

# RODITELJ

Vaš vodič kroz roditeljstvo!

Kako prepoznati  
*senzorne izazove*  
na vrijeme?

**Selma Paravlić**

MA pedagogije, certificirana terapeutkinja senzorne  
integracije i terapeut primitivnih refleksa

# CHILD LIFE<sup>®</sup> ESSENTIALS

## Nutrijenti za djecu!



Prvi i jedini kompletan program  
za djecu i dojenčad!



BEZ GLUTENA



BEZ UMJETNIH  
SLADILA



BEZ GMO



BEZ ALERGENA



BEZ POJAČIVAČA  
OKUSA

Ovlašteni uvoznik i zastupnik  
**ATWIN**  
Prirodna rješenja za Vaše zdravlje

Aleja lipa 52 | Paromilinska 4  
T: +387 33 715 555 | T: +387 33 719 900  
info@atwin.ba | www.atwin.ba

CHILD LIFE Bosna i Hercegovina | A-Twin d.o.o





# alpinMD



swiss made software



**Vaša ordinacija,  
unaprijedena!**



**Aktiviraj  
WhatsApp**



## Impressum

### Izdavač:

Sfera d.o.o., Mostar

### Direktorica:

Naida Memić  
naida.memic@sfera.ba

### Glavna i odgovorna urednica:

Elvira Drežnjak  
elvira.maric@sfera.ba

### Grafički dizajn:

Ajla Gološ  
ajla.golos@sfera.ba

### Marketing:

Alma Pelo Zagorčić  
alma.zagorcic@sfera.ba

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



Elvira Drežnjak  
mr. komunikologije  
Glavna i odgovorna urednica

Dragi roditelji,


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

Hvala Vam na podršci.



**NASLOVNICA:** Selma Paravlić,  
MA pedagogije, certifikirana  
terapeutkinja senzorne integracije  
i terapeut primitivnih refleksa

 Roditelj

 roditelj



**POLIKLINIKA VITALIS**

 **Poliklinika Vitalis**

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

 [www.poliklinikavitalis.com](http://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](mailto:ordinacija@pedijatrija-suncokret.ba)

# SADRŽAJ



06

Kako prepoznati senzorne izazove na vrijeme?

*Selma Paravlić, MA pedagogije, certificirana terapeutkinja senzorne integracije i terapeut primitivnih refleksa*

---



24

Da li je moje dijete spremno za školu?

*Seada Kuštrić, dugogodišnja prosvjetna radnica, bivša direktorica osnovne škole i stručna edukatorica pri Pedagoškom zavodu Mostar*

---



40

Rani razvoj kao temelj života:  
Stručne smjernice za sigurno i poticajno roditeljstvo

*Martina Mustapić, edukacijska rehabilitatorica*

---



58

Zdravlje srca u trudnoći

*Prim. mr. sci. dr. Amer Iglica, specijalista interne medicine, subspecijalista intenzivne medicine i subspecijalista kardiologije*

---



## Kako prepoznati senzorne izazove na vrijeme?

**E**dukativni centar Iskrice prepoznat je kao mjesto stručne podrške djeci s razvojnim izazovima i njihovim porodicama. Centar pruža usluge senzorne integracije, integracije primitivnih refleksa, reedukacije psihomotorike, savjetovanja roditelja i rane intervencije. Kroz individualni pristup i savremene terapijske metode, tim centra nastoji omogućiti svakom djetetu optimalne uvjete za razvoj, učenje i emocionalnu stabilnost.

U razgovoru za časopis „Roditelj“, Selma Paravlič govori o važnosti senzorne integracije, integriranju primitivnih refleksa, ranog prepoznavanja odstupanja i ulozi roditelja u terapijskom procesu.

**♥ Roditelj:** Možete li nam ukratko objasniti što je senzorna integracija i zašto je važna za razvoj djeteta?

**SELMA:** Senzorna integracija je neurološki proces putem kojeg mozak prima, organizira i povezuje informacije iz naših osjetila – dodira, pokreta, ravnoteže, sluha, vida, mirisa i okusa – kako bi dijete moglo adekvatno reagirati na okolinu. Kada je ovaj proces uredan, dijete se lakše koncentrira, uči, regulira emocije i ponašanje te se uspješno uključuje u svakodnevne aktivnosti.

**♥ Roditelj:** Koje su najčešće poteškoće koje roditelji primijete?

**SELMA:** Roditelji najčešće primijete preosjetljivost na zvuk ili dodir, izbjegavanje određenih tekstura, stalnu potrebu za kretanjem ili nesigurnost u pokretu. Često su prisutne poteškoće u koncentraciji, emocionalni ispadi, nespretnost i teškoće u pisanju.

**♥ Roditelj:** Kako se provodi tretman senzorne integracije u vašem centru?

**SELMA:** Tretman započinje detaljnom procjenom nakon koje se izrađuje individualni plan rada. Terapija se provodi kroz stručno vođene aktivnosti u senzorno opremljenom prostoru, uz kontinuirano praćenje napretka i uključivanje roditelja kroz ciklus. (jedan ciklus traje 14 terapijskih susreta sa 15 koji je kontrolni).

