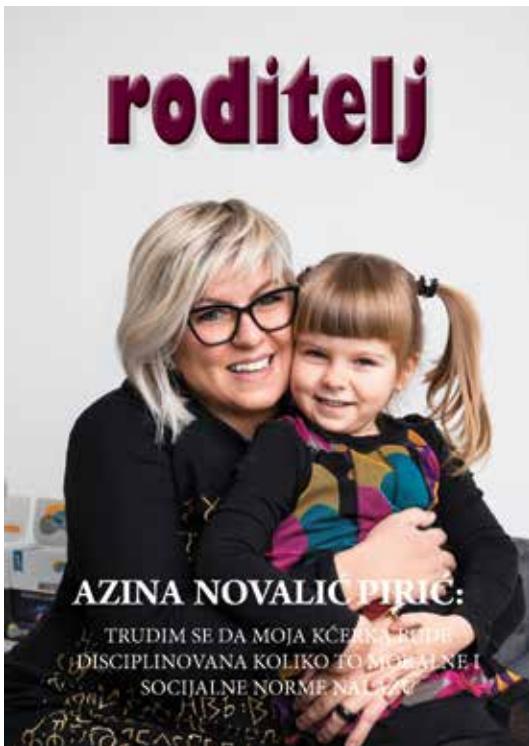


Elvira Drežnjak
mr. komunikologije

Glavna i odgovorna urednica

Naš prvi broj časopisa ugledao je svjetlo dana 2011 godine. Od tada, pa sve do danas nastojimo roditeljima u BiH, ali i šire olakšati brigu o njihovim najmlađima i najmilijima, rješiti nedoumice i pomoći sa stručnim i blagovremenim savjetima. Rastemo zajedno sa Vašim mališanima, razvijamo se, igramo, pjevamo i družimo se svih ovih godina. Zajedno sa ovim časopisom odgojeno je mnogo zdrave i divne djece. Prošli smo s Vama kroz planiranje i samu trudnoću, porod, te kasnije i brigu o Vašem novorođenčetu. Ispratili smo djecu u vrtić i školu, te ih pripremali za nova 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 dvije godine organizujemo susrete mama, trudnica i dojilja, konferencije na kojima razgovaramo, razmjenjujemo mišljenja i iskustva, ali i slušamo eminentne predavače i doktore koji su tu da Vam pomognu u periodu trudnoće, poroda i brige o djetetu. Posjetite naše društvene mreže, kao i portal www.roditelj.ba, te budite dio pozitivne priče. Prijavite se na naše konferencije koje radimo za Vas. Učešće je besplatno. Radujemo se što ćemo i dalje rasti zajedno.

Hvala Vam na podršci.



Naslovница:
Azina Novalić Pirić



Čevrina 9 A
Mostar, BiH



+387 36 578 259
+387 36 557 990



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

www.roditelj.ba

Roditelj

Roditelj

IMPRESSUM

STRUČNI SARADNICI

IZDAVAČ:
SFERA D.O.O., MOSTAR

DIREKTORICA:
NAIDA MEMIĆ
naida.memic@sfera.ba

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

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

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

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

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



POLIKLINIKA VITALIS

Poliklinika Vitalis

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



SUNCOKRET

PRIVATNA PEDIJATRIJSKA ORDINACIJA SA ULTRAZVUČNOM DIJAGNOSTIKOM

VL. EVELINA ČEHAJIĆ
DR. SPECIJALISTA PEDIJATAR

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

SADRŽAJ

NINA ŽIGA:

Kako sačuvati dječiji vid?



38



50

EMINA HERIĆ:

Broj predškolske djece sa poteškoćama u
govoru i jeziku je u porastu



DR. NEDA STANKOVIĆ:

Mi smo ono što jedemo

73

mustela®

Šta ako moje dijete ima atopičnu kožu?



Naše rješenje ?

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

96% prirodnih sastojaka

Veoma dobra podnošljivost od
samog rođenja¹

95% potvrđeno umiruje svrab²

Uz vas od 1950

*Laboratories
Expanscience
je član UEBT



BioGaia®



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

Značaj probiotika u toku liječenja antibioticima

Antibiotici su farmakološki agensi koji se često koriste u liječenju oboljenja izazvanih patogenim mikroorganizmima.

Piše: Dr Jerko Brzica, spec. pedijatar SKB Mostar

Antibiotici su farmakološki agensi koji se često koriste u liječenju oboljenja izazvanih patogenim mikroorganizmima. Međutim, iako je upotreba antibiotika kod takvih oboljenja nužna i korisna, ona može imati i neke štetne efekte po zdravlje pacijenta. Ravnoteža „dobrih“ i „loših“ bakterija u toku liječenja infekcije antibioticima često može biti narušena, što uzrokuje pojavu stomačnih problema. Česta posledica liječenja antibioticima je dijareja. Ovo stanje se naziva dijareja izazvana primjenom antibiotika (eng: antibiotic associated diarrhoea - AAD) i ona pogađa oko 25% osoba liječenih antibioticima.¹



8

Iz tog razloga u toku liječenja antibioticima preporuka je da se preventivno uzimaju probiotici.

Ponekad, kada se pojave stomačni problemi, pacijenti prerano prekinu sa antibiotskom terapijom, a to može dovesti do ponovne infekcije ili do pojave bakterija otpornih na antibiotike. Rezultati jedne švedske studije pokazuju da 20% osoba liječenih penicilinom ne dovrše svoje liječenje zbog neželjenih događaja kao što je dijareja.²

Posledica dijareje i bol u stomaku u toku liječenja antibioticima je često više dana bolovanja u odnosu na inicijalnu infekciju. Kod većine pacijenata su ovi problemi prolazni, ipak nekada je potrebna i hospitalizacija kod ozbiljnih slučajeva. Uzrok hospitalizacije je često pretjerani rast bakterije Clostridium difficile (C. difficile) koja proizvodi toksine. Zato se i preporučuje preventivna primjena probiotika, koja je

prema rezultatima nekoliko studija smanjila stomačne probleme koje uzrokuju antibioticci.³ *Limosilactobacillus reuteri* Protectis je jedan od probiotika koji ima dokazano pozitivno preventivno djelovanje na pojavu dijareje i drugih neželjenih efekata antibiotske terapije. Postoje tri studije u kojima su pacijenti pored antibiotske terapije primjenjivali i probiotik *Limosilactobacillus reuteri* Protectis pokazale su da se značajno smanjuje incidenca dijareje kao i ostali simptomi poput bola u stomaku, mučnine, nadimanja, konstipacije i regurgitacije^{4,5,6}.

L. reuteri Protectis – otpornost probiotika na antibiotike⁷ U toku antibiotske terapije dolazi do uništavanja i dobrih i loših bakterija, te u cilju uspješne preventivne primjene probiotika važno je da probiotik bude što manje osjetljiv na antibiotik kako bi mogao ispoljiti svoje djelovanje. Svi *L. reuteri* sojevi su do određene mjere osjetljivi na

primjenu pojedinih antibiotika, ali nivo osjetljivosti ovisi o kom soju se radi. Primjena probiotika i antibiotika istovremeno se ne preporučuje jer visoka koncentracija antibiotika u probavnom sistemu odmah nakon primjene će biti na nivou na kojem će i svi sojevi *L. reuteri* biti osjetljivi. Iz tog razloga se preporučuje da se probiotici uvijek uzimaju između primjene antibiotika kako bi se ostvario najbolji efekat djelovanja. Iako je *L. reuteri* osjetljiv na pojedini antibiotic, neke dobre bakterije će ipak peživjeti ako se kontinuirano primjenjuju. Iz tog razloga preporučuje se kontinuirana primjena *L. reuteri* probiotika u toku, a čak i poslije antibiotičke terapije. ***Limosilactobacillus reuteri*** Protectis je bakterijski soj koji predstavlja dio mikroflore mlijeka zdravih majki i jedini je probiotik izolovan iz majčinog mlijeka, a nalazi se u proizvodu BioGaia®, švedske farmaceutske firme. Ovaj soj je jedna od najviše istraženih vrsta probiotika, posebno kod mladih osoba. Do sada je sprovedeno 217 klinička istraživanja sa BioGaia probioticima, a u njih je bilo uključeno više od 18.000 pacijenata svih uzrasta. Rezultati ovih istraživanja su objavljeni u naučnim stručnim časopisima (novembar 2019. godine).

BioGaia® probiotik nalazi se na tržištu u Bosni i Hercegovini u obliku kapi za novorođenčad kao i kapi sa vitaminom D3, u obliku tableta za žvakanje za djecu i odrasle, te u obliku tableta za žvakanje sa vitaminom D3. BioGaia® kapi mogu se primjenjivati od 1. dana rođenja po 5 kapi dnevno i mogu smanjiti intenzitet i učestalost grčeva kod beba.⁸ Za stariju djecu i odrasle BioGaia® probiotičke tablete za žvakanje su prijatnog osjećajavajućeg okusa limuna, a BioGaia® probiotičke tablete za žvakanje sa vitaminom D3 okusa narandže i roditeljima olakšavaju saradnju sa djetetom pri uzimanju probiotičkog proizvoda. Dovoljna je jedna tabletta za žvakanje u toku dana.⁹ Ovaj članak je sponzorisan od strane kompanije Ewopharma d.o.o. Sarajevo.

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

Primjena probiotika i njihov povoljan uticaj na imunitet kod djece

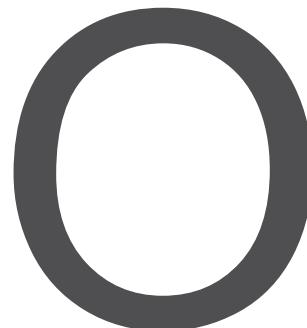
Izraz probiotik počeo se upotrebljavati početkom 20. vijeka i ukazivao je na zavisnost crijevne mikroflore od načina ishrane, kao i mogućnost izmjene crijevne flore promjenom načina ishrane.

Piše: Stojanka Škorić, pedijatar, subspecijalista ishrane
Dom zdravlja Bijeljina

10



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



rganizacija za hranu i poljoprivredu i Svjetska zdravstvena organizacija smatraju da su probiotici živi mikrorganizmi koji se u organizam unose hranom i imaju povoljan uticaj na zdravlje.

U digestivnom traktu, probiotici konkurišu za iste receptore patogenim bakterijama, oslobađaju antimikrobna jedinjenja i vrše nespecifičnu stimulaciju imunog sistema domaćina.

Uloga crijevne mikroflore na imunološki sistem čovjeka je značajna. Crijevna flora podrazumijeva zajednicu mikroorganizama (bakterije, virusi, gljivice) i većina ovih organizama se nalazi u debelom crijevu. Zdrava crijevna sluznica i zdrava crijevna mikroflora doprinose boljem imunitetu. Djeca koja borave u kolektivnom smještaju češće obolijevaju od akutnih virusnih i bakterijskih infekcija. Manja djeca zbog nedovoljno

razvijenog imunološkog sistema podložnija su najčešće respiratornim i digestivnim infekcijama, a boravkom u vrtićima i školama i zbog kontakta sa većim brojem djece, povećava se učestalost infekcija.¹

Dojenčad koja se hrane majčinim mlijekom imaju drugačiji sastav crijevne mikroflore u odnosu na dojenčad čiji je način ishrane dječijim mlijecnim formulama. Nutritivni sastav majčinog mlijeka doprinosi kolonizaciji dobrih bakterija u digestivnom traktu, koje povoljno utiču na imunitet djeteta. Majčino mlijeko svojim nutritivnim sastavom poboljšava rast probiotičkih bakterija (*Lactobacillus*), koje povoljno utiču na učestalost i težinu kliničke slike proliva kod dojenčadi.²

Postoje dokazi da probiotici mogu povoljno uticati na zdravlje probavnog sistema kod djece.³

Pozitivni rezultati primjene probiotika

Limosilactobacillus reuteri Protectis o mogućem uticaju na prevenciju bolesti kod djece su dokazani u tri studije:^{3,4,6}

- **Povoljno utiče na trajanje infekcije (smanjuje broj dana trajanja) kod digestivnih i respiratornih infekcija**
- **Smanjuje potrebu za primjenom antibiotika**
- **Preventivna primjena L. reuteri Protectis procentualno za 32% povoljno utiče na smanjenje simptoma dijareje**

Indikovana preventivna primjena probiotika L. reuteri Protectis može da smanji troškove liječenja porodice i društvene zajednice.⁴

Neadekvantna i neracionalna upotreba antibiotika može da dovede do pojave neželjenih simptoma (povraćanje, proliv, nadimanje, bolovi u stomaku). Neželjena dejstva se javljaju kada neadekvatna primjena antibiotika naruši normalnu ravnotežu "dobrih" i "loših" bakterija u crijevnoj mikrofloriji i dovede do povećanog razmnožavanja "loših" bakterija.⁵

Pojava neželjenih dejstava u toku primjene antibiotika može dovesti do prekida liječenja i neizlječenja, i posljedično otpornosti bakterija na antibiotike.⁶

Probiotici mogu uticati na smanjenje rasta potencijalnih patogenih bakterija i mogu pomoći u prevenciji i smanjenju učestalosti pojave neželjenih dejstava u toku primjene antibiotika. Istovremena primjena antibiotika i probiotika tokom liječenja, može da smanji neželjene efekte primjene antibiotika kod djece.

Dokazano je da probiotici nove generacije koji u svom sastavu imaju bakterijski soj *Limosilactobacillus reuteri* Protectis, mogu procentualno za 75% da smanje probavne smetnje.⁷

Šta je *Limosilactobacillus reuteri Protectis*?

Probiotik nove generacije koji u svom sastavu ima *Limosilactobacillus reuteri* Protectis, bakterijski soj koji predstavlja dio normalne mikroflore mlijeka zdravih majki i jedini je probiotik izolovan iz majčinog mlijeka, nalazi se u sastavu proizvoda BioGaia®, švedske farmaceutske kompanije.

Limosilactobacillus reuteri predstavlja najčešće istraživanu vrstu probiotika. Na osnovu primjene BioGaia proizvoda, sprovedeno je 224 kliničkih istraživanja na 17 980 pacijenata svih uzrasta. Rezultati istraživanja su objavljeni u brojnim eminentnim naučnim i stručnim časopisima. BioGaia® probiotik nalazi se na tržištu Bosne i Hercegovine u obliku kapi za novorođenčad kao i kapi sa vitaminom D3, i u obliku tableta za žvakanje za djecu i odrasle. BioGaia® kapi mogu se primjenjivati od 1. dana rođenja po 5 kapi dnevno i mogu smanjiti intenzitet i učestalost grčeva kod beba.⁸ Za stariju djecu i odrasle BioGaia® probiotičke tablete za žvakanje su prijatnog osvježavajućeg okusa limuna, i roditeljima olakšavaju saradnju sa djetetom pri uzimanju probiotičkog proizvoda. Dovoljna je jedna tabletta za žvakanje u toku dana.⁹

Preventivna primjena probiotika namjenjena je i za prevenciju diarelnog sindroma, koji može nastati kao očekivana neželjena posledica upotrebe antibiotika, zbog dokazanog pozitivnog djelovanja na imunološki sistem djece i smanjenje broja mogućih neželjenih dejstava antibiotika.

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

Reference:

1. Weizman Z et al. Effect of a probiotic infant formula on infections in child care centers: Comparison of two probiotic agents. Pediatrics 2005;115:5-9.
2. Agustina R et al. Randomized trial of probiotics and calcium on diarrhea and respiratory tract infections in Indonesian children. Pediatrics 2012;129: e1155-e1164.
3. Bischoff SC. "Gut health":a new objective in medicine?. BMC Medicine 2011;9:24.
4. Gutiérrez-Castrellón P et al. Diarrhea in preschool children and *Lactobacillus reuteri*: a randomized controlled trial. Pediatrics 2014;133:4 e904-e909.
5. Marteau AS et al. Potential of using lactic acid bacteria for therapy and immunomodulation in man. FEMS Microbiol Rev 1993; 12:207-20.
6. Johnston BC et al. Probiotics for the prevention of pediatric antibiotic-associated diarrhea. Cochrane Database of Systematic Reviews 2007, Issue 2. Art. No.:CD004827. DOI: 10.1002/14651858. CD004827. pub2.
7. Lionetti E et al. *Lactobacillus reuteri* therapy to reduce side-effects during anti-Helicobacter pylori treatment in children: a randomised placebo controlled trial. Aliment Pharmacol Ther.2006;24:1461-1468.
8. Odobrena deklaracija BioGaia Protectis Baby
9. Odobrena deklaracija BioGaia Protectis tablete



Naše Putovanje Počinje

BESPLATNA EDUKACIJA I
DRUŽENJE TRUDNICA

SPONZORI I PARTNERI

Pantone 187C



DERMEDIC
Recommended by dermatologists



07.03.2023. godine u 17:00 sati
"Hotel Mostar", u Mostaru

Ginekološka ordinacija Prim.Mr.Sc.i.Dr Alma Vila Humačkić



GLORIA



PRIRODNA KOZMETIKA

Prirodni
sastojci



Dermatološki
testirano



Blage
formule



NJEŽAN DODIR MAJKE PRIRODE
WWW.PRIRODNA.COM

KRATKI VODIČ ZA NOVE MAME – HIGIJENA BEBE: KADA POČINJE I KOJI SU KORACI?

Prvo kupanje bebe nakon dolaska kući iz rodilišta kreće nakon što pupčani batrljak potpuno zaraste, osuši se i otpadne za što je obično potrebno 7-14 dana nakon poroda.



14

Nakon kupanja će vam biti potreban nježan ručnik, čista pelena, dermatološki testirana krema za bebe od prirodnih sastojaka, četka za glavu (češalj za novorođenčad) i čista odjeća. Prvo kupanje je jako stresno za novopečene roditelje što beba može i osjetiti. Ne morate se strogo držati pravila da bebu kupate u toaletu, kadi ili tušu. Kadnicu možete postaviti u spavaču sobu koja je ugodnije temperature od toaleta (idealna temperatura iznosi oko 24-25 stupnjeva), na ravnu stabilnu površinu koja je sigurna i čvrsta te ispod postavite veliki ručnik ili podlogu za prematanje kako biste izbjegli kvašenje površine i klizanje kadice. I roditelji i beba će se opuštenije osjećati kada se pravilno pripremi sve potrebno za kupanje u spavaćoj sobi ili drugoj prostoriji ugodne temperature i atmosfere. Kadnicu napunite s oko 10 cm vode idealne temperature oko 37-38 stupnjeva izmjerene termometrom. U vodu možete dodati blagi šampon ili kupku za bebu u koji ste sigurni da ne sadrži štetne sastojke. Nježan dodir prirodnim sastojcima Vašoj bebi će pružiti Gloria 2u1 Šampon i kupku za bebe, koji je upravo njihov najnježniji proizvod posebno dizajniran za sigurnu njegu kože novorođenčadi i djece.

Da prvo kupanje bebe prođe bez stresa!
Prvo kupanje bebe nakon dolaska kući iz rodilišta kreće nakon što pupčani batrljak potpuno zaraste, osuši se i otpadne za što je obično potrebno 7-14 dana nakon poroda. Važno je da prije toga pupak održavate suhim i pelenu presavijate kako ne bi dodirivala pupčani batrljak, ostatak tijela možete lagano čistiti natopljenom gazicom umočenom u toplu vodu. Pupak njegujete dva puta dnevno, ujutro i navečer, antiseptičkom otopinom i sterilnom gazom. Najprije otklonite staru gazu, potom novom natopljenom sterilnom gazom očistite kožu oko pupka, zatim uzmite još jednu natopljenu sterilnu gazu i laganim tapkanjem očistite pupčani batrljak te ga prekrijte novom čistom i sterilnom suhom gazom. Nakon otpadanja pupčanog batrljaka ostaje pupčana ranica koju je potrebno što više sušiti na zraku i ne prekrivati kako bi što prije zarasla, a možete je povremeno navlažiti natopljenom sterilnom gazom i očistiti. Bebu je dovoljno kupati svaki drugi dan kako biste očistili nečistoće od curenja pelene, mlijeka ili bljuckanja, osim ako beba ima proljev, tada je potrebno svakodnevno kupanje. Za prvo kupanje možete koristiti kadicu, termometar za vodu, rukavicu za kupanje (trljačicu) ili spužvu, vatu i blagi dermatološki testiran šampon ili kupku po mogućnosti od prirodnih sastojaka.



Nježni učinci kamilice, palmarose i noćurka dubinski će njegovati i održavati zdravom kožu Vaših mališana te uz blago pjenilo na bazi zobi će dodatno ojačati zaštitnu funkciju mlade kože bez isušivanja. Ovaj proizvod je dermatološki testiran, ne izaziva iritacije, peckanje ili crvenilo te je potpuno siguran za korištenje na osjetljivoj dječjoj koži već od prvog dana. Bebu možete postaviti u mrežicu za kupanje koja se sve češće koristi za sigurnije i lakše kupanje novorođenčadi posebno ako bebu kupate samostalno ili bebu morate pridržavati rukom tako da joj podlakticom pridržite glavu i vrat te rame i nadlakticu. Krenite od čistih dijelova tijela k prijavima.

Oči su jako osjetljive na vodu i šampone zbog čega možete koristiti vatui krenuti od vanjskog djela oka k unutarnjem. Za nosić isto tako koristite vatui natopljenu vodom, a vanjski dio ušiju očistite vlažnim štapićima za uši za bebe. Unutarnji dio ušiju ne morate čistiti prvi par mjeseci kako bi smola sprječila upale. Bebinu glavu lagano polijte vodom uz pomoć spužvice i isperite nečistoće. Ukoliko beba ima tjemenice potrebno je koristiti proizvode namijenjene otklanjanju tjemenica obično prije početka samog kupanja.



Nakon glave operite ostale dijelove tijela i završite s guzom i spolovilom kao najprljavijim dijelovima. Otklonite ostatke šampona i bebu položite na ručnik. Bebu obrišite mekanim ručnikom ili platnenim pelenama. Bebu potom namažite kremom koja će sprječiti ojedine koje nastaju trljanjem nabora kože, ali i pelenski osip.