**♥ Roditelj:** Zašto je individualni pristup važan?

**SELMA:** Svako dijete ima jedinstven senzorni profil. Individualni pristup omogućava precizno prilagođavanje terapije potrebama djeteta i postiže dugoročnu stabilnost razvoja.



**Intervju: Selma Paravlić, MA pedagogije, certificirana terapeutkinja senzorne integracije i terapeut primitivnih refleksa**

*Selma Paravlić, MA pedagogije, certificirani je terapeut senzorne integracije i redukcije psihomotorike. Osnivačica je Edukativnog centra Iskrice, gdje svakodnevno radi s djecom s razvojnim izazovima i pruža podršku njihovim porodicama kroz individualne tretmane i savjetovanje.*

## ♥ Roditelj: Kada je najbolje započeti tretman i zašto je rana intervencija važna?

**SELMA:** Najbolje je reagirati čim se primijete odstupanja. Dječiji mozak je u ranom uzrastu najplastičniji, što znači da pravovremena podrška može spriječiti kasnije teškoće u učenju i ponašanju.

## ♥ Roditelj: Što su primitivni refleksi i zašto je njihova procjena važna?

**SELMA:** Primitivni refleksi su urođeni automatski pokreti s kojima se dijete rađa. Oni imaju važnu ulogu u ranom razvoju, ali se trebaju integrirati. Ako ostanu aktivni, mogu ometati pažnju, koordinaciju i učenje.

## ♥ Roditelj: Koje probleme mogu uzrokovati zadržani refleksi?

**SELMA:** Mogu uzrokovati teškoće u čitanju i pisanju, slabiju koncentraciju, impulzivnost, emocionalnu nestabilnost, nespretnost i probleme s držanjem tijela.

## ♥ Roditelj: Kako izgleda proces procjene refleksa?

**SELMA:** Procjena se provodi kroz strukturirane testove pokreta i položaja tijela. Na temelju rezultata izrađuje se individualni terapijski plan.

## ♥ Roditelj: Kako se provodi tretman integracije refleksa?

**SELMA:** Tretman se temelji na specifičnim, ritmičkim i ponavljajućim pokretima koji oponašaju rane razvojne faze, uz stručno vođenje i kućni program za roditelje.

## ♥ Roditelj: Koje benefite djeca i roditelji mogu očekivati?

**SELMA:** Poboljšanje koncentracije, emocionalne stabilnosti, motoričke koordinacije, školskog uspjeha i samopouzdanja.

## ♥ Roditelj: Koje znakove roditelji trebaju pratiti?

**SELMA:** Pretjerane reakcije na podražaje, česta padanja, slab hvat olovke, nemogućnost mirnog sjedenja i izraženi emocionalni ispadi.

## ♥ Roditelj: Što poručujete roditeljima koji nisu sigurni treba li im stručna pomoć?

**SELMA:** Uvijek je bolje potražiti stručno mišljenje i dobiti jasne smjernice nego čekati da se poteškoće prodube.

## ♥ Roditelj: Kako roditelji mogu podržati terapiju kod kuće?

**SELMA:** Roditelji su ključni partneri u terapijskom procesu. Kontinuitet između tretmana i kućnog okruženja značajno ubrzava napredak i doprinosi stabilnijim rezultatima.

Evo nekoliko konkretnih načina kako mogu pružiti podršku:

- Dosljedno provoditi preporučene vježbe
- Kratke, svakodnevne aktivnosti (10–15 minuta) prema uputama terapeuta imaju veliki učinak kada se rade redovno i pravilno.
- Održavati strukturiranu rutinu
- Predvidiv raspored dana daje djetetu osjećaj sigurnosti i pomaže regulaciji nervnog sistema.

- Poticati kretanje i „teški rad“

Nošenje knjiga, guranje stolice, penjanje, skakanje, vožnja bicikla – sve aktivnosti koje aktiviraju mišiće i zglobove pomažu organizaciji senzornog sistema.

- Pratiti djetetove reakcije

Važno je uočiti što djetetu pomaže da se smiri, a što ga preopterećuje, te o tome informirati terapeuta radi prilagodbe plana.

- Graditi emocionalnu sigurnost

Podrška, razumijevanje i strpljenje jednako su važni kao i same vježbe. Dijete koje se osjeća prihvaćeno i podržano lakše napreduje.

- Ograničiti prekomjernu upotrebu ekrana

Umjesto pasivne stimulacije, prednost dati aktivnoj igri i boravku na otvorenom.