Stručni tim Prirodne kozmetike Gloria je mislio i na ovaj korak te osmislio Gloria 2u1 krema za bebe za lice i tijelo s posebnom pažnjom da zaštiti i njeguje osjetljivu kožu djece i novorođenih beba.

Krema se sastoji od hladno prešanog nerafiniranog biljnog ulja noćurka koje je poznato po svojim protuupalnim svojstvima i koje u kombinaciji s hladno prešanim nerafiniranim bilnjim uljem badema i eteričnim uljem palmarose štiti kožu od pelenskog osipa i crvenila te učinkovito pomaže s dječjim dermatitisom. Lagana tekstura čini da se lako razmazuje i upija te praktična pumpica čini korištenje jednostavnim i s jednom rukom tijekom mijenjanja pelena. Vaše prvo kupanje je uspješno završeno. Čestitamo! Nakon mazanja bebe kremom, slijedi pelena i oblačenje. Potrebno je bebi očetkati glavicu, posebno ako je glavica prekrivena tjemenicama.

Što je tjemenica i kako se skida?

Tjemenica je zapravo upala kože bebe koja nastaje na područjima gdje ima najviše žljezda lojnica, a to su vlasište, obrve, koža lica te području između nosa i usta. Osim žljezda lojnica, tjemenice uzrokuje i povećanje tjelesne mase i masnoće kože bebe. Stručno se naziva seboreični dermatitis, a najčešće nastaje u beba do 3. mjeseca života, ali ponekad i kasnije te ju je važno pravilno tretirati kako ne bi došlo do infekcije. Izbjegavajte skidanje ljkusika od tjemenica noktima, kao i korištenje grubih šampona i četki. Ljkusike od tjemenica je potrebno redovito otklanjati, a prije kupanja koristite nježna ulja koja je potrebno ostaviti da djeluju kako bi omekšala zahvaćeno područje i kako biste lakše pokupili četkom ljkusike koje su se odlijepile zahvaljujući uljima i izašle na površinu. Za kupanje koristite izrazito blage šampone po mogućnosti na prirodnoj bazi poput Gloria 2u1 šampona i kupke za bebe, proizvod ostavite da djeluju par minuta te potom nježno isperite. Zatim ponovo masirajte oprezno navedeno područje i uklanjajte preostale ljkusike četkicom za bebe. Tjeme isperite vodom i blagim potiskom posušite mekanim ručnikom te navedeno područje održavajte suhim.

Gloria Ulje protiv tjemenice posebno je formulirano kako bi spriječilo pojavu novih i uklonilo ljkusice koje već postoje i nastale su uslijed pojave tjemenice.

Proizvod je siguran za novorođenčad i djecu s najosjetljivijom kožom jer sadrži 100% prirodne sastojke poput noćurka, palmarose i zobi. Lagane je uljane tekstura koja omogućuje novopečenim roditeljima da jednostavno nanesu i nježno očiste kožu svojih mališana.



Proizvod je potrebno nanijeti na tjeme bebe i ostaviti da djeluje 30 minuta, potom pažljivo četkati mekom četkom i protrljati ručnikom te pristupiti redovnom kupanju bebe. Postupak je potrebno ponavljati svaki dan dok tjemenice ne nestanu. Kompletну dermatološki testiranu baby kolekciju Prirodne kozmetike Gloria možete pronaći u svim bolje opremljenim ljekarnama u Bosni i Hercegovini, cm i dm poslovnicama ili naručiti putem njihovog web shopa – www.prirodna.com



Presvlačenje i mijenjanje pelena – na što obratiti pozornost?

Najmanjim bebama potrebno je redovito promijeniti pelenu kako ne bi došlo do iritacije i crvenilo, obično oko 10 puta unutar 24 sata, zbog čega vam je potrebna velika zaliha pelena u odgovarajućoj veličini za Vašu bebu.

Najprije se beba mora osjećati ugodno bilo da leži na bokovima, leđima ili trbuhi što će postići presvlačenjem i mijenjanjem pelene uz stalno okretanje bebe s jednog na drugi bok te druge pravilne položaje. U prva tri, četiri mjeseca beba dobiva osjećaj svog tijela zbog čega je

važno da što više bude u pokretu i u različitim položajima. Uz konstantno okretanje razvit ćete osjećaj stabilnosti i sigurnosti kod bebe, koji će joj u budućnosti poslužiti kao poticaj za samostalan pokret i rotaciju. Presvlačenje i mijenjanje pelene je zapravo vježba za bebu jer je tako razgibate i otvarite joj kukove, budući da isto ponavljate pet do deset puta dnevno, toliko puta Vaša beba zapravo i aktivno vježba. Potrebno je uspostaviti kontakt s bebom, pričati joj i gledati je u oči te potom lagano pristupiti presvlačenju i mijenjanju pelene bez stresa, brzine, guranja i navlačenja robice, posebno ukoliko beba plače. Kada podižete bebu da izvučete iskorištenu pelenu umjesto podizanja nožica, važno je podići zdjelicu kako ne bi došlo do izvijanja, a zatim bebu okrećite na bok i trbuh kako bi razvila senzo-motoričke vještine. Prilikom presvlačenja ručice moraju biti ispred vidnog polja bebe kako bi ih osvijestila i počela koristiti.

Bebu koja ne drži čvrsto glavicu potrebno je oprezno i pravilno okrenuti preko boka na trbuh bez izvijanje kako bi ojačala rameni obruč i vratne mišiće. Dakle najprije uspostavite kontakt s bebom, potom je okrenite na bok i svucite jednu nogavicu, zatim je postavite na drugi bok i svucite drugu nogavicu. S bokom otkopčajte bodić i skinite jedan rukav, zatim postavite bebu na drugi bok i izvucite drugi rukav te odzada lagano svucite bodić. Za presvlačenje pelene postavite bebu na leđa i odlijepite krajeve, pripremite novu pelenu te uhvatite bebu za zdjelicu i podmetnite novu pelenu zatim zalijepite jedan kraj dok je beba na jednom boku i drugi kraj na drugom boku. Isto pravilo vrijedi i za oblačenje bebe gdje je također fokus u rotaciji s bokom na bok.



Rezanje noktića

Malene ručice trebaju prvo sređivanje već šest tjedana nakon poroda kako mališani ne bi ogrebalii sebe ili roditelje. Ovaj zadatak za roditelje se čini kao detoniranje bombe jer jedan krivi potez može povrijediti njihove najvrjednije blago. Ako primijetite da su nokti izrazito oštiri i prije šest tjedana možete oštire dijelove lagano ostrugati vlastitim prstima. Nokti novorođenčadi rastu jako brzo zbog čega će vam ovi savjeti trebati vrlo često. Sitne noktiće ruka možete rezati oprezno u polukružan oblik, a na nogicama možete rezati ravno. Pripazite da ne izrežete rubove previše kako se ne bi pojavile zanoktice. Noktiće režite uz pomoć zaobljenih škarica ili grickalica (noktarica) prilagođenih za djecu te završite turpijicom koja je također prilagođena za najmlađe. Preporučuje se noktiće rezati u isto vrijeme kako biste stvorili naviku i rutinu kod bebe, najbolje nakon kupanja dok beba jede ili ako je jako nemirna kada čvrsto zaspri. Prilikom rezanja igrajte se prstićima i komunicirajte s bebom pričom ili pjesmom kako bi je Vaš glas umirio. To je sve što je potrebno znati o osnovnoj higijeni Vaših mališana, no svakako ćete još mnogo toga naučiti od stručnog osoblja, ali i sami jer nitko ne poznaje Vaše mališane i njihove potrebe poput Vas.

Azina Novalić Pirić:

TEŠKO JE PRIČATI O NAČINU ODGOJA, OBZIROM DA NE POSTOJI UNIVERZALNI RECEPT KOJI BI U ODGOJU SLUŽIO SVIM RODITELJIMA.

Trudim se da moja kćerka bude disciplinovana koliko to moralne i socijalne norme nalažu, da prepoznae dobro i loše, ali uz svu moguću ljubav koju možemo da joj pružimo



18

Intervju: Mr sci med mr ph Azina Pirić-Novalić

Azina Novalić Pirić je direktorica vodeće banke za čuvanje matičnih celija Bio Save. Pored toga što je veoma uspješna u poslu koju obavlja Azina je i majka jedna djevojčice. Sa Azinom smo razgovarali o poslu, porodici, odgoju. U nastavku možete pročitati naš razgovor.

Nalazite se na čelu jedne od vodećih kompanija kada je u pitanju čuvanje matičnih celija, Bio Save BiH. Možete li nam reći kako je to biti na čelu jedne takve kompanije?

Za početak bih rekla vrlo izazovno. Usko bavljenje ovom vrstom posla, zahtjeva svakodnevni trud u edukaciji i podizanju svijesti šire javnosti o značaju matičnih celija iz pupčanika. Kroz niz edukacija u organizaciji Bio Save-a, naš educirani i ambiciozni tim saradnika i stručnjaka, odlično obavlja svoj posao. A ja nalazim satisfakciju u radu sa tako motiviranim i mladim ljudima.

Pored toga što ste uspješni u poslu koji obavljate, vi ste i majka četverogodišnje djevojčice, Naye-Nur. Kako sve uspijivate da stignete?

Teško, ali uz podršku muža i porodice i dobru organizaciju, sve se stiže. Bitna je volja i ljubav prema svemu što radite. Bude tu i lošijih i nepredvidivih dana, ali i za to postoji odmor i pauza od rutine. I onda idemo opet u nove pobjede.

Je li teško današnjim poslovnim ženama da balansiraju porodične i poslovne obaveze?

Naravno da je sigurno teško izbalansirati ova dva segmenta života. Obzirom da pored poslovne obaveze/karijere, se od žene/majke i dalje očekuje da zadrži svoju ulogu domaćice i majke u kući. Naravno, mi to radimo sa osmijehom, iako nam nekada nedostaje vremena da ispunimo očekivanja obje strane. Zavisno od situacije, biram prioritete i uvijek ima sutra.

Koliko Vam je važan odgoj tj. na koji način odgajate svoje dijete?

Teško je pričati o načinu odgoja, obzirom da ne postoji univerzalni recept koji bi u odgoju služio svim roditeljima. Trudim se da moja kćerka bude disciplinovana koliko to moralne i socijalne norme nalažu, da prepoznae dobro i loše, ali uz svu moguću ljubav koju možemo da joj pružimo. Ljubav prije svega onda ostalo ide uz dogovor. Dnevna rutina nam je bitna, mislim da je to najbolji put ka disciplini.



Direktorica ste Bio Save BiH, vodeće banke za čuvanje matičnih ćelija. Koji je Vaš savjet za roditelje koji planiraju trudnoću ili su pred sam porod, kada je u pitanju pohrana matičnih ćelija?

„Safety Begins Before Birth“ je naša glavna parola, a to je ono o čemu se trudimo edukovati buduće roditelje. Za svoje dijete unaprijed želite samo ono najbolje i razmišljate kako ga možete zaštiti sada, a pohrana matičnih ćelija Vam to omogućava i u budućnosti. Zdravlje Vašeg djeteta je neprocjenjivo. Svaki roditelj želi da ga sačuva i njeguje, ali i da obezbijedi rješenje čak i za nepredviđive situacije u budućnosti. Naš tim brine o trudnici kao i o njenoj bebi. Činimo jednostavnim i bezbjednim naš prvi korak, proces uzimanja i čuvanja krvi iz pupčanika. Jednako je važan i naš drugi zajednički korak. Pružamo Vam siguran oslonac u budućnosti, u narednom dugoročnom periodu njegujemo bezbrižnost, kako ličnu tako i porodičnu. Budite informisani. Dozvolite da odgovorimo na sva Vaša pitanja i, nadamo se, otklonimo nedoumice. Već godinama strpljivo gradimo i čuvamo povjerenje novih roditelja - pouzdanim uslugama, odgovornim radom kao i ličnim, roditeljskim razumijevanjem. Budite bezbrižni!

Da li imate podršku porodice kada su u pitanju sve obaveze?

Apsolutno! Muž mi je velika podrška koji bez pogovora uskače tamo gdje je, i kad je potrebno. U suprotnom bi mnogo teže bilo naći sklad između poslovnog i porodičnog života. Ali značajnu ulogu imaju i nana i dedo, moji roditelji, koji rado provode vrijeme sa svojom unukom. Ipak, dani provedeni kod nane i dede, čine nezaboravni dio djetinjstva svakog djeteta.

Koliko su danas roditelji posvećeni svojoj djeci uzimajući u obzir ubrzani tempo života? Kako Vi provodite svoje vrijeme?

Složiću se da je tempo života ubrzan, ali da to ne bi trebalo da ima veze sa posvećenošću djeci. Opet se vraćam na organizaciju vremena kao i volju i želju da se nešto postigne. U toku radne sedmice aktivnosti su nam usmjerene na edukacije i treninge. Trudimo se da Nayi ponudimo što više aktivnosti kako bi se u odrastanju prepoznao afinitet ili ljubav prema određenoj oblasti. Vikendima smo van grada i gradske gužve. U zimskom periodu je to obavezno planina i dječije zimske radosti, a ljeti se trudimo da idemo u prirodu. Tako da je to vrijeme predviđeno za porodicu i slobodne aktivnosti.





20

“

U zimskom periodu
je to obavezno
planina i dječije
zimske radosti, a
ljeti se trudimo da
idemo u prirodu.

Tako da je to
vrijeme predviđeno
za porodicu
i slobodne
aktivnosti.

Za kraj imate li neku poruku za Roditelj?

Prije svega velike pohvale vama za ideju i kontinuiranu realizaciju da budućim roditeljima pružite što više korisnih informacija, a mame da znaju da nisu same Period trudnoće je vrlo izazovan u životu svake žene ali na kraju onog momenta kada beba dođe na svijet, rađate se i nove Vi, hrabre i odvažne. Uživajte u svakom trenutku, djeca brzo rastu i onda ih ganjate za poljubac.



roditelj

The one you need

YOYO²



BABYZEN
From birth to toddler



• bassinet



• car seat



• 6+ pack



• YO! GO!

YOYO² kolica se sklapaju i rasklapaju u trenu, mogu se nositi preko ramena i posvuda. Uhvatite podzemnu željeznicu, uđite u autobus, uskocite u taksu ili odletite na drugi kraj svijeta!

Svestrana kolica, ultra kompaktna i super čvrsta, YOYO² pružaju optimalnu dnevnu udobnost vašem djetetu.

BOJPROM



bojprom



Bojprom



www.bojprom.com

JOHNSON'S NATURALLY SENSITIVE LINIJA PROIZVODA NAMIJENJENA NAJOSJETLJIVIJOJ I NAJNJEŽNIJOJ KOŽI CIJELE PORODICE

Kada se bebe rode, njihova koža je najnježnija i najosjetljivija. Proveli smo više od 125 godina usavršavajući naše formule, čineći ih još nježnijima, u kojima može uživati cijela porodica. Željeli smo da prirodno njegujemo bebinu osjetljivu i delikatnu kožu, pa smo razvili Johnson's Naturally Sensitive liniju proizvoda.

22



Danas vam predstavljamo proizvode iz ove linije. Ovu liniju čine tri proizvoda i to: Johnson's Naturally Sensitive Šampon, Johnson's Naturally Sensitive Losion, Johnson's Naturally Sensitive Kupka.

Johnson's Naturally Sensitive Šampon je 98% prirodnji, COSMOS ORGANIC certificiran, šampon obogaćen je organskom aloe verom i umiruje vlasište, ostavljajući kosu mekom i nahranjenom, za četkanje bez stresa.

Testiran od pedijatara i dermatologa, naš šampon je hipoalergen*, bez mirisa i suza. Može se koristiti od rođenja pa je također pogodan za osjetljivu kožu i vlasište. Možete biti sigurni znajući da birate blagi šampon za svoju bebu i porodicu.

- 98% sastojaka prirodnog porijekla
- Sa organskom aloe verom
- Ostavlja kožu mekanom i hidratiziranom, štiteći prirodnu barijeru
- Pogodno za osjetljivu kožu. Može se koristiti od rođenja djeteta.

- Bez suza, bez mirisa, hipoalergena
- Pedijatri i Dermatolozi testirali
- Veganska formula
- Posjeduje COSMOS ORGANIC-Certifikat
- Boca koja se može reciklirati, napravljena od 50% reciklirane plstike
- Biorazgradiva

*Formulisana da minimizira rizik od alergija

Drugi proizvod je Johnson's Naturally Sensitive Losion. Losion je testiran od pedijatara i dermatologa, naša formulacija losiona je hipoalergena* i bez mirisa. Može se koristiti od rođenja pa je također pogodan za osjetljivu kožu i vlasište, tako da možete biti sigurni u saznanje da donosite odabir blagog losiona za svoju bebu i porodicu.

- Formulisana da minimizira rizik od alergija
- 99% sastojaka prirodnog porijekla
- Štiti i vlaži kožu 24 sata
- Sa organskom aloe verom i karite maslacem
- Pogodno za osjetljivu kožu. Može se koristiti od rođenja djeteta.



- Bez mirisa, hipoalergena
- Pedijatri i Dermatolozi testirali
- Veganska formula
- Posjeduje COSMOS ORGANIC-Certifikat
- Boca koja se može reciklirati, napravljena od 50% reciklirane plstike

Treći proizvod je Johnson's Naturally Sensitive Kupka. To je kupku za područje od glave do pete. Ova kupka ima vegansku* formulaciju i obogaćena je organskom aloe verom koja umiruje i hrani kožu. Testirana od pedijatara i dermatologa, Johnson's Naturally Sensitive Kupka od glave do pete je hipoalergena**, bez mirisa i suza. Može se koristiti od rođenja i pogodna je za osjetljivu kožu, tako da možete biti sigurni da birate blagu kupku za svoju bebu ali i cijelu porodicu. *Ne sadrži bilo kakve animalne derivate **Formuliran da minimizira rizik od alergija

- 98% sastojaka prirodnog porijekla
- Sa organskom aloe verom
- Ostavlja kožu mekanom i hidratiziranom, štiteći prirodnu barijeru
- Pogodno za osjetljivu kožu. Može se koristiti od rođenja djeteta.
- Bez suza, bez mirisa, hipoalergena
- Pedijatri i Dermatolozi testirali
- Veganska formula
- Posjeduje COSMOS ORGANIC-Certifikat
- Boca koja se može reciklirati, napravljena od 50% reciklirane plstike
- Biorazgradiva



BLAGO IZ PUPČANE VRPCE – ZALOG ZA ZDRAVU BUDUĆNOST VAŠEG DJETETA

ŠTA SU MATIČNE ĆELIJE?

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



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

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

MOGUĆNOST UPOTREBE

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

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

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

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

GDJE MOŽEMO NAĆI MATIČNE ĆELIJE?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

PRIDRUŽITE IM SE !

SVRATITE NA KAFICU 

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

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

BECAUSE We CARE

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



Arleta Ćehić

NAJBOLJA PREPORUKA ZA BALET SU DJEĆIJI LJEKARI I
ORTOPEDI KOJI MI ŠALJU DJECU KAKO BIH IM ISPRAVILA
RAZNE DEFORMACIJE KIČME, RAVNA STOPALA ITD.

Jako sam sretna kada mi roditelj čestita na uspješnim rezultatima.



26



Arleta Ćehić je multidisciplinarna umjetnica koja se decenijama uspješno bavi baletskom pedagogijom, koreografijom, kostimografijom, skulpturom, plesom flamanca, režijom, fotografijom i videominijaturama. Po vokaciji je prof. baletske pedagogije i prof. likovnih umjetnosti – akademска skulptorkа . Idejni je tvorac udruženja Let.ba čiji je cilj promocija svih vrsta umjetnosti i umjetnička je direktorica privatne baletske škole Balet Mostar Arabesque, koja postiže svjetske rezultate na prestižnim takmičenjima. Rodjena je 1963 godine u Boru (SR Srbija) i sa 7 godina počela je časove baleta kod nastavnika Borivoja Subotića (Beograd, bal. škola „Lujo Davičo“) i njegove koleginice i prijateljice primabalerine Jovanke Bjegojević.

Od 1991 do 2000. godine živjela je u Hamburhu- SR Njemačka i usavršavala svoje znanje iz domena baleta, likovne umjetnosti i flamenco. Godine 2006 u Mostaru je osnovala privatnu baletsku školu „Balet Mostar Arabesque“, koja bilježi izvanredne rezultate, te je to i jedan od povoda za naš razgovor sa ovom istaknutom pedagoginjom i više stranom umjetnicom.

roditelj

K

ako ste se odlučili na bavljenje baletom?

Moj životni put je od malena opredijeljen baš time što sam odrasla u Boru, a da toga dugo nisam bila svjesna. Tata Hrvat iz Kozarske Dubice, mama Srpskinja iz Bijeljine su dobili posao u tom multinacionalnom, multikonfesionalnom, multikulturalnom i jos po mnogo čemu specifičnom rudarskom gradu, koji pulsira 24 sata. Svako ko dodje u Bor, vidno se preplasi svakodnevnim podrhtavanjem tla (miniranje i priprema terena za sljedecu smjenu rudara) i veoma glasnim sirenama koje najavljuju tri radne smjene. S druge strane, zbog multikulturalnosti, materijalnog bogatstva grada i velike političke volje za ulaganjem u kulturu i umjetnost 70-ih i 80-ih godina prošlog vijeka, svako ko je živio u Boru, bio je u tom smislu privilegovan.

Sem dostupnog osnovnog muzičkog i baletskog obrazovanja, teatar i film su bili veoma prisutni. Nije postojala ni jedna nova predstava Ateljea 212, koja ubrzo nije odigrana u Boru, a legendarnog Zorana Radmilovića smo svi doživljavali kao prvog komšiju. Kultnog Radovana III smo znali napamet, a u privatnim razgovorima smo se služili citatima iz raznih teatarskih predstava i to nam je svima bilo normalno. Odrastala sam u kući bez televizora do svoje 15-te godine (hvala mama!), ali pored bioskopa Zvezda, gdje sam ciljano tri dana unaprijed znala koji će film, po preporuci filmskih kritičara, pogledati.



Sale za vježbanje baleta, ritmičke gimnastike, modernog plesa i folklora su bile tu da popune ostatak vremena poslije škole. Slikanje, crtanje i modeliranje različitih materijala su bili stalno oko mene prisutni. Mislim da je spoj tih uslova odrastanja odredio moju kasniju multidisciplinarnost i sveobuhvatniji pogled na njih. Ja se zapravo ne bavim baletom, već se balet svih ovih decenija bavi mnome. Moja jedina odluka je uvijek bila da zadovoljim svoju glad za umjetnošću uopšte, a onda sam se na nekim granama od njih i zadržala.



Kako se postaje umjetnikom/com baleta i šta je ono što biste istakli kao najveću prednost baleta?

Svaka umjetnost vam nudi osnovnu azbuku koju morate savladati da bi ste uopšte sklapali određene rečanice tog vokabulara. Po završenom školovanju bilo koje zvanično priznate umjetnosti (sam pojam je doživio devalvaciju u zadnje vrijeme, pa je sve umjetnost i svako umjetnik), vi samo imate kredibilitet da ste u zadatom roku sakupili izvjesna znanja i vještine, predviđena određenim programom. Međutim, njeno esencijalno razumijevanje dolazi kasnije, i shodno davanju sebe, življenu i disanju istog, vi taj status sami osvajate. To se neizbjegno vidi u vašim rezultatima rada, koji su sublimacija pređenog puta i neminovno isijavaju iz vas. Često dodjemo do one famozne rečenice: „Ili jesи, ili nisi.“ U baletu je to možda najosjetljivije pitanje, jer imamo mlade ljudе (balet se zasniva na mладим, zdravim i psihički izdržljivim mладим ljudima), koji cijeli svoj mлади život posvete i podrede baletu, a ipak u prezentaciji i filozofckom konceptu nedostaje ono odlučujuće da bi smo dobili savršenu interpretaciju. Smatram da se na tome, spoju fizičkih, mentalnih i duhovnih sposobnosti treba raditi od malih nogu i da nikada nije prerano, jer sa kompletним raščlanjivanjem unutrašnjih vektora sila i postavkom tijela en dehors, to isto trebamo raditi i na mentalnom planu, pošto baletska umjetnost itekako daje prostor za pitanja i odgovore u ontološkom i metafizičkom području koja su potrebna i plesačima i publici..

Balet je čudesna teatarska umjetnost: iako su elementi na početku uzimani iz folklorne tradicije srednjevjekovne groteske (maskarade), svojom evolucijom preko melodramatičnih baleta, a pogotovo osnivanjem Kraljevske akademije plesa, etablirao je svoj epitet „klasičan“ u smislu sinonima za vrhunski domet, za preuzimanje tema i oblika klasične umjetnosti iz antike, i najzad, uključivanje obilježja uravnoteženosti i uzdržanosti koja su zajednička i antičkoj i renesansnoj umjetnosti. Balet ima korpus kapaciteta da vas cijelog uzme, i da vas u izmjenjenom unutrašnjem i spoljašnjem obliku, opet vrati.

Sem bavljenja baletskom umjetnošću, bili ste dosta uspješni i sa plesom flamenka: 1999 ste u Hamburgu plesali sa Manolom Marinom, izvrsnim flamenko plesačem, koji je široj publici poznat po koreografskim rješenjima za otvaranje Olimpijskih igara u Barseloni 1992. Na Ceremoniji otvaranja Starog mosta 2004 u Mostaru ste plesali Carminu buranu na flamenko način, a Vaše su učenice stizale i do Finalnih svjetskih takmičenja (Spanija i Portugal) ovog karakternog plesa. Koje su slicnosti / razlike baletske i flamenko umjetnosti?

U globalnom smislu balet je aristokratski ples koji se opire gravitaciji Zemljine teže i komunicira sa elementom Vazduh. Kao njegov antipod stoji isto tako ponositi i uvišeni flamenko, koji je nastao kao vrisak potlačenih i koji komunicira sa elementom Zemlja. Muzičke podloge su im oprečno različite, priprema tijela kao instrumenta za izražavanje najdubljih emocija je takođe različita, ali krajnji rezultat je veoma sličan - i umjetniku i publici pruža jedan vid katarze. Za razliku od baleta, koje zahtijeva mlado i bespriječno tijelo, flamenko mogu plesati svi uzrasti, sa tendencijom da, što si stariji, to više isijavaš zrelost unutrašnjih sokova života. Tako imamo fascinantne umjetnike kojima je 60 i više godina, čiji izgled i tjelesna težina nisu bitini, jer se, izazvana pjesmom i muzikom, duša bori da preživi i nadživi sve pojavnio i prolazno. Podjednako su teške i beskrajno interesantne.

Vi ste umjetnička direktorica Balet Mostar Arabesque. Šta Vas je motivisalo za pokretanje škole?

Prije 17 godina sam u M:C: Pavarotti počela sa davanjem časova iz klasičnog baleta i flamenka. I jedno i drugo je bilo veoma egzotično za Mostar i bila sam prezadovoljna odazivom djece za baletom i omladine za flamenkom.. Ubrzo sam uvidjela ogromnu potražnju za klasičnim baletom, te osnovala Balet Mostar Arabesque (BMA) sa nekoliko odjeljenja djece različitog uzrasta koja su educirana u domenu klasičnog baleta, savremenog i karakternog plesa. Vremenom se sam način mogao pristupa mijenjao i zadnjih nekoliko godina

smo prisutni ne samo na regionalnim, već i na evropskim i svjetskim takmičenjima. Udrženje gradjana Let.ba čiji je cilj promocija svih vrsta umjetnosti, umnogome pomaže razvoju i opstanku baleta, na čemu sam posebno zahvalna. BMA posjeduje značajan fundus kvalitetnih kostima, što umnogome rastereće roditelje i čini balet još pristupačnijim.

Koliko balet utječe na lijepo oblikovanje tijela kod djece?

Oblikovanje tijela baletskim vokabularom se dešava na nekoliko nivoa: svaka vježba, ako se pravilno radi, doprinosi razvoju određenih dijelova tijela, koji se na taj način osvješćuju en dehor postavkom (na kojoj se zasniva balet), koordinacijom, elastičnošću i snagom. Vježbe se rade uz klasičnu muziku, tako da tijelo biva dodatno oplemenjeno, ali je to i izazov, jer se u određenom vremenskom okviru na zadati takt, treba egzaktno uraditi od profesora data vježba, ne samo ritmički, već i po svom karakteru.

I upravo to razumijevanje šta i kako radimo, čini klasični balet komplikovanim, ali i nezamjenljivo lijepim. Najbolja preporuka za balet su dječiji ljekari i ortopedi koji mi šalju djece kako bih im ispravila razne deformacije kičme, ravna stopala itd. Osjećam se sretnom i ispunjenom kada mi roditelj čestita na uspješnim rezultatima povodom toga.

Volite li svoj posao?

Da. I pedagoški i stvaralački. Kroz pedagogiju dobijam satisfakciju kada uočim da sam određeno dijete probudila, ispravila i osvjestila u baletskom smislu. Najteže mi je raditi sa najmlađom djecom (od 4 godine pa naviše), jer je tu najveća borba za osvajanjem fokusa i neophodne discipline. Međutim, to je odlična priprema za kasniji balet i od nje ne odustajem. U tim grupama sam „propozorica“ (Elin) i „prekoforica“ (Kiara), što je nemjerljivo sa bilo čime. Savršeno je tačno da nije znanje Znanje imati, već je znanje Znanje dati.

U tom smislu mi je draga kada roditelji primjete da imam angažman i strpljenje za svačiji individualni proces usvajanja. Sa starijima mi je nešto lakše, jer komuniciramo na razini kako iskoristiti unutrašnju snagu već usvojenog pokreta i njegovu logiku, te kako bolje razumjeti svoje tijelo.

U stvaralačkom, koreografskom smislu takođe imam prostor i naravno da mi inponira kada neko van granica BiH primjeti da su mi koreografije dobro strukturirane, logične i autentične.



Balerine iz Vaše škole učestvuju i donose medalje sa svjetskih takmičenja. Možete li nam navesti koja su to takmičenja?

30

Balet je teatarska umjetnost i svu svoju raskoš doživjava upravo u teatru. Međutim, ako želimo zadržati balet, moramo se prilagoditi i naći neku sredinu. Sva djeca su željna takmičenja, diploma i medalja, a još kad u svojoj okolini imaju prijateljice koje samo hodaju po festivalima kojih ima na pretek i gdje su svi skoro prva mesta, onda dolazi do ozbiljnog problema kako zadržati dijete na „dosadnom“ baletu. Stoga sam prije nekoliko godina počela voditi djecu po određenim takmičenjima. Uvijek mi je najvažnije ko sudi, jer upravo sudije određuju i kredibilitet samog takmičenja. U tom smislu smo u julu prošle godine u Finalu International Dance Talent Competition Italy 2022 osvojili nevjerojatno Prvo mjesto duo Contemporary (Lana Kožul i Nika Banović) i prestižno treće mjesto u kategoriji Ensemble Contemporary. Veoma sam ponosna ovim rezultatom, najprije što dolazi od respektabilnog svjetskog žirija sa dignitetom koji daje armaturu kompletnom takmičenju. Ako imamo na umu da smo stale rame uz rame sa djecom i omladinom koja svakodnevno imaju časove i ogromnu podršku države iz koje dolaze, onda je naš uspjeh frapantan. I na kraju, znači mi da su moje autorske koreografije od ovakvog žirija prepoznate i najvišom ocjenom vrednovane. Na finalnom takmičenju Dance World Cup 2021. u Telfordu, Engleska, naše najmlađe balerinice (do 9 godina) su u kategoriji Balet Ensemble osvojile fantastično treće mjesto. Ova finalna takmičenja traju po nekoliko dana i okupljaju preko 1.000 takmičara sa svih kontinenata.

U domenu likovne umjetnosti – skulpture, takođe ste prilično aktivni. U prošloj godini ste izlagali u Saturation point Gallery u Londonu, te u Cultural Space Instituto Cervantes, Sao Paolo u Brazilu. Gdje ste još izlagali svoje radove i šta Vas privlači u domenu skulpture?

Moja bojazan je uvijek prisutna da balet ili flamenko ne preuzmu primat nad skulpturom, pa se trudim da taj moj trougao ostane jednakostranican. Izlagala sam na prestižnom Salon Realites Nouveles u Parizu (2017,2018,2019) u Grenoblu (2021), Americi (New Haven i Sacramento 2017 i 2018), Holandiji (2013 i 2017), Njemačkoj (2013), Poljskoj (2021) i BiH. Interesuje me geometrijski apstraktni minimalizam u svojim čistim oblicima i formama. Od materijala me fascinira željezo sa svojom bojom i strukturon, kamen i drvo. Trudim se da dramaturgija i kontekst mojih skulptura ima ispravnu tonalnost, koja određuje njihovu skladnost u polariziranju prostora.

Da li ste zadovoljni životom u Mostaru?

Da, volim Mostar. Kroz posao poznajem dosta ljudi iz svih dijelova grada i njegove okoline i tu duboko tematiziranu podijeljenost lično ne osječam. Možda zbog toga što su BMA koncerti „Naša djeca plešu klasični balet“ od samog početka koncipirani tako da ih i bukvalno počinjem: „Sa svih strana Mostara - istok, zapad, sjever, jug- doletjele su nam Bijele i Crne labudice da skupa na jednoj bini plešemo, dijelimo i umnožavamo ljubav.“ Volim našu kuću u kojoj imam dovoljno prostora za sve moje umjetnosti.

Čega se plašite?

Ljudske gluposti, neznanja...

Šta Vas raduje?

Kreativnost, optimizam, moć znanja.

Neostvarena želja?

Svešću ovo pitanje na domen baleta: moja misija od samog početka stvaranja BMA je demokratizacija baleta i njegovo približavanje što većem broju djece. Mostar zaslužuje da političke strukture imaju drugačiji odnos prema baletskoj umjetnosti u smislu puno većeg materijalnog podržavanja, jer naša djeca to zacijelo zaslužuju.

Za kraj da li imate neku poruku za roditelje koji bi željeli da upišu svoju djecu u školu baleta?

Naravno! Postoji ona izreka: Nisam dovoljno bogata, da bih mogla kupovati jeftine stvari“. Materijalna i vremenska investicija dovođenja svog djeteta na klasični balet je već u samoj ideji ogromni dobitak!

ROYAL Jelly

Čuva zdravlje i podiže imunitet!



royal-jelly.ba



 **BOSNALIJEK**
Prvo zdravje!

Humana AntiColic
300 g



Humana HN
300 g



Humana AR
400 g



Humana 0
400 g



Humana SL
500 g



MEDOPTIC

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

Humana
za mamu i mene

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

DOJENAČKA PREHRANA

Piše: Prim.dr. Vasva Botonjić, spec. pedijatar, zaposlena u Kantonalnoj bolnici „dr.Irfan Ljubijankić“ na Odjelu za dječije bolesti u Bihaću.

Dojenje je od neprocjenjivog značaja za fizičko i psihičko zdravlje majke i djeteta. Doenjem se obezbijeđuju svi nutrijenti za pravilan rast i razvoj dojenčeta!

FAKTORI USPJEŠNJE LAKTACIJE:

- Uspostavljanje nježnog i toplog odnosa između majke i novorođenčeta
- Dovoljno vremena za odmor i podrška okoline
- Raznovrsna i redovna ishrana uz pravilnu suplementaciju
- Unos dovoljne količine tečnosti (poželjno 2-2,5 l/dan)

Humana pruža podršku dojenju, u vidu Humana čaja za dojilje kojeg čini izbalansirana mješavina biljnih ekstrakata i voća.

Humana čaj za dojilje ima blagi galaktoreični efekat, povećava stvaranje i lučenje mlijeka. Pruža podršku majkama da uspostave i održe laktaciju. Ekstrakt i ulje ploda komorača su posredna dodatna vrijednost ovog čaja – ublažavanje grčeva kod beba koje su na podoju.

Optimalna ishrana novorođenčeta započinje majčinim mlijekom ili, ukoliko to nije moguće, adaptiranim formulama.

ESPGHAN i AAP preporučuju prirodnu ishranu najmanje 4-6 mjeseci, a koliko god majka može, a dijete želi. Prirodna ishrana ima brojne nutritivne i ne-nutritivne prednosti, među kojima se posebno ističe prevencija infekcija, gojaznosti, dijabetesa, kao i pravilno uspostavljanje oralne tolerancije.

Kravlje mlijeko ne zadovoljava fiziološke nutritivne potrebe dojenčeta i malog djeteta! Uvođenje kravljeg mlijeka treba odložiti najkasnije do 3 godine života. Visokoadaptirane početne i prelazne mliječne formule su adekvatna zamjena za majčino mleko i kao takve će obezbijediti pravilan razvoj dojenčeta koje nije u mogućnosti da dobije ovaj „zlatni standard“! Humana 1 je početno mlijeko za dojenčad kojim se beba hrani od rođenja do navršenih 6 mjeseci. Može se koristiti kao dohrana ili zamjena za majčino mleko. U sastavu sadrži proteine, laktuzu, mješavinu biljnih ulja, vitamina i minerala u količini shodno uzrastu prema najnovijim EFSA preporukama i smjernicama. Humana 1 je bogata i prebiotskim vlaknima – GOS, LCP – omega 3 i omega 6 masne kiseline, nukleotidima koji su odlična podrška imunitetu. Bez glutena i skroba. Na tržištu se jedino u Humanu gvožđe može naći u obliku u bisglicinata koji je nježan za bebin stomak i ima bolju bioraspoloživost.

STANDARDNE ADAPTIRANE FORMULE:

- Humana 1, Humana 2, Humana My Little Heroes 3, Humana 4 Junior Specijalne Expert formule
 - Humana 0- za prematuruse sa porodičnom težinom > 1800g, terminsku dojenčeta sa malom porodičnom težinom (> 1800g)
 - Humana AC- primjena od rođenja kod dojenčadi sa infantilnim kolikama, problemom varenja praćenim nadimanjem, zatvorom. Zbog svog posebnog sastava, Humana AntiColic se veoma dobro podnosi, dobrog

je ukusa i sadrži sve neophodne hranljive i gradivne materije za zdrav razvoj.

- Humana AR- specijalna mliječna formula za dojenčad sa povećanim vraćanjem želudačnog sadržaja. Humana AR (anti-regurgitaciona formula) je specijalna mliječna formula za potrebe ishrane kod povećanog vraćanja želudačnog sadržaja (regurgitacije tj. bljuckanja).

Sadrži novu aktivnu komponentu preželatinizirani kukuruzni skrob

- Humana HN je mliječna formula za osnovnu ili dodatnu ishranu u slučaju dijareja, kod dojenčadi, djece i odraslih. Humana HN (HEILNAHRUNG = ljekovita hrana) sadrži sve minerale, elemente u tragovima i vitamine u količinama koje odgovaraju potrebama osobe sa dijarejom i može se, nakon konsultacije sa ljekarom, koristiti duži vremenski period kao ekskluzivna hrana za bebe. Obogaćena je aktivnim sastojkom - prebiotikom koji pozitivno utiče na razvoj normalne crijevne flore (bifidogeni efekat).

- Humana SL- specijalna formula na bazi soje za dojenčad i malu djecu koja su intolerantna na proteine i/ili laktuzu iz mlijeka. Humana SL se može koristiti od rođenja kao jedina početna formula za ishranu dojenčadi do 6 mjeseci starosti ili kao dio raznovrsne ishrane kod dojenčadi starije od 6 mjeseci i male djece. Humana SL je nutritivno je podjednako vrijedna kao i odgovarajuće mliječne formule.

- Humana Elektrolyt banana i komorač- sredstvo za oralnu rehidraciju sa ukusom komorača ili banane

Emira Žujo:

PRVI SUSRET SA POROĐAJEM BIO JE NESTVARAN, TE JE BIO PRESUDAN DA ODLUČIM DA ŽELIM BITI BABICA

Babice imaju veoma zahtjevan posao. Babice trudnicama pružimaju savjete, te ih uče o pravilnoj ishrani, disanju, kretanju, dojenju i sa još mnogo malih stvari koje izgledaju bezazleno, a trudnicama, kasnije mama budu od velike pomoći.



34

Intervju: Emira Žujo, babica u Kantonalnoj bolnici "Dr. Safet Mujić", Mostar

Emira Žujo rođena je u Mostaru. Poslom babice se bavi 40 godina. Emira je predsjednica Komora primalja/babica hercegovačko-neretvanskog kantona.

Jedan od ljepših poziva koje možete izabrati jeste poziv babice. One su te koje pomažu trudnicama tokom samog čina poroda, ali su tu i nakon poroda. To su one žene koje vam vaše dijete po prvi put stave na vaše grudi. Žene koje su podrška i koje treba slušati na porodu. Međutim, njihova spasonosna umijeća daleko nadmašuju

pružanje pomoći pri porođaju. Babice edukuju, osnažuju i ospozobljavaju žene da vode zdrav život i ostvare svoje pravo na seksualno i reproduktivno zdravlje.

U najtežim situacijama ove hrabre žene nikad ne odustaju niti od jedne majke. S njima prolaze porođaj, smijeh, suze, bol i žrtvovanje. Porodile su na hiljade djece i imaju jedno od najboljih i najzahtjevnijih zanimanja.

U ovom broju časopisa Roditelj razgovarali smo sa Emirom Žujo, babicom na odjelu ginekologije Kantonalne bolnice „Dr. Safet Mujić“ u Mostaru. Sa Emirom smo razgovarali o njenom radu i radu njenih kolegica.

U nastavku Vam donosimo naš intervju sa Emirom.





Koliko je babica zaposleno u Kantonalnoj bolnici?

Kod nas u Kantonalnoj bolnici radi 16 babica, a 5 radi u radaoni. O svim mojim kolegicama mogu reći samo riječi hvale, bilo da rade sa porodiljama ili u radaoni. Maksimalno se posvećujemo svakoj trudnici sa savjetima koji su u našem domenu.

Koliko je zahtjevan posao jedne babice i šta je Vama bilo presudno za odabir ovog poziva?

Ja sam jedna od najstarijih babica na odjelu. Iz svog dugogodišnjeg iskustva mogu da kažem da je potrebno voljeti svoj posao. Kad sam se odlučila da moj poziv bude babica, presudio je prvi susret sa porodajem. To je osjećaj koji se ne može opisati. Ne postoje riječi koje mogu da opišu jedno takvo stanje, taj prvi susret sa zdravim plačem bebe i majke koja ima ogromnu snagu volje da donese svoju bebu na ovaj svijet. Naš posao nije samo u radaoni, već i van nje i mnogo prije poroda. Tu smo da našim trudnicama pružimo savjete te da ih učimo o pravilnoj ishrani, disanju, kretanju, dojenju i sa još mnogo malih stvari koje izgledaju bezazleno, a trudnicama, kasnije mama budu od velike pomoći.

Da li imate neku anegdotu vezano za događaju u radaonu?

U radaoni je bilo i tužnih momenata, ali više radosnih. Dešavalo nam se da majka na izmaku snage i kaže "nemam više snage, ne mogu ja ovo". I tu nastupaju babice koje ohrabruju i podržavaju trudnice i ponekad da ih relaksiramo i ohrabrim kažem „možeš ti ovo, nećemo se „biti“.

Naš portal i časopis čitaju trudnice. Koji je Vaš savjet kada uđu u radaonu?

Kad trudnice uđu u radaonu tu smo mi babice koje će da ih opustimo. Da saradnja bude opuštajuća i onda imamo ishod sretne majke, zdravog novorođenčeta. Zbog uzbuđenja mnoge trudnice same sebi naprave pritisak kada krenu kontrakcije. Moj savjet za trudnice ako imaju neki problem neka pitaju stručnu osobu. Ne treba da se stide pitati, jer samo znanjem i savjetima stručnjaka možete bezbrižno da se pripremite za porod. Naše porodilište je otvoreno za svaki savjet uz našu glavnu sestru i šeficu.



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.

GOJI SAN®

IMMUN PROTECT



VAŠI HEROJI ODBRANE za cijelu porodicu



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

SA
OKUSOM
NARANDŽE





38

Nina Žiga: KAKO SAČUVATI DJEĆIJI VID?

Najčešće očne bolesti i stanja koja mogu biti uzrok loše vidne oštine u djeteta su refraktivne pogreške i strabizam, ali postoje i brojni drugi uzroci lošeg vida, koji se jednostavno se liječe ako se otkriju na vrijeme.



Piše: Dr. Nina Žiga je specijalista oftalmologije i optometrije Specijalne bolnice za oftalmologiju Svetlost u Sarajevu.

Dr. Nina Žiga je diplomirala na Medicinskom fakultetu u Sarajevu 2014 godine. Sa radom i specijalizacijom iz oftalmologije u Specijalnoj bolnici za oftalmologiju „Svjetlost“ Sarajevo počinje 2016 godine. Specijalizaciju iz oftalmologije i optometrije završila je 2020 godine. Uže područje rada je refraktivna hirurgija i dječja oftalmologija. Trenutno radi u PZU Specijalnoj bolnici za oftalmologiju Svjetlost Sarajevo.



kad nema nikakvih simptoma, dijete treba obavezno dovesti na očni pregled u dobi od 3-4 godine, jer postoje slučajevi kad to roditelji ne mogu primijetiti, a problem s vidom može postojati. U nastavku vam donosimo tekst koji je za časopis Roditelj pripremila dr. Nina Žiga.

Razvoj vida počinje prije rođenja, a nastavlja se nakon rođenja djeteta. Novorođenče vidi samo obrise predmeta i lica, bez boja. Ono ne može kontrolirati mišiće koji pokreću očnu jabučicu, pa oči mogu povremeno skrenuti u stranu, te se dobiva pogrešan dojam da dijete škilji (strabizam). U šestom mjesecu života dijete razlikuje oblike i boje predmeta, iako ne još sasvim jasno. U tom razdoblju uspostavlja se i binokularni vid tačnije oči gledaju istovremeno istu sliku, objašnjava dr. Nina Žiga.

Pravilan razvoj

U toku rasta djeteta povećava se i vidna oštrina te, naprimjer, dijete od 3-4 godine ima oko 80% vidne oštchine u odnosu na odrasle osobe što je za tu dob uredan nalaz. Normalnu vidnu oštرينу ima dijete od 5-6 godina, ali konačan razvoj binokularnog, stereo vida može se produžiti i do 7-8 godine.

Zato je jako važno da se u ranom dječjem uzrastu, kritičnom za razvoj vidne funkcije, napravi oftalmološki pregled kako bi se ustanovila vidna oštřina na oba oka pojedinačno i ordinirala korekcija eventualne dioptrijske. Samo na ovaj način moguće je obezbjediti pravilan razvoj vida do 7-8 godine.



39

Stoga, iako nema nikakvih simptoma, dijete treba obavezno dovesti na pregled u dobi od 3-4 godine, jer postoje slučajevi kad to roditelji ne mogu primijetiti, a problem s vidom može postojati. U slučaju pojave bilo kakvih simptoma na pregled treba dovesti dijete odmah, bez obzira na dobu, jer se oftalmološki pregled može raditi čak i kod beba. Pri tome je taj pregled prilagođen odgovarajućem uzrastu djeteta.

Simptomi zbog kojih se treba javiti odmah:

neusklađenost pokreta očiju, škiljenje, pokrivanje jednog oka rukom ili naginjanje glave, pretjerano približavanje predmetima ili ih se uopće ne prati pogledom, često zapinjanje o predmete, ritmički nevoljni pokreti očnih jabučica (nystagmus),



pretjerano suzenje i treptanje ili crvenilo očiju, umor ili glavobolja pri radu na blizini, izuzetno krupne oči kod bebe, bijela zjenica. Većina ovih simptoma su znaci refraktivne greške tj. dioptrije, ali neki od njih upućuju i na druge uzroke lošijeg vida. Misli se na bolesti rožnice i mrežnice, zamućenja leće (urođena mrena), povišen očni pritisak, tumor oka. Što prije se ova stanja otkriju, to je veća mogućnost uspješnog liječenja, naglašava dr. Žiga.

Puna korekcija

Refraktivna greška, odnosno postojanje dioptrije, ipak je najčešći razlog slabijeg vida kod djece. Kad je dioptrija prisutna na oba oka ili oko počne bježati (obično ono koje ima veću dioptriju) roditelji dovedu dijete na pregled ranije. Ali kad je dioptrija prisutna na jednom oku i nema strabizma, dobar vid drugog oka može zavarati. To je obično razlog zakašnjelog oftalmološkog pregleda (najčešće se otkrije na pregledu pred polazak u školu). Upravo zbog toga, još jednom, treba naglasiti potrebu za obaveznim pregledom oko 3-4 godine života, naročito kod postojanja problematike vida u porodici. Kad se otkrije, refraktivnu grešku je potrebno korigovati punom korekcijom, tj dioptrijom dobivenom širenjem zjenica kapima. Nošenje naočala u većini slučajeva obezbjeđuje vidnu funkciju a u nekim

slučajevima i smanjenje ugla strabizma.

Ako je dioptrija između oba oka suviše različita, te se uslijed toga ne može korigovati naočalama, preporučuju se kontaktne leće za koje u ovakvim slučajevima nema dobne granice. Upotreba leća kod ovih pacijenata je bitna, jer je korekcija naočalama (s manjom dioptrijom) nedovoljna i neće sprječiti razvoj slabovidnosti.

Roditeljsko staranje

Kada i uz ordiniranu korekciju, dijete nema vidnu oštrinu primjerenu svom uzrastu, postoji slabovidnost jednog ili oba oka. Ona se tretira zatvaranjem boljeg oka (okluzija) nekoliko sati dnevno. Ovim se slabovidno oko tjera na fiksiranje i preuzimanje vidne funkcije, čime se vid može popraviti. Roditelji moraju biti svjesni da ovog trenutka njihova uloga postaje najvažnija u liječenju slabovidnosti, jer dijete samo nije svjesno svog problema. Na roditeljima je da okluziju sprovode redovno i disciplinovano. Djeca koja već nose naočale trebala bi biti pod oftalmološkom kontrolom svakih šest mjeseci. Pri odabiru dječjih okvira potrebno je odrediti oblik prema fisionomiji lica i razmaku zjenica te ih prilagoditi tako da okvir stoji udobno, a ujedno i čvrsto.



Mirna beba, mirna majka!

Dojenčad:
5-10 kapi
uz svaki obrok



Espumisan® LX

simetikon:

100mg/ml oralne kapi

EKSPERT PROTIV NADUTOSTI I GRČEVA!

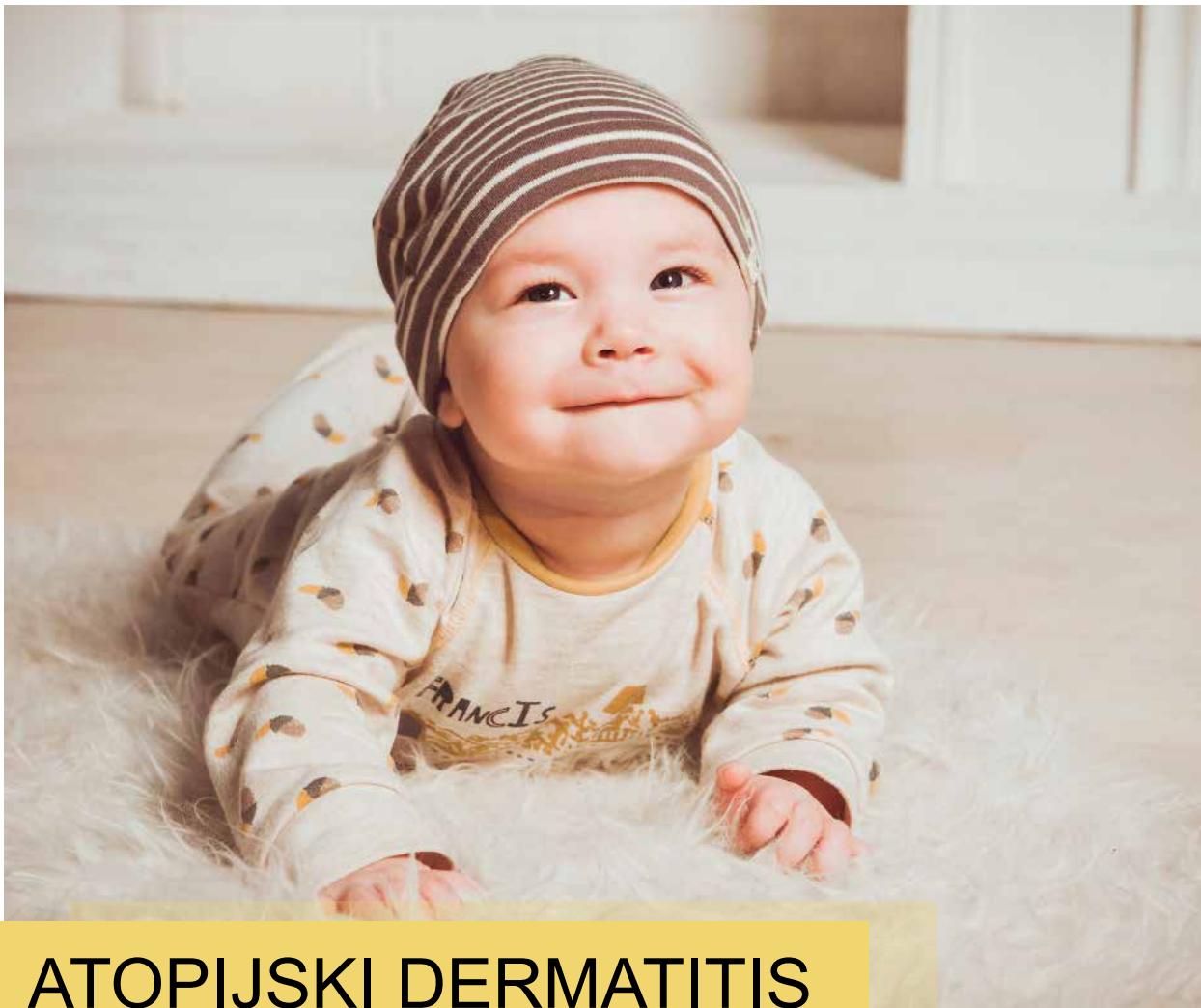
U SVIM APOTEKAMA BEZ
LJEKARSKOG RECEPTA

 **BERLIN-CHEMIE**
MENARINI



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

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



42

ATOPIJSKI DERMATITIS

Jedna od ključnih komponenti liječenja atopijskog dermatitisa je upotreba uljanih kupki, lokalnih krema i masti, od kojih mnoge sadrže emolijense.

Atopijski dermatitis, poznat i kao ekzem, hronično je stanje kože koje pogarda milione ljudi širom svijeta. Karakteriziraju ga crvene, upaljene mrlje na koži koje svrbe, često na licu, rukama i nogama. Iako tačan uzrok atopijskog dermatitisa nije u potpunosti shvaćen, vjeruje se da je povezan s kombinacijom genetskih i okolišnih čimbenika.

Jedna od ključnih komponenti liječenja atopijskog dermatitisa je upotreba uljanih kupki, lokalnih krema i masti, od kojih mnoge sadrže emolijense. Emolijensi su tvari koje pomažu hidrataciji i umirenju kože, a često se koriste za liječenje suhe, upaljene kože koja svrbi, povezane s atopijskim dermatitism.

Kod osoba s atopijskim dermatitismom prirodna zaštitna funkcija kože često je narušena, što može dovesti do povećanog gubitka vode i suhoće. Emolijensi djeluju na vraćanje zaštitne funkcije kože stvarajući zaštitni sloj preko kože,

zadržavajući vlagu i sprječavajući daljnji gubitak vode. To može doprinjeti umirenju i hidrataciji kože, smanjenju svrbeža i upale povezane s atopijskim dermatitismom.

Uz hidratantna i zaštitna svojstva, emolijensi imaju i lubrificirajući učinak na kožu, što može pomoći u smanjenju trenja i iritacije na područjima gdje je koža posebno suha i sklona trljanju. Postoji nekoliko vrsta topikalnih tretmana koji se obično koriste u liječenju atopijskog dermatitisa, uključujući masti, kreme i losione. Prije svega to je tuširanje ili kratke kupke uz korištenje blagih sredstava, kao što su uljane kupke. Nakon tuširanja, potrebno je kožu nahraniti i zadržati vodu u njoj. Masti, često u obliku putera za tijelo, su obično najučinkovitije jer imaju veći sadržaj ulja i mogu pružiti učinkovitiju barijeru na koži, naročito zimi. Kreme su dobra opcija za one koji vole lakšu teksturu, dok su losioni najlakša opcija, posebno kod faza kada je koža umirena, ili tokom toplijih godišnjih doba. Mnoge topikalne kreme i masti koje se koriste za liječenje atopijskog dermatitisa sadrže kombinaciju emolijenasa, kao što su ulja, glicerin ili ceramidi,

shea puter, ulje sjemenki lana, zajedno s drugim aktivnim sastojcima. Ova kombinacija može pomoći u trenutnom ublažavanju simptoma, poput svrbeža i upale, kao i dugoročnom poboljšanju zaštitne funkcije kože. Ulje sjemenki lana, također poznato kao laneno ulje, dobiva se iz sjemenki biljke lana i bogat je izvor alfa-linolenske kiseline, omega-3 masne kiseline. Istraživanja su pokazala da uzimanje dodataka lanenog ulja može pomoći u smanjenju simptoma atopijskog dermatitisa, poput crvenila, svrbeža i upale. Uz potencijalne dobrobiti kada se uzima oralno, ulje sjemenki lana također je veoma korisno kada se nanosi lokalno na kožu. Ulje sjemenki lana dobar je izvor alfa-linolenske kiseline i ima protuupalna svojstva, što može pomoći u smanjenju upale i umiriti suhu kožu koja svrbi povezanu s atopijskim dermatitisom. Shea maslac se koristi kao prirodni lijek za različita stanja kože, uključujući atopijski dermatitis. Shea maslac dobiva se iz orašastih plodova shea drveta koje je porijeklom iz Afrike. Bogat je izvor masnih kiselina, uključujući oleinsku, stearinsku i linolnu kiselinsku, a također ima visok sadržaj vitamina A i E, koji su poznati po svojim njegujućim svojstvima za kožu. Kada se nanese lokalno na kožu, shea maslac može pomoći u vlaženju i umirivanju suhe kože koja svrbi povezana s atopijskim dermatitisom. Njegova protuupalna svojstva također mogu pomoći u smanjenju upale i crvenila na zahvaćenim područjima. Osobe s atopijskim dermatitisom trebaju se uvijek posavjetovati s dermatologom radi pravilne dijagnoze i liječenja, posebno kod pogoršanja stanja. Liječenje atopijskog dermatitisa uključuje višestruki pristup, a

može varirati ovisno o težini stanja i individualnim čimbenicima. Neki od općih koraka koji se mogu poduzeti za liječenje atopijskog dermatitisa:

- 1. Vlažite kožu:** jedan od najvažnijih koraka u liječenju atopijskog dermatitisa je održavanje kože dobro navlaženom. To može pomoći u smanjenju suhoće i svrbeža, a također može pomoći u sprječavanju upale. Emolijensi, kao što su masti, kreme i losioni, mogu se koristiti za vlaženje kože.
- 2. Izbjegavajte okidače:** određeni čimbenici mogu izazvati pogoršanje atopijskog dermatitisa, poput određene hrane, alergena iz okoliša i stresa. Prepoznavanje i izbjegavanje ovih okidača može pomoći u sprječavanju pogoršanja.
- 3. Promijenite stil života:** Određene promjene stila života, kao što su kratko, mlako tuširanje, korištenje blagih sapuna i nošenje široke odjeće, također mogu pomoći u upravljanju simptomima atopijskog dermatitisa.
- 4. Potražite stručnu pomoć:** Dermatolog može pomoći u razvoju plana liječenja koji je prilagođen specifičnim potrebama pojedinca i može uključivati lijekove na recept, fototerapiju ili druge terapije. Važno je napomenuti da ne postoji lijek za atopijski dermatitis, a liječenje je usmjereno na upravljanje simptomima i sprječavanje pogoršanja. Uz odgovarajuće liječenje, međutim, mnogi ljudi s atopijskim dermatitisom mogu učinkovito upravljati svojim simptomima i voditi normalan, zdrav život.



baby DERMEDIC

Recommended by dermatologists



Intuspharm d.o.o.

Rajlovačka cesta 23
71000 Sarajevo
Bosna i Hercegovina

@dermedicbih
www.intuspharm.ba
E: info@intuspharm.ba
M: +387 (0)61 826 355

Nježna emolijentna njega kože od
1. dana života

Potražite u apotekama/ljekarnama

NOVO NA TRŽIŠTU!



ACTIKID Multivitaminske kapi pogodne za djecu već od samog rođenja

U svim bolje opskrbljenim apotekama.
ACTIKID Multivitaminske kapi pogodne za djecu već od samog rođenja. ActiKid® multivitaminske kapi pružaju sveobuhvatan raspon od 10 vitamina i minerala s prirodnim okusom naranče formuliranih za potporu zdravog rasta djece od 0 do 3 godine.

Zdravstvene koristi uključuju: Vitamini A i C doprinose zdravoj kosi, koži, očima i imunološkom sustavu. Vitamini B skupine (B2, B3, B6 i B12) doprinose normalnoj razini energije, smanjenju umora i umora te radu srca. Vitamin D pomaže u rastu jakih kostiju i mišića.

Vitamin E je antioksidans koji pomaže u zaštiti stanica od oksidativnog stresa i jača imunološki sustav. Pogodno za vegetarince.

Bez želatine. Bez aditiva. Bez ulja od kikirikija. Bez zasladičivača, umjetnih boja, lakoze, konzervansa, soli, kvasca, glutena i ulja od kikirikija. Kao i svi naši proizvodi, ActiKid® multivitaminske kapi nisu testirane na životinjama.



Farmaduks d.o.o.
Stjepana Radića 38, Posušje
Telefon: +387 39 682 092, Fax: +387 39 681 438
farmaduks@gmail.com

Coral Pharm d.o.o.
Stjepana Radića 38, Posušje
Tel: +387 39 682 092
Fax: +387 39 681 438

Dr. Jovana Hrisa Samardžija:

UTJECAJ VITAMINA D U TRUDNOĆI NA ORALNO ZDRAVLJE DJECE

Vitamin D zaista igra značajnu ulogu u zdravlju zuba, ali i ostalih potpornih struktura u usnoj šupljini.



46

Vitamin D je vrlo važan u pravilnom radu organizma. Međutim često se dešava da posebno tokom trudnoće dolazi do nedostatka vitamina D kojeg je potrebno nadoknaditi. Vitamin D je vrlo važan tokom trudnoće jer u tom trenutku započinje razvoj zuba, kako mlječnih, tako i stalnih, a pred kraj trudnoće počinje veoma osjetljiva faza izgradnje zubne gleđi na mlječnim zubima i djelom stalnih sjekutića i „šestica“. Nepravilnosti u izgradnje zubne gleđi (ne moraju da budu vidljive) čine zube osjetljivijim na razvoj karijesa. U nastavku o ovoj temi detaljnije piše dr. Jovana Hrisa Samardžija.

Staviti karijes pod kontrolu samo sanacijom nije moguće, već je potrebno koristiti sve dostupne modele prevencije u dobro osmišljenim preventivnim programima. Promocija oralnog zdravlja usmjerena je na zajednicu u cijelini, ali i na rizične grupe, kao što su trudnice, mala djeca i osobe sa visokim karijes rizikom. Veliki

broj trudnica nije dovoljno informisana o značaju očuvanja kako sopstvenog tako i oralnog zdravlja svojih potomaka. U trudnoći raste motivacija za usvajanje zdravih navika. Trudnice pokazuju pojačan interes za sprovođenje svih mera za unapređenje zdravlja djeteta i očuvanje vlastitog zdravlja.

Sprovođenje adekvatne oralne higijene je temelj primarne prevencije nastanka zubnog karijesa i parodontopatija. Oralna higijena u trudnoći treba da bude na visokom nivou i zato je edukacija iz tog domena veoma važna.

Preporuke za održavanje oralne higijene

- Četkanje zuba predstavlja osnovni način održavanja oralne higijene. Sprovodi se minimalno dva puta dnevno (obavezno prije spavanja). Potrebno je koristiti ispravnu tehniku i koristiti adekvatnu četkicu za zube i pastu sa fluoridima.
- Primjena zubnog konca i interdentalne četkice
- Konzumacija guma za žvakanje koje sadrže ksilitol

Trudnicama koje povraćaju (hyperemesis gravidarum) se savjetuje da nakon povraćanja isperu usta vodom ili vodenim



rastvorom sode bikarbone zbog neutralizacije kiselosti u ustima. Pranje zuba treba obaviti tek nakon 30 do 60 minuta nakon povraćanja.

Redovne kontrole su jako bitne za buduće majke

Posebno treba ukazati budućim majkama na značaj redovnih kontrola sopstvenog oralnog zdravlja, kompletne sanacije svojih usta, kao i održavanju postignutog stanja uz ispiranje usta raznim dezifikijensima do kraja trudnoće, kako bi svom djetetu prenijela što manju količinu mikroorganizama odmah nakon njegovog rođenja.

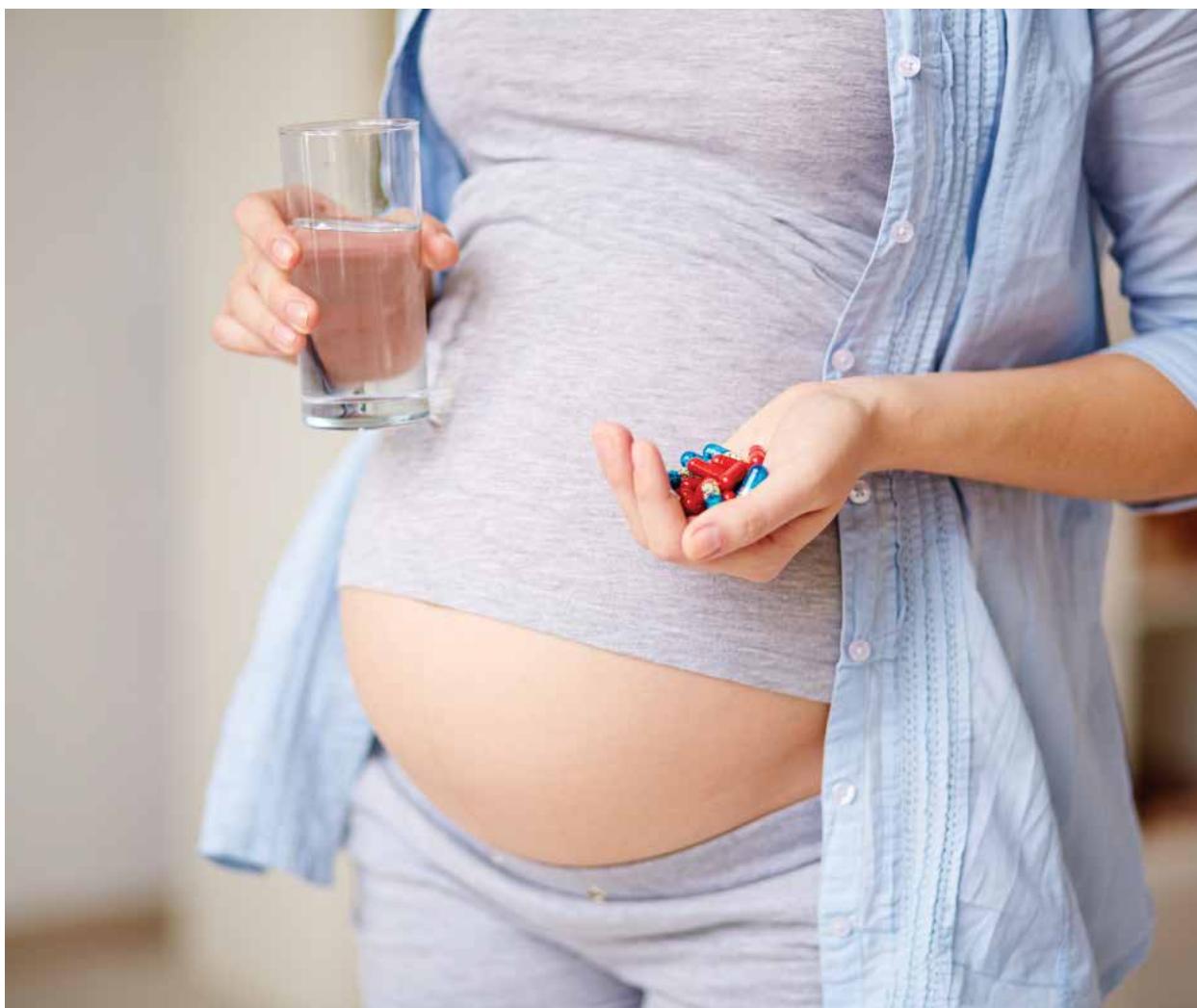
U toku trudnoće započinje razvoj zuba, kako mlijječnih, tako i stalnih, a pred kraj trudnoće počinje veoma osjetljiva faza izgradnje Zubne gleđi na mlijječnim Zubima i djelom stalnih sjekutića i „šestica“. Nepravilnosti u izgradnji Zubne gleđi (ne moraju da budu vidljive) čine Zubne osjetljivijim na razvoj karijesa. Jedan od uzroka je manjak vitamina D u trudnoći, kao i loša ishrana (podhranjenost, nedostatak kaclicjuma, druge avitaminoze posebno vitamina A, C). Vitamin D zaista igra značajnu ulogu u zdravlju Zubih, ali i ostalih potpornih struktura u usnoj šupljini. Smanjene količine vitamina D u trudnoći (kao i poslije rođenja kod djece) mogu da imaju posljedice po razvoju Zubih, kostiju i zdravlju organizma u cijelini. Najnovija istraživanja pokazala su da vitamin D pomaže prevenirati nastanak Zubnog karijesa, zbog čega se smanjuje šansa od propadanja Zubih. Studija sprovedena od strane istraživača u Kanadi je pokazala direktnu vezu između niskog nivoa vitamina D kod majki tokom trudnoće i učestalosti dentalnog karijesa kod djece tokom njihove prve godine života.

47



Piše: Dr. Jovana Hrisa Samardžija

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



U studiji je praćeno 207 trudnica iz gradske sredine i iz nižih socijalnih slojeva i zatim njihova djeca u narednih 12 mjeseci. Uočeno je značajno više oštećenja gleđi (hipoplazije) i razvoj svih oblika karijesa kod djece čije su majke u trudnoći imale snižene nivoje vitamine D. Problemi s desnim poput gubitka potpornog tkiva mogu biti znatno ublaženi unosom dovoljne količine vitamina D u organizam. Jedna od rijetkih studija sa naših prostora, sprovedena u periodu 2011-2014 godine u Beogradu i Banja Luci (doc. Slava Sukara i prof. Jovan Vojinović), isto tako ukazuje da zabrinjavajućih 29% inače na izgled zdrave djece uzrasta 2-4 godina imaju niske vrijednosti vitamina D (ispod 50 nmol/L), a čak 8% veoma niske. Kod velike većine je bio prisutan zubni kvar.

Poželjno da trudnice provjere koncentraciju vitamina D u krvi i u slučaju sniženja obezbjede odgovarajuću ishranu, suplementaciju i izlaganje sunčevim zracima. Samo u slučaju većih nedostataka vitamina D (ispod 50 nmol/L) započeti suplementaciju, ali obavezno uz nadzor stručnjaka. Nije poželjno napamet uzimati suplemente jer i višak vitamina nosi potencijalne rizike.

“

U toku trudnoće započinje razvoj zuba, kako mliječnih, tako i stalnih, a pred kraj trudnoće počinje veoma osjetljiva faza izgradnje zubne gleđi na mliječnim zubima i djelom stalnih sjekutića i „šestica“.

Momi

Simply together



NOVO U BUĆI-BU



MOMI ESTELLE
super okretna kolica;
Najviša razina udobnosti i
moderan stil karakteriziraju
kolica ESTELLE. Vaše će dijete u
njima imati udobno i sigurno
putovanje, a vi ćete uživati u vožnji.
Estelle kolica su izuzetno praktična
- kada su sklopljena malenih su
dimenzija i ne morate ih nositi!
Imaju ručku te ih možete
voziti poput kofera.



MOMI MILA

Ako se Vaš mališanu tijekom šetnje
počne dosadivati u kolicima i želi
istraživati svijet oko sebe, pravo je
vrijeme da razmislite o triciklu.
Dati će mu mogućnost da utječe na
smjer kretanja, što će mališanu
pružiti veliku zabavu. Okretna
sjedalica se može namjestiti
naprijed ili nazad, ovisno o dobi
djete. Bicikl je vrlo udoban i
siguran. Ima sigurnosne pojaseve, a
zahvaljujući Parent's baru možete
kontrolirati smjer vožnje



MOMI ROSS

Lagani i izdržljivi balans
bicikl pružit će vašem
djjetetu fantastično učenje
ravnoteže, kroz ugodnu
zabavu tijekom vožnje
biciklom. Bicikl ima vrlo
udobno i mekano sjedalo,
s brzim podešavanjem
visine zahvaljujući Quick
Release sustavu. Velike
gume otporne na bušenje
će vožnju Vašeg
mališana što udobnijom.



Bući-bu

BABY SHOP



Emina Herić:

BROJ PREDŠKOLSKE DJECE SA POTEŠKOĆAMA U GOVORU I JEZIKU JE U PORASTU

Roditelji su najbitnija karika u razvoju govora kod djece. Djeca imitiraju svoje roditelje i oni su im modeli za usvajanje govora. Djeca uče govor svojih roditelja tj. svoje okoline.

50



Logopedi često ističu važnost i posvećenost svom poslu, kao što je Emina. Veoma je posvećena svom poslu i rado pomaže osobama tačnije djeci koja se susreću sa problemima u govoru. Roditelji nekada ne žele ni prihvati ili priznati da dijete ima problem, ali je bolje na vrijeme reagovati kako biste svome djetetu pomogli. Upravo to je bio jedan od povoda za naš razgovor sa Eminom.

U nastavku vam donosimo intervju u kojem možete doznati više kako i na koji način treba da se razvija govor kod djece.

Kada ste odlučili da ćete se baviti logopedijom?

Odluka da upišem studije logopedije i audiologije došla je spontano. Kao mlađoj uvijek mi je bila zanimljiva parola "Izaberi posao koji voliš i nećeš morati raditi niti jedan dan u svom životu". Kada sam počela raditi ovaj posao shvatila sam šta to zapravo znači. Smatram da mi možemo mnogo toga naučiti od naših mališana i da se trebamo podići na njihov nivo. Postoji jedan trenutak u radu kada djeca spoznaju da su nešto naučila i tada im se javlja poseban sjaj u očima. Zahvalna sam što imam mogućnost da prisustvujem tim trenutcima i to je najljepši dio ovog posla.

Danas djeca sve češće imaju probleme sa razvojem govora. Kada je pravo vrijeme za prvu posjetu logoped?

Roditelji trebaju kontaktirati logopeda ukoliko uoče bilo kakvo odstupanje u govoru i jeziku. Međutim, smatram da bi logopedski pregledi trebali postati rutinski. U Logopatu postoji logopedsko savjetovanje, gdje su roditelji upoznati sa svim govorno-jezičkim fazama djeteta u tom trenutku. Tim procesom možemo da detektujemo odstupanja i adekvatnom rehabilitacijom radimo na otklanjanju istih.

Na osnovu Vašeg iskustva koliko dobro govore djeca predškolskog uzrasta?

Broj predškolske djece sa poteškoćama u govoru i jeziku je u porastu. Njihov govor ne prati i ne odgovara njihovoj hronološkoj dobi. Govor je često oskudan i agramatičan. Motorika je usporena i nije dovoljno razvijena. Pažnja im je kratkotrajna. Navedena odstupanja utječu negativno na razvoj školskih vještina. Postoji mogućnost da djeca sa navedenim odstupanjima neće moći pratiti i ispunjavati školske obaveze. Tu se mogu javiti problemi u ponašanju, izdvajanje iz društva i ostali faktori koji mogu dovesti do drugih poteškoća.

Koliko su računari, tableti i telefoni utjecali na razvoj govora kod mališana?

Jedan od trenutno vodećih uzroka koji utječu na razvoj govora i jezika kod mališana jeste tehnologija. Od rane dobi djeca su izložena ekranima i oni im postaju predmet interesovanja. Mozak u toj dobi nema kapacitet da pohrani sve informacije koje konstantno stižu od ekrana. Djeca se prestaju zanimati za prirodno okruženje jer tu ne dobivaju dovoljno jake podražaje koje dobivaju od ekrana. U „Logopat“ se javljaju roditelji čija djeca pričaju samo strani jezik (iako su sa našeg govornog područja), a ne maternji jezik ili miješaju dva jezika tokom govora. Razlog tome jesu ekrani kojima su djeca bila izložena i umjesto maternjeg jezika oni su progovarali na stranom jeziku tj. jeziku kojem su bili izloženi. Tehnologija ne utječe samo na razvoj govora već utječe na cijelokupan razvoj djece.

Koliko su roditelji bitni u tom procesu tj. da li treba da vježbaju govor sa djecom kod kuće?

Roditelji su najbitnija karika u razvoju govora kod djece. Djeca imitiraju svoje roditelje i oni su im modeli za usvajanje govora. Djeca uče govor svojih roditelja tj. svoje okoline. Nakon rođenja



**Piše: Emina Herić,
dipl. logoped**

Emina Herić je diplomirala na Edukacijsko-rehabilitacijskom fakultetu Univerziteta u Tuzli na odsjeku za Logopediju i Audiologiju. Nakon polaganja stručnog ispita iskustvo je sticala kroz rad u nevladnim organizacijama, zdravstvenim ustanovama te obrazovnim ustanovama. Kroz ovo raznovrsno iskustvo imala je priliku da se susretne sa djecom i odraslima sa govorno-jezičkim poteškoćama, različitim sindromima i dijagnozama.

Kao uposlenik JU Dom Zdravlja Kantona Sarajevo, te kasnije uposlenik Mobilnog stručnog tima u Osnovnim školama Kantona Sarajevo, upoznala se sa rastućim brojem djece u Kantonu Sarajevo kojima su potrebne usluge logopeda i audiologa u Kantonu. Kroz ovo raznoliko iskustvo pomogla je mnoštvu djece da otklone svoje govorno-jezičke poteškoće, te njihovi rezultati su najbolji pokazatelj stručnosti logopeda.



djeteta prva interakcija treba biti sa roditeljima. Interakcija sa djecom treba biti konstantna i prilagođena njihovoј dobi. U toj najranijoj dobi treba biti postavljen dobar temelj za usvajanje i razvijanje govora tako što će roditelji djecu izlagati slušanju i govoru. Također, ukoliko dijete ide na logopedske tretmane, preporuka je da roditelj kod kuće primjenjuje sve savjete koje je dobio od logopeda. Jer samo tako se mogu vidjeti i postići pozitivni rezultati.

Pokrenuli ste nedavno centar Logopat u kojem nudite usluge osobama koje imaju gorovne probleme. Sta Vas je motiviralo za pokretanje ovog centra?

Firma Logopat je san koji gajim još od studentskih dana. Iskustvo u radu sam sticala u nevladinih organizacijama, zdravstvenim institucijama i obrazovnim institucijama. Tu sam stekla bogato iskustvo koje sam htjela na drugačiji način da predstavim našim mališanima i njihovim porodicama. Drugačijim metodama i drugačijim pristupom u radu težim da pružim najkvalitetniju

uslugu. Svako dijete može ostvariti svoj puni kapacitet i moj cilj jeste da u tom velikom procesu budem mali pomagač. Značenje riječi "logopat" se odnosi na osobu sa poteškoćama oralno-verbalne komunikacije (govora, jezika, glasa, čitanje, pisanje i neverbalna komunikacija). U Logopat firmi mališani su u fokusu naše pažnje i zbog toga je naziv firme u njihovu čast.

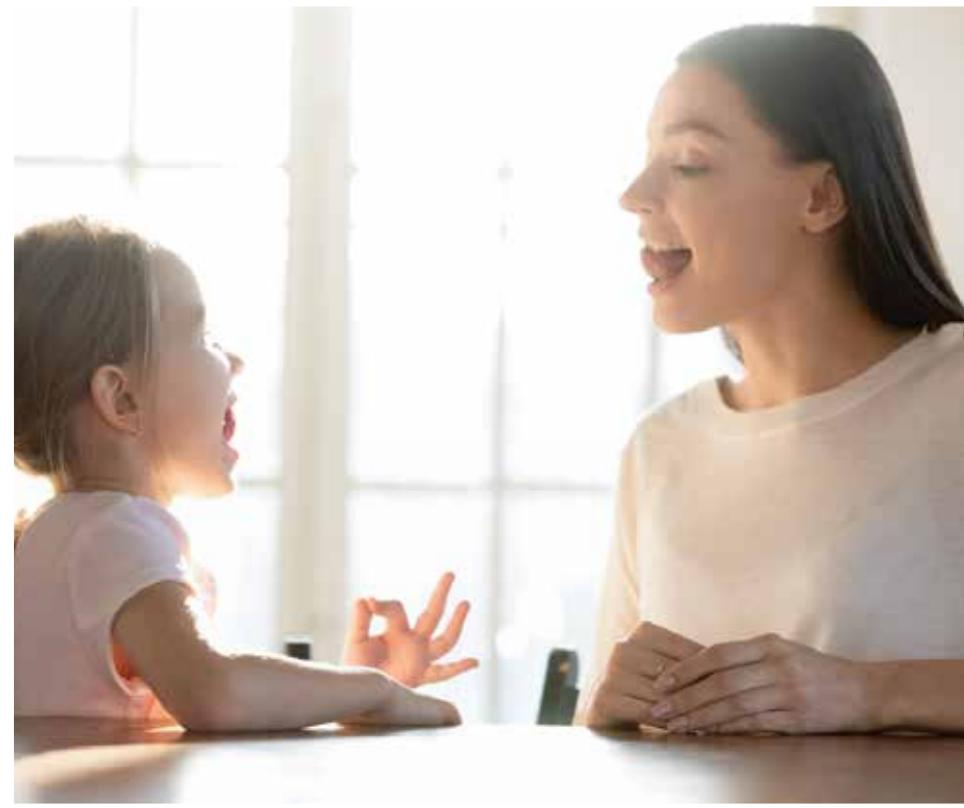
Koje usluge nudite u centru?

U Logopatu nudimo multidisciplinaran pristup gdje je roditeljima pored logopeda na raspolaganju i psiholog. Nudimo širok spektar logopedskih, audioloških i psiholoških usluga poput:

- Logopedska dijagnostika
- Savjetovanje roditelja
- Pisanje logopedskog mišljenja
- Tretman dislalija
- Tretman poremećaja fluentnosti govora
- Tretman disleksije
- Tretman disgrafije
- Logopedski tretman za djecu sa oštećenjem sluha
- Tretman usporeno gorovno-jezičkog razvoja
- Tretman poremećaja glasa

- Tretman afazija, Tretman alalija
- Tretman apraksije
- Tretman bradilalija
- Tretman disfagija,
- Tretman disfazija
- Tretman dizartrije
- Tretman dispraksije
- Tretman poremećaja slušnog procesiranja
- Tretman posebnih jezičkih teškoća
- Tretman bilingvalne djece i osoba
- Tretman selektivnog mutizma
- Psihološki tretman, Psihološko savjetovanje

Pored navedenih usluga Logopat nudi spektar naprednih usluga:
Tretman sa Forbrain slušalicama,
Tretman sa Z-Vibe četkicama, SIT
Terapija muzikom, Testiranje TEST,
PSP-1, Slušni trening, Tretman sa logopedskim sondama.



53

Možete nas potražiti na zvaničnoj stranici www.logoped.ba, gdje su dostupne sve informacije.
Na društvenim mrežama (facebook i instagram) pod nazivom Logopat d.o.o.
Možete nam se javiti na e-mail: info@logoped.ba putem telefona 062/202-719 ili doći na našu adresu Hamdije Kreševljakovića 7a Sarajevo.

Za kraj da li imate neku poruku za roditelje?

Ukoliko uočite bilo kakvo odstupanje u govoru kod Vašeg djeteta javite se logopedu. Nemojte da čekate određeni period jer vrijeme koje propustite i ne iskoristite za učenje mnogo je teško kasnije nadoknaditi. Preporučujem svim roditeljima da logopedski pregledi postanu rutinski pregledi. U konsultaciji sa logopedom možete pratiti razvoj Vaših mališana i na vrijeme adekvatno reagovati. Nikada nije rano dovesti dijete kod logopeda i možda Vašem djetetu ne trebaju logopedski tretmani ali uz konsultacije sa logopedom možete imati uvid u govorno-jezički razvoj Vašeg djeteta.



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



Nagrada od strane
Europske unije.
Proizvedeno u EU



Stjepana Radića 38, 88240 Posušje

Bosna i Hercegovina

+387 39 682 092
+387 39 681 438

farmaduks@gmail.com
 www.farmaduks.com

APTAMIL

SA POBOLJŠANOM FORMULOM



Sa oligosaharidima iz ljudskog mlijeka – prirodno pronađeni u majčinom mlijeku – Aptamil pronutra advanced

Pored poboljšanja formule promjena je kod samog načina pripreme, novi Aptamil se priprema tako da se odmah nakon pripreme energično trese vertikalno. Upute o pripremi se nalaze na svakom pakiranju Aptamila. Promjena se odnosi na sve Aptamil hrane – Aptamil 1, 2, 3 400 i 800 grama

APTAMILOVA NOVA FORMULA

POSTBIOTICI - Bioaktivni spojevi sa biološkom aktivnosti u domaćinu

Dokazano da simuliraju zdrava crijeva i funkcije imuniteta

HMO 3-GL - Oligosaharidi ljudskog mlijeka koji podržavaju imunitetni sustav kroz crijeva

Direktan učinak na imunitetne stanice

PREBIOTICI scGOS/IcFOS (9:1) - Jedinstvena mješavina oligosaharida koja se koristi od mikroorganizama domaćina, daje zdravstvene prednosti Stimulira rast korisnih bakterija

HMO 3-GL - POSTBIOTICI PREBIOTICI scGOS/IcFOS

Aptamilova posebna oligosahoridna kombinacija reflektira raznolikost, funkcionalnost i količinu hmos u majčinom mlijeku kako bi podržala imunitetni sustav kroz crijeva.

56

APTAMIL Pronutra ADVANCE:
NIJEDNA DRUGA FORMULA NIJE SLIČNIJA
MAJČINOM MLJEKU KOMBINACIJA HMO,
PREBIOTIKA I POSTBIOTIKA

INSTRUKCIJE ZA PRIPREMU NOVE APTAMILOVE FORMULE

Da budete sigurni da se prašak otpio prilikom pripreme, zadnja faza pripreme sada zahtijeva da se boćica snažno protrese gore-dolje dok se prašak ne otopi – za razliku od rolanja i treskanja koje su se možda ranije koristili.

1.KORAK – Oprati ruke i sterilizirati sva sredstva.
2.KORAK – Prokuhati novu vodu i pustiti da se ohladi na 40°C. Usuti potrebnu količinu vode (koliko piše u receptu) u steriliziranu bocu.

3.KORAK – Koristeći predviđenu žlicu, uklonite višak praha sa žličice. Nemojte pritiskati ili stavljati previše praha.

4.KORAK – Dodajte točnu količinu praha u vodu. Ovo možete pronaći u vodiču za hranjenje na zadnjoj strani pakiranja. Dodavanje premalo ili previše žličica može biti štetno. Zatvorite boćicu. TRESITE ODMAH, SNAŽNO I USPRAVNO 10 SEKUNDI DOK SE PRAH NE OTOPI. (Rolanjem ili drmanjem u krugovima neće biti učinkovito)

5.KORAK – Ohladite ispod otvorene česme. Provjerite temperaturu hrane. Koristite hranu odmah.

VAŽNA NAPOMENA:

Dojenje je najbolje za djecu. Dječja formula je prikladna od rođenja ako djeca nisu hranjena majčinim mlijekom. Predloženo je da svaka formula mlijeka bude korištena savjetom doktora, primalja, patronažnih sestara, nutricionista, ljekara ili drugih zdravstvenih djelatnika odgovornih za majčino i djetetovo zdravlje.

PITANJA

1.Koji proizvod su se promijenili?

Aptamil za tek rođenu djecu

Aptamil prijelazno mlijeko

Aptamil za djecu od 12 mjeseci života

Aptamil za odraslu djecu

Što nova formula Aptamil Pronutra Advanced sadrži?

Majčino mlijeko je čudesno kompleksno i raznolika matrica prehrambenih i bioaktivnih spojeva prilagođenih za podršku imunološkog sustava kroz crijevo. Prema tome, Nutricia je dizajnirala novu generaciju formula koje sadrže jedinstvene značajke: HMO 3-GL, scGOS/IcFOS (9:1) prebiotike i postbiotike, proizveden od našeg posebnog Lactofidus procesa. Aptamil-ova posebna kombinacija oligosaharida vjerno reflektira raznolikost, funkcionalnost i količinu HMOs u majčinom mlijeku i podržava imunološki sustav kroz crijeva.

Što je dokaz za Aptamil Pronutra Advance? Kombinacija HMOs 3-GL, scGOS/IcFOS (9:1) prebiotika i postbiotika su pokazali klinički relevantne prednosti za potporu imunološkog sustava kroz crijeva:

1. Podržava razvoj i funkcioniranje elastičnog imunološkog sustava kroz crijeva, sastav mikrobiote crijeva i funkcija bliža dojenju majčinog mlijeka.
2. Osigurava sigurnost, toleranciju i normalan rast po WHO standardima.
3. Ima li osjetljivih ili vidljivih promjena u novom Aptamili usporedno sa prošlim proizvodom? Što se tiče okusa, mirisa i boje nove formule roditelji mogu opaziti jako male promjene. Međutim, glavna promjena je u instrukcijama za pripremu.

Molimo da savjetujete roditelje da sa novom formulom, najvažnije je da promućkate bocu odmah, snažno i uspravno 10 sekundi prije nego što hranite dijete. Rolanjem ili mučkanjem boce u krugove neće biti dovoljno. Ovaj dodatan korak u instrukcijama za pripremu je da budete sigurni da se prah potpuno otopio. Žbog ovog razloga, količina pjene mogla bi biti malo veća ali to ne šteti hranjivim svojstvima novog proizvoda.

Može li beba promijeniti staru formulu za novu? Da, beba može prijeći na novu formulu bez ikakvih problema. Mi predlažemo da promjenu uvedete postepeno tako da zamjenite jednu bocu svakog dana sa novom formulom.

INSPIRIRANI ISTRAŽIVANJEM MAJČINOG MLJEKA

U Nutriciji, mi temeljimo naše inovacije na preko 40 godina istraživanja u kompoziciji i funkcionalnosti majčinog mlijeka. Njegove bioaktivne komponente kao što su oligosaharidi, živa bakterija i metaboliti rade pametno skupa da podrže imunitetni sustav djeteta kroz crijeva. Ova istraživanja su inspirirala našu inovaciju.

BLIŽE MAJČINOM MLJEKU

Nova Aptamil Pronutra Advance formula kombinira našu vjernu probiotičku mješavinu od scGOS/IcFOS (9:1), sa našim jedinstvenim procesom da predstavimo HMO 3-GL i postbiotike, osigurava sastav i funkcionalne prednosti sličnije majčinom mlijeku i da podrže imunitetni sustav djeteta kroz crijeva.

PRUŽA POTPORU IMUNOSNOM SUSTAVU*



S OLIGOSAHARIDOM HUMANOG MLJEKA**

PRIRODNO PRISUTNIM U MAJČINOM MLJEKU

*Sadrži vitamine C i D

**Sadrži i HMO 3 GL
(3-galaktozillaktozu)

Aptamil 3 je prijelazna hrana za dojenčad od navršenih 12 mjeseci i ne može se давати novorođenčadi.

Uvođenje dohrane mlijekom za dojenčad može imati negativan učinak na dojenje i zato je važno što dulje dojiti vaše dijete.

Odluka o uvođenju dodatne prehrane prihvata se sa samo prema savjetu medicinskih stručnjaka.

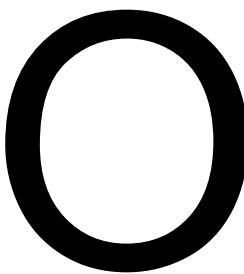
**Majčino mlijeko
najbolji je izbor za dijete.**

Alma Šavija:

EDUKOVANA PATRONAŽNA SESTRA MOŽE DA IMA PRESUDNU ULOGU U TOME DA LI ĆE MAJKA DOJITI ILI NE

Patronažna sestra će Vam pomoći u procesu uspostavljanja laktacije tako da će Vam objasniti značaj dojenja kao i njegove tehnike. Objasnit će Vam da dojenje ne boli i da trebate da reagujete i tražite uzrok boli ako postoji.

58



Vam naš razgovor.

Od iznimne važnosti za porodilju jeste pomoć oko bebe kada dođe kući. Svakako pored brige o novorođenčetu važna je briga i o porodilji. Upravo o ovoj temi smo razgovarali s Almom Šavijom. U nastavku vam donosimo

beba zaplače i razdražljiva je, roditelji stiču dojam da sve rade pogrešno. Patronažna sestra će im pokazati apsolutno sve što u prvim danima, a i dalje, trebaju znati.

Koliko je važna posjeta patronažne sestre porodilji?

Posjeta patronažne sestre je od jako velike važnosti pogotovo ako je roditeljima to prva beba ali i ako već imaju neko iskustvo. Često se dešava da me pozivaju roditelji u posjetu koji već imaju jedno ili dvoje djece. Najčešće su majke imale komplikacije sa dojenjem sa prethodnim bebama te se nisu uspijevale ostvariti u ulozi dojenja. Tada im je uslijed neiskustva i slušanja pogrešnih savjeta, a kao nekome kome je bilo bitno jedino da beba napreduje i da dobija na kilazi, bilo svejedno na koji način će ispuniti normu i zadovoljiti bebine potrebe. Međutim, kad se drugi put ostvare kao majke daleko su svjesnije šta za bebu znači majčino mlijeko i tada ne postoji prepreka koja će

Koja je primarna uloga patronažne sestre?

Primarna uloga patronažne sestre jeste da bude oslonac roditeljima pri dolasku bebe mame iz porodilišta, da ih smiri i usmjeri i da upute za hranjenje i njegu bebe. Roditeljima je patronažna sestra daleko najdraži gost u tim danima. Koliko god da se trude i daju sve od sebe da beba uvijek bude nahranjena, presvučena, njegovana, ako

ih zaustaviti na putu uspostavljanja laktacije. Mada zaista postoje majke koje su i sa prvom bebom jako svjesne značaja i benefita dojenja. Za dojenje je potrebna jako velika želja i jako dobra patronažna sestra. Ako im patronažna sestra daje savjet da daju dohranu i već zna koji proizvođač je najbolji za njihovu bebu najbolje bi bilo da se zapitaju kome daju svoje povjerenje. „Odokativnom“ metodom ili pipkanjem se ne može utvrditi da mlijeka nema. Uglavnom, educirana patronažna sestra može da ima presudnu ulogu u tome da li će majka dojiti ili ne. Niti jedna majka neće dozvoliti da joj beba bude gladna, ali ako patronažna sestra kaže da nema dovoljno mlijeka ne postoji majka kojoj ova rečenica neće srušiti samopouzdanje.

Kako patronažna sestra može pomoći u procesu uspostavljanja laktacije?

Iako je dojenje prirodna pojava nerijetko nije spontana. Patronažna sestra će Vam pomoći u procesu uspostavljanja laktacije tako da će Vam objasniti značaj dojenja kao i njegove tehnike. Objasnit će Vam da dojenje ne boli i da trebate da reagujete i tražite uzrok boli ako postoji. Dosta majki misli: "Neka me boli, samo neka beba jede". Ali to nije dobro. Ako vas boli sigurno je da ni beba neće dobiti ono što joj treba i koliko joj treba. Najčešći uzrok boli jeste nepravilan hват bebinih usnica. Ako beba ima plitak hvat i hvata samo bradavicu vrlo je vjerovatno da ćete imati strašnu bol te da ćete vremenom početi izbjegavati dojenje, a beba sigurno neće napredovati kao u slučaju da



**Piše: Alma Šavija,
patronažna sestra**

Alma Šavija je licencirana pedijatrijska sestra i savjetnica za dojenje sa velikim iskustvom i dugogodišnjim radom sa majkama i bebama. Završila je Srednju medicinsku školu za medicinske sestre tehničare 1998 godine.





60

je dojenje ispravno. Ako beba ima široko otvorena usta sa donjom usnicom presavijenom prema bradi, gornjom podignutom prema nosu tada će Vaša bradavica biti na bebinom mekom dijelu nebca te skoro da mogu da garantujem da neće biti boli. Patronažna sestra će vam pokazati kako da ovo postignite i da ne pokušavate da se naviknete na bol. Bol nije normalna ni na početku dojenja ni nikada. Niko se nikad ne može naviknuti na bol.

Mame, posebno ako se radi o prvorotkama imaju strah od kupanja bebe. Koji je Vaš savjet kako da najlakše okupaju bebu?

Postoji puno jednostavnije a efikasnije kupanje od kupanja držeći bebu iznad kade i posipanja. Po meni to nije dovoljno dobro kupanje već samo neko sapiranje bebe i gledanja da beba ne ispadne. Kupanje je preporučeno svaki dan godinu dana. Ne zato što su bebe prljave već da tim bebama kupanjem podstaknemo malo perifernu cirkulaciju za koju znamo da je kod beba slaba i da su njihove rukice i nogice uvijek hladne. Masa roditelja se ne pridržava kupanja svaki dan jer su se pojavile neke smjernice da ne treba, ipak moja preporuka za barem prvih četrdeset dana da se bebe kupaju jednom dnevno. U biti roditelji se boje pupčanog patrkla i njegovog kvašenja. U suštini ništa se strašno neće desiti ni ako ga pokvasite ali se možete potruditi da kvašenja bude što manje kako mu ne biste produžili period sušenja i otpadanja. Kupanje kakvo savjetujem jeste školsko kupanje bebe, onakvo kakvo smo učili u školi za pedijatrijske sestre. Najvažnije je da pripremite sve da vam bude na dohvata ruke i da bebu ne ostavljate golu i mokru dok odete po nešto što ste zaboravili. Pripremite podlogu za presvlačenje bebe te u kadicu naspete vodu. Pored podloge za presvlačenje pripremate jednu manju zdjelu mlake vode i rukavicu za kupanje bebe.

Bebu kupamo tako što rukavicu kvasimo u toj zdjelici, ocijedimo te na nju nanesemo bebi šampon. Sa tom rukavicom trljamo bebu od glave do pete na podlozi za presvlačenje. Vodimo računa da nam pelenski predio ostane zadnji za pranje kako nečistoće ne bismo raznosili po ostatku tijela. Kada ste završili trljanje od glave do pete uzimate bebu tako da je gornjim dijelom tijela naslonjenja na zglob vaše ruke a guzu i noge stavljate u kadu te je sapirate sa vodom iz kade. Kad ste je lijepo saprali vraćate je na podlogu za presvlačenje preko koje ste stavili peškir. Umotate je u njega i pustite da se malo zagrije i umiri. Nakon toga sušite bebu pamučnom pelenom jer je mekana i dozvoljava vam pristup svim pregibima sto je jako bitno za njegu bebe, da joj svaki dio tijela i svaki pregib lijepo posušte. Pri ovakovom kupanju ako ste imalo spretni bebin pupak će ostati suh. Ovaj način kupanja je puno efikasniji, jednostavniji manje stresan za roditelje. Oni kojima sam u praksi pokazala ovo kupanje se znaju šaliti kako im beba do tada nikad i nije bila okupana kako treba.

“

Mnoge majke poslije poroda zapostave apsolutno sve što nije vezano za bebu.

Kako pravilno njegovati pupak novorođenčeta?

Njega pupka je pravi bauk za sve a zaista ne bi trebao biti. Pupak nema nervnih završetaka i bebu ne boli kada ga dodirujete. Ukoliko imamo normalan pupak tj. pupčani patrljak savjetujem posipanje praškom (Bivacin ili Tirosur) dva do tri puta dnevno ne štedeći prašak previše. Ukoliko postoji potreba dok ne otpadne pupak a prije stavljanja praška pupak možemo očistiti 3% hidrogenom.

Poslije toga pupak zaštitimo sterilnom gazom ispresavijanom u obliku olovke. To je sve. Naravno ako imamo pupak kod kojeg je nešto krenulo po zlu onda će vam vaša patronažna ukazati na potrebu odlaska kod pedijatra na pregled. Ukoliko je sve ok sa pupkom onda pupak nije crven i ne osjeti se neugodan miris. Ukoliko primijetite ova dva simptoma najbolje bi bilo da se odmah posavjetujete sa pedijatrom.

U prvim sedmicama mame su predane novorođenčetu, te često zapostave sebe. Koji je Vaš savjet?

Mnoge majke poslije poroda zapostave apsolutno sve što nije vezano za bebu. Takvo ponašanje je razumljivo u prvih danima dok je majka još slaba i treba joj oporavak i navikavanje na novonastalu situaciju. Ne treba da joj bude neugodno da prihvati pomoć od ljudi iz svoje okoline. Zbog toga ne treba da se osjeća nesposobno. U prvih četrdeset dana možete joj pomoći tako da joj skuhate i donesete ručak, pospremite stan, operete i ispeglate bebine stvari. Zbog te pomoći ne treba da se osjeća loše. Ključnu ulogu u svemu ima podrška partnera. Ako ona izostane to može jako loše da podnese.

Ako ženi koja pokušava da uspostavi dojenje non stop govorite kako joj je beba gladna i kako treba dati dohranu niste ni syjesni sta radite sa njenim samopouzdanjem. Ona mora da vjeruje da njen tijelo to može i ne treba da nailazi na osudu ikoga ko nije stručan. Neko ko je stručan nikad je ne bi osudio zbog truda i neuspjeha. Bitno je da je podržite. Vrlo često majke se u tom period osjećaju beznadežno jer život na kakav su navikle više ne postoji. Dojenje jeste važno ali je i od njega važnije njen psihičko stanje. Nakon što se oporavi može i mora sebi da priušti nešto što voli. Za neke je to kafa u obližnjem kafiću, nekome je to šetnja krug oko zgrade. Mora da zna da se neće ništa strašno desiti ako ona sebi to priušti, neće biti loša majka. Ništa strašno se neće desiti ako pripremi dozu izdojenog mlijeka da neko ko ostane sa bebom ima za svaki slučaj dok se ona vrati.

Za kraj da li imate neki savjet za naše čitateljke?

U vrijeme kada imamo dosta dostupnog sadržaja na svakom koraku savjetujem sve majke da ne prepuste slučaju što će se desiti za vrijeme poroda i nakon njega. Uvijek savjetujem edukacije, čitanje, informisanje. Samo edukovana majka može prepoznati dobar i loš savjet. Samo edukovana majka zna kada treba tražiti pomoć. Na kraju ona će znati logično razmišljati. Sve što joj nije logično savjetujem da traži odgovor na drugom mjestu. Zaista ima dosta besplatnog sadržaja na ovu temu na svakom koraku.

Uvijek savjetujem traženje još jednog mišljenja za nešto što nema logike. Zapamtite, bez obzira što vam okolina govori drugačije, dokazano je da samo 1% majki ne može proizvesti dovoljnu količinu mlijeka za svoje novorođenče. Ako vam iz početka ne ide nemojte misliti da ste baš Vi u ovih jedan posto. Tražite pomoć stručne osobe. I tražite je odmah pri prvim komplikacijama. Dobra patronažna sestra će Vam pokušati pomoći npr. sa dojenjem i poslije mjesec -dva, ali morate znati da bi bilo daleko lakše da Vam je pomagala u prvim danima dok beba još nije stekla svoje navike.

61

Posjeta patronažne sestre je od jako velike važnosti pogotovo ako je roditeljima to prva beba ali i ako već imaju neko iskustvo. Često se dešava da me pozivaju roditelji u posjetu koji već imaju jedno ili dvoje djece.

BABYTOL COLI FOR YOU! –

za umirenje grčeva kod beba, obnavljenje crijevne flore i pomoć u razvoju digestivnog trakta



Dragi roditelji,
Dolazak bebe na svijet je jedan od najradosnijih
i najljepših događaja u životu. Kako bismo
vašoj bebi i vama olakšali prve dane i mjesecе,
uz želju da što lakše prebrodite izazove koji
razvoj digestivnog trakta i pojava grčeva
donose, pripremili smo za vas Babytol COLI.
Želimo vam mirno i bezbrižno roditeljstvo!

Babytol Coli For You! su kapi za oralnu
upotrebu. One sadrže dobre bakterije
Lactobacillus reuteri, koje su važne za razvoj
digestivnog trakta, kao i enzim laktazu, koji
pomaže razgradnju mliječnog šećera laktoze.
Na taj način se olakšava varenje i smanjuje
pojava grčeva u stomaku kod novorođenčadi i
dojenčadi.

ŠTA SU INFANTILNE KOLIKE ILI GRČEVI KOD BEBA?

Važno je da znate da infantilne kolike ili grčevi kod beba nisu bolest, već prolazno stanje koje se klasificuje u grupu funkcionalnih poremećaja crijeva. Uzroci pojave nisu u potpunosti razjašnjeni i dalje su predmet brojnih istraživanja. Uzroci kolika se svrstavaju u dve grupe: psihosocijalne i organske poremećaje. Kada govorimo o drugom slučaju, najvjerovaljnije se radi o udruženosti crijevne disbioze (neuravnoteženosti dobrih i loših bakterija u crijevima), alergiji na proteine kravljeg mlijeka i intoleranciji na laktuzu. Bebe koje imaju kolike zbog disbioze, u crevima imaju smanjenu zastupljenost dobrih bakterija. Smanjena aktivnost enzima laktaze prije svega može nastati uslijed disbioze, a kod

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

LACTOBACILLUS REUTERI – ZNAČAJ I ULOGA

Razvoj digestivnog sistema bebe počinje u trudnoći, a nastavlja se tokom porođaja naseljavanjem dobrih bakterija, kao i kasnije tokom cijelog života. Unos dobrih bakterija nakon rođenja omogućava razvoj normalne crijevne flore kod bebe. Jedna od prvih bakterijskih kultura koja naseljava crijevnu floru novorođenčadi je Lactobacillus reuteri. To je jedna od najbolje istraženih dobrih bakterija za primjenu kod novorođenčadi, čije efekte potvrđuje više od 200 kliničkih studija. Lactobacillus reuteri je otporan na kiselu sredinu želuca što omogućava da bez oštećenja stigne u crijeva.

Istraživanja su pokazala da u crijevima može da djeluje imunomodulatorno i protivupalno, da smanji bolnu osjetljivost i uspori motilitet. Također, ova bakterijska kultura sprječava razmnožavanje enterobakterija, posebno E. coli (Ešerihije koli). U kliničkim ispitivanjima je pokazano da primena Lactobacillus reuteri:

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

ŠTA JE LAKTAZA?

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

Nedovoljno razgrađena u tankom crijevu, laktaza iz mlijeka dolazi do debelog crijeva i tu se fermentiše, što dovodi do oslobađanja velike količine gase koji širi crijeva i uzrokuje bolove koji se manifestuju kao kolike. Ovo stanje je najčešće prolazno i

uglavnom prolazi nakon 4. mjeseca. Nedovoljna aktivnost laktaze uslijed disbioze, razvoja alergije na kravljie mlijeko, ili opterećenja laktozom kod djece na prirodnoj ishrani, razlozi su za primjenu laktaze za ublažavanje i otklanjanje kolika.

PREPORUČUJE SVJETSKA ORGANIZACIJA GASTROENTEROROLOGA (WGO)!

Globalni vodiči Svjetske organizacije gastroenterologa preporučuju primjenu Lactobacillus reuteri za prevenciju i otklanjanje kolika, a na osnovu njegovog povoljnog dejstva i najvišeg stepena dokaza. Lactobacillus reuteri je za sada jedini soj dobrih bakterija sa dokazanim selektivnim dejstvom na ublažavanje kolika.

UDRUŽENI EFEKAT ZA EPIKASNIJU ENZIMSKU RAZGRADNJU LAKTOZE!

Kombinacijom laktaze sa Lactobacillus reuteri postiže se udruženi efekat i efikasnija enzimska razgradnja lakoze.

Manje količine nerazložene lakoze u debelom crijevu znače i smanjenu fermentaciju, čime se olakšava neutrališuće dejstvo Lactobacillus reuteri.

BEZBJEDAN ZA PRIMJENU OD PRVOG DANA

Babytol Coli je potpuno bezbjedan za primjenu od prvog dana života. Jednostavan je za upotrebu i pogodan za dužu primjenu.



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



Sadrži dobre bakterije Lactobacillus reuteri
Jedna od prvih bakterijskih kultura koja naseljava crijevnu floru novorođenčadi je Lactobacillus reuteri.



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



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



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



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

63

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





Uspješno završena još jedna konferencija za trudnice Naše putovanje počinje

64

Usali Hotela Zenica 22.02.2023. održana je još jedna edukativna konferencija za trudnice „Naše putovanje počinje“. Konferenciju za trudnice organizirali su portal i časopis Roditelj i Poliklinika Epion iz Zenice. Trudnice su imale priliku da slušaju zanimljiva predavanja stručnjaka. Konferenciju je otvorio mr.sci.prim.dr. Nihad Ribić, specijalista ginekologije i akušerstva koji je govorio o temi: „Značaj i benefiti dojenja za majku i novorođenče“. prim.dr. Izet Hočko, specijalista pedijatrije govorio je o temi: „Prvi pregled djeteta u ambulanti“. dr. med. Jasmin Hodžić, specijalista ginekologije u zanmljivom predavanju i video prezentacijom govorio je o temi: „Prirodni porođaj“. dr. Maja Karač, specijalista pedijatrije prisutne trudnice, a buduće mame upoznala je sa „Preventivnim mjerama za zdravstvenu zaštitu djece, dok je mr.ph. Rijad Hasanbegović govorio o značaju Vitamina D u trudnići.

Najsretnije učesnice konferencije nagrađane su vrijednim poklonima sponzora i partnera konferencije: Euromand, Poliklinika Epion, Tosama, Kloko, 4 u Pharma, Ilma Zilić Handmade, Amicus pharm.





**Piše: Nejra Đžombić,
certificirani trener za
funkcionalne treninge**

**Nejra Đžombić je certificirana
trenerica za funkcionalne
trening. Posjeduje certifikate
CFT1 i 2, Steve Maxwell
bodyweight, joint mobility,
kettlebell, kao još mnoge
druge.**



66

Nejra Đžombić:

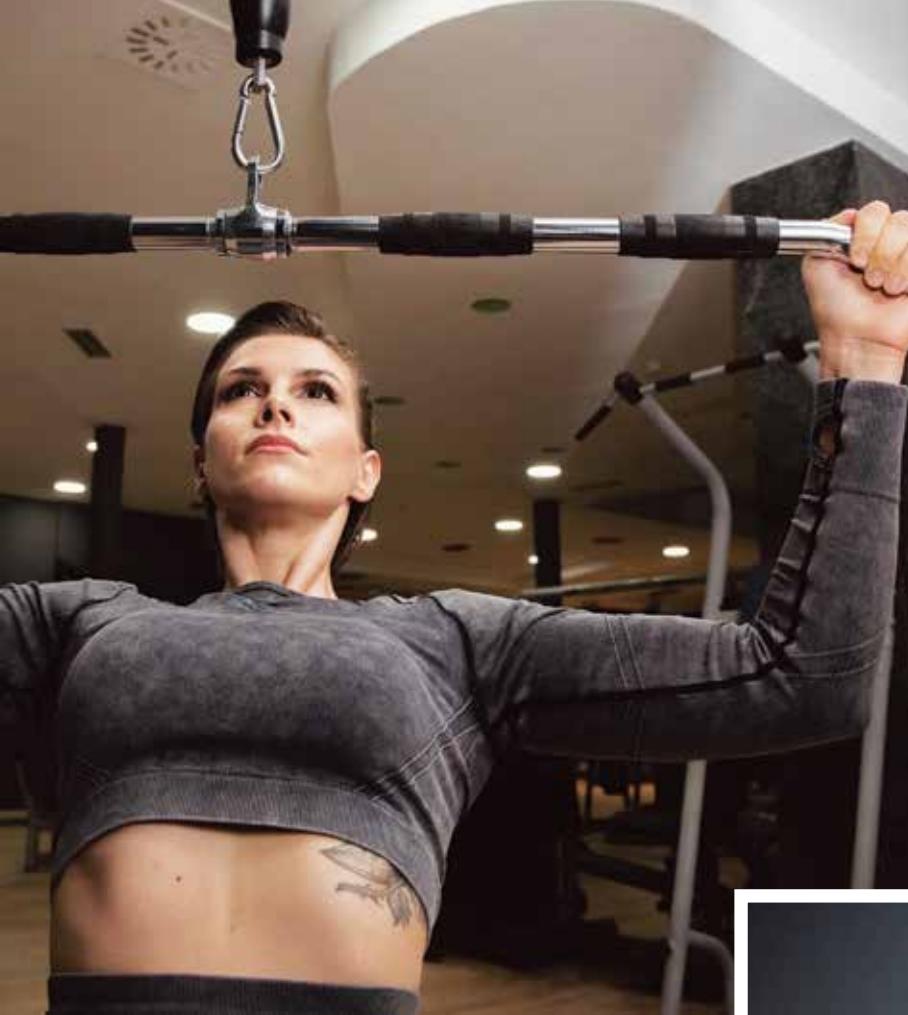
POMAŽEM ŽENAMA DA POSTIGNU REZULTATE NE SAMO FIZIČKE VEĆ I DA SE OSJEĆAJU ZDRAVO, ENERGIČNO I SAMOPOUZDANO

Kao mama dvije djevojčice Nejra zna kako je teško pronaći vrijeme i motivaciju za vježbanje.

Kada je Nejra rodila prvu djevojčicu odlučila je da dovede svoje tijelo u formu. Imala je višak kilograma nakon poroda, ali vratila se brzo u stare hlače. Od tada se totalno zaljubila u fitnes i funkcionalni trening. Odlučila se edukovati s ciljem da pomogne i drugim ženama. Sa Nejom smo razgovarali o treninzima i vježbanju nakon poroda. U nastavku vam donosimo naš razgovor sa Nejom.

Šta podrazumijeva jedan funkcionalni trening?

Trening me priprema da radim najosnovnije životne stvari poput dizanja i spuštanja djece, sjedenja i ustajanja, hodanja, skakanja i čučnja, nošenja tereta. Baš sve ono što radim svaki dan. Funkcionalni obrasci pokreta čine sve naše dnevne pokrete. Oni su glavni temelj za kretanje u ljudskom tijelu. Ukupno ih je 7: Čučanj, iskorak, savijanje, rotacija, guranje, povlačenje i hodanje. Kroz jedan funkcionalni trening važno je da pređemo sve ove obrasce kretanja.



I sami ste majka i nakon trudnoće ste se borili sa kilažom.

Kada ste se odlučili da svoje tijelo dovedete u formu?

Poslije prve trudnoće sam vidjela koliko mi se tijelo promijenilo i koliko je sama trudnoća utjecala na to. Odlučila sam da moram da se pokrenem, tako sam i prvi put počela sa funkcionalnim treningom. Taj trening me oduševilo, pa sam se brzo vratila u formu, ako ne čak i bolju od prije trudnoće.

Danas ste široj javnosti poznati kao osoba koja pomaže mamama da se osjećaju bolje, izgledaju zdravije.

Pokrenuli ste Be fit mommy treninge. Možete li nam treninge malo predstaviti?

Ja kao mama znam koliko je vrijeme dragocjeno! Nemamo vremena za gubljenje na vježbe koje nemaju efekta! Zavisno od cilja pravim plan treninga koji odgovara ženi i njenim potrebama. Također mnogo je važno istaknuti da mnoge mame poslije poroda imaju dijastazu, tako da radimo na tome da zatvorimo trbušne mišiće i ojačamo trup.

Kada je pravo vrijeme da jedna porodilja krene na trening?

Kada se ona osjeća spremnom i doktor da odobrenje da može početi sa fizičkom aktivnosti.

Tijelu je potreban odmor i oporavak, pa ja uvijek dajem savjet da sačekaju minimum 3 mjeseca da se oporave.

Iz vašeg iskustva, koje mame se prije vrate u željenu formu one koje su se porodile carskim rezom ili one koje su prirodnim putem rodile?

Mnogo je lakše ženama koje su se prirodno porodile, jer je oporavak nakon poroda dosta brži. Carski rez je ipak operacija nakon koje je potrebno vrijeme da se rana oporavi, kao što sam rekla dijastazu ali isto tako i ožiljak može otežavati ispravnu aktivaciju trbušnih mišića. Zato je važno savjetovati se sa trenerom ili fizijatrom kada bude vrijeme za povratak na trening nakon poroda.



Da li je motivacija jedan od ključnih segmenata kada je u pitanju istrajinost u vraćanje željene kilaže?

Ja bih prije rekla disciplina, motivacija ne traje dugo. Disciplina i dosljednost je ključ u vraćanju forme i put prema zdravom načinu života.

Koliko je važno zdrava ishrana u cijelom ovom procesu?

Najvažnija! Jer trening bez zdrave i balansirane ishrane teško da će donijeti rezultate. Balans i umjerenost, samo nikako rigorozne dijete! Zdrava ishrana treba da je stil života, a ne samo kažnjavanje par mjeseci da bi skinuli par kilograma (koje se uvijek vrate nakon tih dijeta).

Mama ste dvije djevojčice kako uspijevate da uskladite sve svoje obaveze?

Budući da imam treninge ujutro i navečer, raspored mi je poprilično pun. Suprug i ja smo fantastičan tim za organizaciju, dijelimo poslove i jednako smo uključeni u sve. Nije lako, ali nije ni toliko teško.

Za kraj da li imate neku poruku za naše čitatelje?

Nije lako biti mama, puno je uspona i padova, ali uz kada ste uporne i ne odustajete možete doći do svog cilja! Mnogo je lakše igrati se, trčati, nositi i biti u korak sa svojom djecom kada imaš snagu i izdržljivost! Stavi svoje tijelo i zdravlje na prvo mjesto.

CLEAR YOUR MIND OF CAN'T!



Dianatal akušerski gel

- Dianatal® porođajni gel je
 - Sterilni gel u sterilnom pakovanju
 - Bioadhezivan
 - Bactericid in vitro (B Strept, A-Strept., Gardn., E.coli)
 - Elektroprovodljiv
 - Bez lateksa
 - Bez prezervativa
 - Anti-alergijski i apirogen
 - Blag za sluzna tkiva i oči
- Primjena počinje u ranoj aktivnoj fazi da bi se napravio bioadhezivni klizni film na vaginalnom porođajnom kanalu kako bi se smanjilo trenje između porođajnog kanala i fetusa.

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

- **Dianatal pakovanje:**

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



Made in Switzerland
SWISS INNOVATION

Bezbjedniji i lakši porođaj

Nije svaki gel porođajni gel

DIANATAL® obstetric gel



Patent
protected



Olakšava i skraćuje porođaj, štiti majku i dijete !

NUTRINO PAMETNA HRANA SVAKOG DANA

napravljena po eksperckoj recepturi

Roditelji danas često kontrolisu šta djeca gledaju na internetu, s kim se druže i šta rade – ali, da li je poznato kakvu kontrolu prolaze namirnice koje mališani sa zadovoljstvom konzumiraju?

Ukoliko tragate za proizvodima koji su napravljeni po eksperckoj recepturi, od proverenih sirovina i kontrolisanog proizvodnog procesa do pažljivo odabranih nutritivnih kombinacija sastojaka i praktičnih pakovanja koji olakšavaju proces uvođenja nemliječne ishrane, Nutrino proizvodi za bebe su pravo rješenje. Kako bi mališani odrastali uz bezbjednu hranu, bez dodatog šećera, aditiva i konzervansa, Nutrino nastoji da roditeljima ponudi pametnu hranu svakog dana. Iza brenda Nutrino stoji BFF - Baby Food Factory, fabrika sa najmodernijim postrojenjima, čija je briga o pravilnoj i zdravoj ishrani djeteta jedan od najvažnijih zadataka.

Nove tehnologije. Nova inovativna rješenja. Standardi svjetski

Pored najsavremenijeg i strogo kontrolisanog proizvodnog procesa, kao i izuzetno stroge kontrole namirnica za dijetetsku (djeciju) hranu, ono što Baby food Factory čini jedinstvenom na tržištu su uslovi proizvodnje. Čitava fabrika, urađena je u „panelima čistih soba“ koji se prije svega koriste u uslovima gde je čistoća od presudnog značaja, kao što je u operacionim salama ili farmaceutskoj industriji i podrazumijevaju potpuno odsustvo nečistoće. Na ovaj način omogućena je proizvodnja hrane Nutrino brenda najvišeg kvaliteta po eksperckoj recepturi.

Nutrino proizvodi sa roditeljima od prvog bebinog zalogaja

Ishrana beba i dece ima ključnu ulogu u razvoju njihovog imunog sistema i utiče na opšte zdravlje, pravilan rast i razvoj. Bilo da su u pitanju kašice u teglicama, voćni pirei u mekanim pauč pakovanjima, suhe ili tečne žitne kaše, ili pak voćni sokići, Nutrino proizvodi sinonim su za zdravu i kvalitetnu hranu za najmlađe, upravo zbog stroge kontrole kvaliteta. Roditelj može biti siguran, da koji god izbor da napravi njegovo dijete će biti bezbjedno.

Praktična pakovanja su tu da olakšaju pripremu i uštede vrijeme, a osjećaj da je beba zadovoljna i sretna jer joj je pružena zdrava i ukusna hrana, neprocjenjiv je.

Novi ukusi Nutrino teglica čekaju vas na policama

Kašice u teglicama hranljiva su tajna svih praktičnih mama. Savršena kombinacija sastojaka obezbijediće vašem mališanu izbalansiranu nutritivnu formulu. Teglice se pakuju u termoskupljuću foliju koja štiti proizvod od svjetlosti, prašine i otvaranja, dok se obradom samih teglica onemogućava razvoj mikroorganizama. Pored dobro poznatog Nutrino asortimana raznovrsnih kombinacija voća, povrća i mesa u teglicama, od sada su tu i tri ukusne kašice za laku noć koje će vam pružiti umirujuću noć. Savršena kombinacija žitarica i mlijeka za večernji obrok, obezbijedit će vašoj bebi čvrst i miran san, na vama je samo da odaberete pravu slasnu kombinaciju ukusa: sa kakaom, vanilijom ili keksom. Još jednu savršenu kombinaciju povrća, bez soli i glutena pronaći ćete u novoj Nutrino povrtnoj teglici. Šargarepa, bundeva i tikvica sa pirinčanim brašnom vrijedan su izvor vitamina, proteina i minerala – pravi nutritivni balans u teglici sa posebnom zaštitnom folijom koji čuva proizvod od spoljnih uticaja. Ovaj visokovalitetni obrok pravi je izbor u ishrani vaše bebe od 6. mjeseca starosti i u početnim fazama uvođenja nemliječne ishrane.

Bilo kada i bilo gde, jednostavno do užine

Voćni pirei u paučevima bez dodatog šećera i od 100% voća hranljiva su tajna najbržih mama. Savršena su užina za vaše mališane bilo kada i bilo gde, jer predstavljaju zdravu voćnu užinu u praktičnom pakovanju koje čuva svežinu, miris i ukus, kao i sve nutritivne vrednosti voća. Novi savršen miks jabuke, kruške, banane sa dodatkom keksa, pruža čitav spektar hranljivih i ukusnih sastojaka obogaćenih vlaknima za pravilan rast i razvoj vaših mališana. Vaša beba već od 6. meseca može uživati u ovoj neodoljivoj kombinaciji voća i keksa. Tu je i super voćni duo prirodno sočne jabuke i šljive obogaćene pirinčem koji dodatno daje osećaj sitosti. Bogat vlaknima, vitaminima C i A, nova Nutrino pauč kombinacija će postati nezaobilazna nutritivna užina mališana. Nutrino pauč pakovanje pruža dvostruko zadovoljstvo jer ukusne kombinacije pirea dolaze u mekanom pauču pogodnom za poneti i bezbednom za dete u pokretu. Za koji god proizvod da se odlučite iz Nutrino asortimana, budite sigurni da ste napravili pravi izbor.

NUTRINO

PAMETNA HRANA SVAKOG DANA

by
nature

Nutrino

PAMETNA HRANA SVAKOG DANA

Novo



**Novi
proizvodi
vas čekaju
na policama!**

Sagas Rc 08 Alpha lipoic 600

Alpha lipoična kiselina — “univerzalni antioksidans”

Jedinstvena formulacija koja sadrži 600mg
Alpha lipoične kiseline i 100 µg Hrom pikolinata

- Za regulaciju šećera u krvi
- Pomoći kod dijabetičke neuropatije
- Pomoći kod inzulinske rezistencije



SAGAS

info@salvushealth.com



Dr. Neda Stanković: MI SMO ONO ŠTO JEDEMO

Gojenje u trudnoći ne treba da vas alarmira samo kao fizički i estetski problem. Zapravo, mnogo je važniji utjecaj prekomjerne kilaže na samu trudnoću i plod.

73



Piše: Dr. Neda Stanković

Dr. Neda Stanković je doktorica medicine. Završila je Medicinski fakultet u Kragujevcu. Zaposlena je u Domu zdravlja Kragujevac.

Neda Stanković je doktorica medicine koja veliku pažnju polaže u zdravu ishranu. O ishrani tokom trudnoće i nakon trudnoće razgovarali smo sa dr. Nedom. U nastavku vam donosimo naš razgovor.

Koliko je važna ishrana za žene u trudnoći?

Mi smo ono što jedemo. Sve se više polemiše na tu temu. Izbor namirnica za našu ishranu utječe na naše cijelokupno stanje, odnosno zdravlje, hormonski status, obrambene sposobnosti organizma, ali i na nivo energije i raspoloženje. Način ishrane je, samim tim, veoma važan i kada se planira trudnoća, odnosno tokom trudnoće i kasnije tokom perioda dojenja.

Pored toga što ishrana treba da bude raznovrsna šta trudnice treba da unose tokom trudnoće ? Koje namirnice?

Trudnoća sama po sebi će vas inspirisati da se pozabavite hranom i namirnicama koje unosite u sebe, ako do sada niste baš pretjerano vodili računa. Ono na što treba obratiti pažnju jeste unos vitamina i minerala koji pogoduju razvoju ploda



ali i zdravlju majke. Zato je ključno uvesti što više svježeg voća i povrća. Raznovrsnost namirnica je uvijek dobar izbor za zdrav jelovnik kao i manjak soli i šećera. To znači da bi bilo idealno da jedete što više raznovrsne sveže, ne mnogo začinjene hrane. Unos tečnosti je također važna stavka o kojoj treba voditi računa. Voda i sveže cijeđeni sokovi su uvijek dobar izbor, dok su gazirana pića nešto što bi trebalo izbjegavati, iako u malim količinama neće škoditi.

Često u ovom životnom razdoblju žene dobiju mnogo kilograma. Koji je Vaš savjet kako bi se to izbjeglo?

Trudnoća obično podrazumijeva dobitak u tjelesnoj masi, ali ne mora da znači i gojaznost. Kako se ne ugojiti u trudnoći previše i da li postoje neki trikovi da se to sprijeći saznat ćete u ovom tekstu! Gojenje u trudnoći ne treba da vas alarmira samo kao fizički i estetski problem. Zapravo, mnogo je važniji utjecaj prekomjerne kilaže na samu trudnoću i plod. Iz tog razloga vrlo je važno pozabaviti se sopstvenom ishranom tokom trudnoće i truditi se da ona bude izbalansirana i zdrava. Nerijetko ćete čuti da se pogrešno kaže da trudnica treba da jede za dvoje, da se opusti i uživa. Ipak, to ne treba da bude baš tako, a svakako ne treba jesti za dvoje. Količinu hrane donekle treba povećati, ali isključivo na račun zdravih namirnica.

Nakon poroda kada majka doji, kakva ishrana treba da bude?

Ishrana dojilje bi trebalo da bude bogata bjelančevinama, kalcijumom i vitaminima. Nema potrebe za pretjerivanjima u ishrani, ali je poželjno unositi nešto više voća, povrća, kvalitetnog mesa, jaja i mliječnih proizvoda. Preporučuje se da

dojilja ima tri obroka dnevno i dvije užine. Izuzetno je bitno da se vodi računa o unosu kalcijuma u toku dojenja. Cink je također bitan mineral. Izvor cinka su jaja, meso, žitarice (hljeb i proizvodi od integralnog brašna, pahuljice). Sve to znači da dojilja treba da uzima svakodnevno mlijeko i mliječne proizvode, naročito mlad sir, crni hljeb, voće, povrće, a zatim razne supe ili čorbe, sveže

“
Trudnoća obično podrazumijeva dobitak u tjelesnoj masi, ali ne mora da znači i gojaznost. Kako se ne ugojiti u trudnoći previše i da li postoje neki trikovi da se to sprijeći saznat ćete u ovom tekstu! Gojenje u trudnoći ne treba da vas alarmira samo kao fizički i estetski problem.



meso (pileće, teleće, juneće), ribu i drugo. Dnevno treba da uzima jedno jaje, a dva-tri jaja mogu da zamjene i jedan mesni obrok.

Često se nakon poroda žene bore sa prekomjernom težinom. Koji je Vaš savjet?

Bilo je potrebno devet mjeseci da se ugojite tako da sebi dajte barem isto toliko vremena da smršate. Ako ste imali višak kilograma pre trudnoće, cijeli proces će vjerovatno trajati duže. U prvih nekoliko nedjelja ćete izgubiti dosta viška vode u organizmu, ali posle toga četvrt kilograma do kilogram nedjeljno predstavlja zdrav cilj. Unosite dosta proteina - unos proteina u okviru svakog obroka i užine će vam pomoći da se osjećate sito, održavate stabilan nivo šećera u krvi i imate energije puno energije.

Jedite mnogo povrća - pokušajte da jedete pet do devet porcija povrća dnevno. Povrće je ne samo hranljivo, nego i sadrži malo kalorija i bogato je vlaknima i vodom, što će pomoći da se duže osjećate siti. Dodajte spanać jajima, jedite salatu za ručak i brzo ćete osjetiti prednosti. Smanjite unos ugljenih hidrata - da biste ubrzali mršavljenje, smanjite unos ugljenih hidrata i "praznih" kalorija koje idu sa hranom kao što su hljeb i tjesto. Naravno, dojenje može da olakša mršavljenje, ali to što možda da imate 500 kalorija viška (ako samo dojite) ne znači da morate sve da ih unesete. Osluškujte kada ste gladni i pazite šta jedete pošto može da se desi da brzo nadoknadite tu količinu kalorija u toku samo jednog obroka. Možete i da zadržite 2,5 kilograma viška sve dok ne prestanete da dojite. Kada prestanete da dojite, može doći do blagog gojenja dok se vaš apetit ne reguliše, ali preostali višak će se vjerovatno izgubiti bez napora.

“Trudnoća sama po sebi će vas inspirisati da se pozabavite hranom i namirnicama koje unosite u sebe, ako do sada niste baš pretjerano vodili računa. Ono na šta treba обратити пажњу јесте унос витамина и минерала који погодују развоју плода али и здрављу мајке. Зато је клjučно увести што више свежег воћа и поврћа.

Kako vas mogu kontaktirati naše čitatelje za savjet?

Moj profil na instagramu je "Nutricionizam dr Neda", gdje svakodnevno dijelim svoje savjete i iskustva u vezi ishrane i generalno zdravlja i zdravih životnih navika. Moj mail je drneda29@gmail.com na kojem mi mogu pisati u vezi individualnog programa ishrane.



Za kraj koji je Vaš savjet za naše čitateljke?

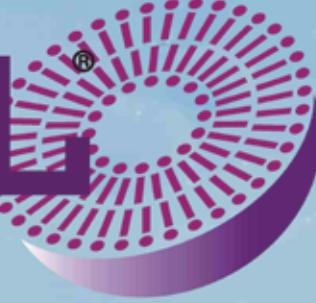
Budite blagi prema sebi. Prestanite da se poredite sa slavnim ličnostima ili drugim mamama i zaboravite očekivanja u pogledu vremena i energije koje ste mislili da ćete imati nakon rođenja djeteta.

Umjesto da se kažnjavate u teretani zbog parčeta čokolade, prekoravate sebe što se bili previše umorni da biste vježbali, neka vam cilj bude da budete zdravi i aktivni i neka to bude poklon vama samima i primer vašoj porodici.

76



SiderAL® Folic



Sucrosomial® Iron

Originalno sukrozomalno željezo (Sucrosomial® Iron)

*Rastvara se
u ustima!*



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

Dijetetski proizvod, hrana za posebne medicinske namjene.

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

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

... | PharmaNutra

AMICUS
a Swixx BioPharma company

SiderAL Folic - Rješenje o stavljanju u promet od Federalnog ministarstva zdravstva 04-33-3621/20-DP
SiderAL Folic - Rješenje o stavljanju u promet od Ministarstva zdravlja i socijalne zaštite Republike Srpske 11/08-500.4-104/20

PM-B-A-2022-5-1823

PRAVILNA HIGIJENA NOSA KOD NOVOROĐENČADI I DOJENČADI

Respiratorna funkcija omogućuje, ne samo život, nego normalno funkcioniranje svih organa u tijelu.

Piše: Vesna Brnas dr.med., spec. pedijatar



Funkcija nosa:

78 Nos je početni dio dišnog sustava. Fiziologija i anatomska građa omogućuju mu važne funkcije. Nosna šupljina razdijeljena je nosnom pregradom koja sprijeđa komunicira s vanjskim svijetom, a straga nosnim ždrijelom. Funkcije respiratorne sluznice nosa mnogostrukе su, složene, međusobno ovisne, tako da poremećaj jedne za sobom povlači manji ili veći ispad ostalih funkcija. Svakako, respiratorna funkcija je najvažnija, a tu su još zaštitna, fonacijska, olfaktorna, refleksna itd. Respiratorna funkcija omogućuje, ne samo život, nego normalno funkcioniranje svih organa u tijelu. Usko s njom povezana je zaštitna funkcija, tako da zrak u pluća dođe ovlažen, ugrijan i očišćen. Nosna sluznica bogata je imunološkim stanicama koje odradjuju svoju obrambenu ulogu. Ne manje važna funkcija je njušna, koja nas informira o različitim ugodnim i neugodnim mirisima. Uredna prohodnost nosa preduvjet je dobre ventilacije Eustahijeve tube i održavanje urednog tlaka u srednjem uhu, a samim time i urednog sluha. Prolaskom zraka kroz nos aktiviraju se refleksni mehanizmi koji utječu na normalan rad srca, disanja i lučenja suza.

Začepljenost nosa:

Iz ovoga vidimo važnost normalnog funkcioniranja nosne sluznice. Osobito su na to osjetljiva novorođenčad i dojenčad do dobi od šest mjeseci. Oni ne znaju disati kroz usta, začepljenost se češće javlja, nosni hodnici su uži, pa zastoj ili prohodnost slabijeg intenziteta dovodi do naglašenijih smetnji disanja, što ih čini razdražljivim. To dovodi do poremećaja ritma spavanja, hranjenja, i bitno im remeti kvalitetu života. Najčešći uzrok nosne

začepljenosti (kongestije) su upale. Posljedično dolazi do širenja kapilara i ekstravazacije tekućine u međustanični prostor, što dovodi do oteknuća sluznice (edema sluznice), povećava se produkcija sluzi, što dodatno opstavlja sluznicu nosa. Najčešći uzročnici su virusi, bakterije i različita alergijska zbivanja. Neovisno o uzročniku, posljedice su poremećene i narušene brojne funkcije nosa, koje često vode u upalu uha s gubitkom sluha, poremećaje vokalizacije i poremećaje spavanja. Naš cilj je spriječiti i ublažiti začepljenost nosa. Preventivne mjere, primjerice prozračivanje, izbjegavanje različitih alergena, različiti ovlaživači zraka koriste se u te svrhe.

Od preparata za bolju prohodnost nosa koristimo:

1. One koji djeluju na bolje čišćenje i vlaženje nosa, primjerice izotonična fiziološka otopina
2. One koji imaju u sebi aktivnu supstanciju (klasični dekongestivi – no s ograničenom duljinom zbog mogućeg oštećenja sluznice)
3. One koji smanjuju otok sluznice na principu osmoze i razrjeđuju sluz. To su preparati hipertonične morske vode, značajno djelotvorniji od prve skupine, a za razliku od druge nisu agresivni. U ovu skupinu preparata spada Sinomarin babies®, hipertonična otopina morske vode (2,3% NaCl) bogata mineralnim solima i elementima u tragovima koji pojačavaju taj učinak. Sinomarin babies® ne sadrži konzervante, lijekove niti kemijske aditive. Pogodan je za korištenje od prvog dana rođenja.

Kada preporučiti Sinomarin Babies®?

- Za svakodnevnu higijenu i profilaksu te hidraciju u suhom okruženju
- Za primjenu u atomiziranom obliku, putem električnog inhalatora
- Za aktivno uklanjanje nakupljene sluzi i čišćenje nosne šupljine
- Za sve vrste začepljenosti nosa i sluznice, a kao prva terapija u liječenju blagih ataka otežanog disanja; koristan u tretmanu dojenčadi s bronhiolitisom
- Za sprječavanje sekundarnih ORL infekcija i komplikacija, primjerice otitisa (upale uha) Preporučeno doziranje: nekoliko kapi u svaku nosnicu, nekoliko puta dnevno. Može se primjenjivati onoliko dugo koliko je to potrebno, bez ograničenja. Kod primjene nisu zabilježene nuspojave.



OSTANITE ZDRAVI



OČISTITE VAŠ NOS

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

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

Odobreno od Notified body D653


Sinomarin®



OKTAL PHARMA

CRIJEVNI PARAZITI KOD DJECE

Mala dječja glista (lat. *Enterobius vermicularis*) je parazit iz skupine crva koji kod ljudi, koji su im jedini prirodni domaćini, izazivaju bolest koju nazivamo enterobijazom.

To je jedna od najčešćih parazitarnih crijevnih infekcija i godišnje se u svijetu inficira oko 500 miliona osoba, uglavnom djece. Raširena je po cijelom svijetu bez obzira na klimatske i socioekonomске prilike, a zaraza je najčešća u predškolskim ustanovama, školama i domovima gdje su zarazi izloženi odgajatelji i nastavnici.

Odrasle jedinke male dječije glište žive u crijevima čovjeka (na kraju tankog i početnom dijelu debelog crijeva) te se hrane crijevnim sadržajem i sluznicom, pa katkad i oštećuju epitel stvarajući sitne ranice.

Ženke polažu ljepljiva jajašca na kožu analne i perianalne regije, skrotuma, na genitalnom području, ali i u vagini, mjehuru i uterusu, pa čak i u trbušnoj šupljini te nakon toga uginu. U jajima su larve koje već za četiri sata postaju invazivne, a mogu u povoljnim vanjskim uslovima preživjeti oko dvije sedmice.

Zaraza kod djece nastaje analno-oralnim putem, najčešće autoinfekcijom preko onečišćenih prstiju prijenosom jajašaca ispod noktiju (dijete se češe zbog svrbeža anusa). Moguće prijenos zaraze preko kontaminiranih predmeta, donjeg rublja, posteljine, pa čak i udisanjem prašine u kojoj se nalaze jajašca.

Metoda izbora u dokazivanju infekcije malom dječjom glistom je uzimanje perianalnog otiska ljepljivom celofanskom trakom („selotejp“).

U liječenju zaraženosti malom dječjom glistom lijek izbora je mebendazol koji se daje u jednokratnoj dozi od 100 mg. U novije vrijeme dostupni su i preparati na biljnoj bazi koji se mogu primjenjivati i preventivno i u liječenju stvarajući sredinu u crijevima nepovoljnu za parazite.

Suzbijanje enterobijaze je prilično složeno. Vrlo je važna edukacija o ličnoj higijeni uz obvezno pranje ruku sapunom i toplom vodom prije jela i rada s namirnicama, poslije korištenja toaleta i mijenjanja pelena. Preporučuje se skratiti nokte, izbjegavati griženje noktiju i češanje oko anusa, a prostorije u kojima se boravi redovno održavati čistima. Ako ima više inficiranih u jednoj grupi ili u porodici treba istovremeno provesti liječenje svih članova, djece i odraslih, bez obzira na simptome ili nalaze pretrage.



Mala dječja glista (lat. *Enterobius vermicularis*)

PEDIAKID® PHYTOVERMIL
sirup namjenjen je za tretman
crijevnih parazita kod djece.

Sadrži biljne ekstrakte:

- ✓ prebiotička akacija vlakna
- ✓ ekstrakt timijana
- ✓ ekstrakt kamilice
- ✓ ekstrakt smokve
- ✓ ekstrakt papaje
- ✓ ekstrakt tikve
- ✓ ekstrakt đumbira
- ✓ ekstrakt oraha
- ✓ ekstrakt bijelog luka

Za djecu
od 6 mjeseci



okus crvenog
bobičastog voća



Sirup stvara nepovoljnu sredinu u crijevima za parazite i može se primjenjivati i preventivno (kontakt sa životinjama, polazak u obdanište ili školu)

10 ml sirupa otopiti u čaši vode.

Tretman 12 dana.

Bez glutena - bez alergena - bez GMO - bez vještačkih aroma

Razija Čolaković:

ZAJEDNIČKO DJELOVANJE RODITELJA JE OD NAJVEĆEG ZNAČAJA

Od osnovne kulture, kućnog reda i odgoja pa do toga da same zaključuju, iznose svoje stavove i donose odluke.



82

INTERVJU: RAZIJA ČOLAKOVIĆ

Razija Čolaković je diplomirani politolog žurnalistike i komunikologije koja se trenutno nalazi na postdiplomskom studiju za magistra politologije. Autorica je tri knjige.

Razija Čolaković je po zanimanju diplomirani politolog žurnalistike i komunikologije koja svojim znanjem, vrednosti i pozitivnu energiju prenosi na mnogo žene, majke i trudnice. Sa Razijom smo razgovarali o porodici, osnovnoj kulturi te životu jedne žene i njenog obrazovanja, te Vam donosimo naš razgovor u nastavku.

Često ste velika motivacija ženama širom Bosne i Hercegovine koje prate Vas. Šta Vas motiviše?

Zaista mi je drago ako sam motivacija barem jednoj osobi, to je već veliki uspjeh, s obzirom na vrijeme u kojem živimo, a koje nažalost nije baš motivirajuće. A jesam, to znam. Pišu mi ljudi, kontaktiraju sa mnom privatno i u komentarima. Radi se o stotinama hiljada žena širom svijeta. To me čini jako sretnom i ponosnom.

Moram biti iskrena kao i uvijek što sam, najveća motivacija su mi ljudi kojima sam ja iritacija. Zvući nevjerojatno, ali tako je. Niko kao oni ne vrište nesrećom, prazninom i bolom jer vide u meni ono što ih boli u njima. I to je ono što njih užasno iritira, a mene tjeru da ih ohrabrujem na izlazak iz zone komfora, jer tu je život.

Oni me motiviraju, ali ja se takmičim sama sobom, odnosno s onom Razom od jučer.

Aktivni ste na društvenim mrežama, o čemu najviše pišete?

Tako je. Aktivna sam na društvenim mrežama, a najviše pišem o sebi, iznosim lične stavove o svakodnevnim životnim temama, zatim uživam nasmijati svoje pratitelje, pa često koristim humor po kojem smo mi Krajišnici poznati, naravno uvek se šalim samo na svoj račun. Tu i tamo, ali vrlo rijetko prokomentarišem aktualne političke situacije, s obzirom da mi je to struka.

Poznata ste kao spisateljica i do sada ste objavili 3 knjige. O čemu pišete?

Objavila sam tri knjige. Sve tri su o meni, tj. prva je moja borba za svoj komad neba u životu, s posebnim osvrtom na brak gdje sam opisivala svoj probor iz konzervativnog braka ka ostvarenju svoje slobode, a da pritom sačuvam brak i porodicu, što sam hvala Bogu i uspjela. Druga je o mom teškom djetinjstvu koje je obilježeno nasiljem nad mojoj majkom. I treća je kao kruna svega, moja pobjeda i uspjeh u namjeri da izgradim sebe, studiram, ostvarim se i osnažim kao žena, ali žena koja je iz borbe izašla kao pobednica, a ne žrtva!



Kako čitatelji reaguju na Vaše knjige? Koje ciljana grupa?

Čitatelji su oduševljeni onim što pročitaju u mojim knjigama, prije svega zato što ja pišem realno, često bez cenzure, direktno i otvoreno. Pišem tekstove u kojima se ljudi pronalaze, s kojima se poistovjećuju i gotovo uvijek kažu: Eh pa i meni se ovo dešava ili se desilo... Ljudi vole kada autora osjećaju kao nekoga svog, odnosno tješi ih to što i autor prolazi kroz isto ili doživjava isto kao oni. To je ta bliskost između čitatelja i autora. Ciljana grupa je svako onaj ko uspije barem djelić sebe pronaći u mojim tekstovima.

Majka ste dvije djevojke? Opišite nam ih?

Hvala Bogu, majka sam dvije djevojke. Karakterno su različite, starija je na babu a mlađa na mamu. Drugim riječima, starija je ozbiljnija, čini mi se odgovornija, ali kao žensko dijete preemotivno pristupa svemu, ponekad preozbiljno, ima istančan osjećaj za pravdu i pravičnost. Mlađa je replika svoje matere. Vesela, pozitivna, nasmijana ali zna biti ljuta užasno. Rekla bih da je povukla taj gen Krajški. Dobra k'o kruh ali ljuta k'o Ris. Ona je mlađa od sestre 5,5 godina, pa joj još uvijek progledamo kroz prstiće.

Šta Vam je bitno u odgoju djece?

U odgoju djece najbitnije mi je to da smo suprug i ja kao jedno! I tako je oduvijek bilo! To je presudno za dobar odgoj djece. Nikada se nismo igrali s tim, da on zateže a ja popuštam ili obrnuto. Naravno bude situacija gdje ja kao majka malo zažmirim, ko biva eto ne zna babo, hajde može itd. A u stvari zna sve, jer ga informišem o tome nasamo. Zajedničko djelovanje roditelja je od najvećeg značaja.

Vi ste neko ko u svojim postovima i objavama potiče žene da se obrazuju. Koliko je važno obrazovanje i neovisnost žene o bilo komu?

Obrazovanje žene je od neizmjerne važnosti, kako za porodicu tako i za društvo u kojem žive. Pogledajte danas, skoro svaki aspekt života izvjesno zavisi od žene i njene uloge u društvu. Žene

su pokretači svih promjena, posebno socioloških. Svojim obrazovanjem doprinose pozitivnim promjenama, prvo promjenama na sebi dakle individualno, a onda i globalno. A neovisnost o bilo kome, žene postižu samo ako su obrazovane i naravno zaposlene. Zašto i danas imamo mnogo muškaraca, posebno u ruralnim mjestima koji se protive obrazovanju žena? Zato što jedino s neobrazovanim ženama mogu manipulisati. Neobrazovana žena ne poznaje svoja prava, i samim tim ne zna način kako se odbraniti i ostvariti ih.

“
Žene su pokretači svih promjena, posebno socioloških.



“

**U odgoju djece
najbitnije mi
je to da smo
suprug i ja kao
jedno! I tako je
oduvijek bilo!
To je presudno
za dobar
odgoj djece.**

“

**Čitatelji su
oduševljeni onim
što pročitaju u
mojim knjigama,
prije svega zato što
ja pišem realno,
često bez cenzure,
direktno i otvoreno.**

Koliko je važno cjeloživotno obrazovanje žena?

Moj plemeniti suprug i ja odgajamo svoju djecu u duhu Islama, s posebnim akcentom na obrazovanje. Učimo ih vrijednostima koje znače „čojsstvo, insanluk i plemenitost“. Od osnovne kulture, kućnog reda i odgoja pa do toga da same zaključuju, iznose svoje stavove i donose odluke. Sve to ne bi bilo moguće bez našeg aktivnog insistiranja na učenju, čitanju tj. obrazovanju. One su djevojke, sutra ako Bog da žene, moraju biti obrazovane kako bi se znale postaviti u svaku ulogu koja bude zahtijevala njihovu angažiranost, a posebno ulogu majke.

Za kraj da li imate neki savjet za naše čitateljke?

Savjet ženama: Ne uspoređujte se sa drugim ženama! Radite na sebi! Educirajte se i dijelite svoje znanje s onim ženama koje žele učiti. Budite svjeće koje svoj plamen znanja šire i tako učinite da mrak nestane.

NOVO!



Ojačajte uz
Zott Protein



PROTEIN

27g PROTEIN*

BEZ DODANOG ŠEĆERA
&
BEZ LAKTOZE I GLUTENA

5000 mg BCAA*

*po porciji



NATURA FEMINA BY ELLEN TOSAMA

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



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

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

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

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



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



VAŠA PROLOM VODA



www.prolovoda.com +381 27 381 344

DJEČJI PROGRAM TOSAME TO. TO

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

PREDNOSTI-FAKTOVI USPJEHA

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

Asortiman Tosama to.to čine:

- Tetra pelene i Tetra krpice

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

• Blazinice vate, Dječja vata, Vatirani štapići Vatni proizvodi, izrađeni su iz visoko upojnog, 100% čistog pamuka, koji je nježan poput osjetljive dječje kože. Koriste se za svakodnevnu osobnu higijenu osjetljive dječje kože. Perforacija vate omogućuje lakše i ravnomjerno trganje vate. Blazinice vate napravljene su iz vodoutvrđenog traka vate. Glatke su, veoma nježne i praktične za upotrebu. Zaštitno oblikovani vatirani štapići za njegu djece – uho, nos, nabor kože.

Suhe soft to.to. krpice

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

NJEGA DJECE VODOM I PRIRODnim MATERIJALIMA

Izrađene od 100% prirodnih viskoznih vlakana.

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

Vlažni toaletni papir

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

Upijajuće blazinice za dojilje MAMA

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

Mrežaste gaćice MAMA

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

100% PAMUČNI ULOŠCI ZA RODILJE MAMA

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

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

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





to.to

+ TOSAMA
Since 1923

PRIRODNA
NJEGA
DJETETA



to.to

TO JE TO,
ŠTO TREBAMO.



www.tosama.si

Mixa

Formulisano pod medicinskim nadzorom

92%

ŽENA POTVRĐUJE KAKO NJEGA
KOŽI VRAĆA PRIRODAN SJAJ*

NOVO NIACINAMIDE GLOW RUTINA NJEGE

SJAJ

MICELARNA VODA

ČIŠĆENJE - 400ML

- ▶ Nježno čisti kožu
- ▶ Bez vidljivih ostataka šminke poslije jedne upotrebe
- ▶ Koža izgleda blistavo i sjajno

TESTIRANA NA OSJETLJIVOJ KOŽI



BLISTAVOST

HIDRATANTNA KREMA

HIDRATACIJA - 50ML

- ▶ Koža djeluje blistavije
- ▶ Koža je čvršća, gipkija
- ▶ Ten je ujednačeniji



NAJBOLJE ZA VAŠ IMUNOLOŠKI SISTEM



Dodatak ishrani

ENERGIJA ZA VAŠ MOZAK, SRCE I VID
OJAČAJTE SVOJ IMUNOLOŠKI SISTEM SA OMEGA -3

MÖLLER'S

EPA i DHA doprinose normalnoj funkciji rada srca*.
DHA doprinosi da se održi normalna funkcija rada mozga i vida**.
Vitamini A i D doprinose normalnoj funkciji imunološkog sistema.

* Optimalan učinak postiže se dnevnim unosom od 250 mg DHA i EPA.

** Optimalan učinak postiže se dnevnim unosom od 250 mg DHA.

NOVO

Johnson's®

Naturally Sensitive



Organiska Aloe vera

98% sastojci
prirodnog porijekla

Hipoalergeni*

*Formulisano da minimizira rizik od alergija