**Najvažnije je naglasiti da roditelji nisu „terapeuti“, već partneri u procesu. Njihova uloga je podrška, motivacija i stvaranje okruženja koje potiče razvoj. Uz stručne smjernice i dosljednost, rezultati su najčešće vrlo ohrabrujući.**





## ♥ Roditelj: Preporuke za senzorno adekvatno okruženje kod kuće?

**SELMA:** Sensorno adekvatno okruženje ne znači „sterilno“ ili pretjerano kontrolirano okruženje, već prostor koji djetetu pruža sigurnost, regulaciju i priliku za razvoj kroz svakodnevne aktivnosti. Preporuke za roditelje:

- Kreirajte mirni kutak za regulaciju
- U domu je korisno imati mali, miran prostor s jastucima, dekićem, knjigama ili umirujućim svjetlom gdje se dijete može povući kada je preplavljeno podražajima.
- Održavajte jasnu dnevnu strukturu

Djeca sa senzornim izazovima bolje funkcioniraju uz predvidivu rutinu. Vizualni rasporedi i dosljednost smanjuju anksioznost i pomažu samoregulaciji.

- Omogućite svakodnevno kretanje
- Penjanje, puzanje, skakanje, nošenjetežihpredmeta (primjerenih uzrastu), igre na otvorenom – sve to jača proprioceptivni i vestibularni sistem.

- Koristite prirodne i taktilne materijale

Igra s plastelinom, pijeskom, tijestom, vodom, rižom ili grahom pomaže organizaciji taktilnog sistema.

- Vodite računa o zvučnom i vizualnom opterećenju

Smanjite stalno uključen televizor, previše jakog svjetla i pretjeranu količinu igraćaka u prostoru. Manje je često više.

- Balans između aktivnosti i odmora

Nakon intenzivne igre ili školskih obaveza, djetetu je potreban period smirivanja.

- Ograničite vrijeme pred ekranima
- Prekomjerna upotreba ekrana može dodatno opteretiti nervni sistem i smanjiti prirodnu potrebu za kretanjem.

Najvažnije je zapamtiti da je svako dijete jedinstveno. Ono što jednom djetetu pomaže, drugom može smetati. Zato je važno pratiti reakcije djeteta i po potrebi, potražiti stručno savjetovanje kako bi se okruženje prilagodilo njegovim specifičnim potrebama.

## ♥ Roditelj: Kako vidite budućnost senzorne integracije u BiH?

**SELMA:** Vjerujem da senzorna integracija u Bosni i Hercegovini ima snažan potencijal razvoja, posebno u segmentu rane intervencije. Sve više roditelja prepoznaje važnost pravovremene procjene i stručne podrške, a raste i interes stručnjaka za dodatne edukacije iz ove oblasti.

U narednim godinama očekujem veću institucionalnu podršku, bolju povezanost zdravstvenog, obrazovnog i socijalnog sistema te dostupnost terapije većem broju djece, ne samo u većim gradovima. Također smatram da je ključno kontinuirano stručno usavršavanje terapeuta, standardizacija procjena i tretmana, kao i podizanje svijesti javnosti o važnosti senzorne obrade u razvoju djeteta.

**Naš cilj treba biti da rana intervencija postane pravilo, a ne izuzetak — kako bi svako dijete imalo priliku ostvariti svoj puni razvojni potencijal.**

Violeta  
**double**  
care



ZA NJIHOVA  
MALENA  
VELICANSTVA

Premium - naša najmekša pelena

# Nježan i snažan kao majčina ljubav

  
PONTUS

## za rane

- trenutno olakšanje
- bez iritacije
- sprječava infekcije
- od rođenja



**Prije upotrebe pažljivo pročitati uputstvo o medicinskom sredstvu. Za obavijesti o indikacijama, mjerama opreza i neželjenim dejstvima na medicinsko sredstvo posavjetujte se sa ljekarom ili farmaceutom.**



## Nešto je u zraku..

### • Alergije tokom cijele godine

Alergije više nisu problem samo u proljeće, nego su sve češće prisutne tokom cijele godine. **Djeca su svakodnevno izložena različitim alergenima iz okoline, a snažan i balansiran imunitet je ključan za pravilan odgovor organizma.**

### • Šta su alergije?

Alergije su pojačane reakcije imunološkog sistema na supstance koje su za većinu ljudi bezopasne. Kada je dijete alergično, njegov imunološki sistem prepoznaje bezazlenu tvar kao prijetnju i pokreće snažan odbrambeni odgovor. Dječiji imuni sistem se još razvija i zato može burnije reagirati na utjecaje iz okoline. Kada je organizam preopterećen, ravnoteža se lako naruši, a tijelo šalje signale da mu je potrebna dodatna podrška. Najčešći alergeni su polen, prašina i grinje, određene namirnice i pojedini sastojci lijekova.

### • Kako nastaju simptomi?

Tokom alergijske reakcije oslobađaju se supstance poput histamina koje uzrokuju simptome kao što su kihanje, svrbež nosa i očiju, curenje nosa, suzenje očiju, kašalj ili iritaciju kože. Neke alergije su sezonske, dok druge mogu trajati tijekom cijele godine. Sa promjenom godišnjih doba, zrak se puni polenom, prašinom i drugim iritansima koji izazivaju neugodne simptome.

### • Podrška imunološkom sistemu

Mnogi roditelji reagiraju tek kada se simptomi pojave, ali najbolji rezultati se često postižu preventivno. Početak proljeća, promjena vremena ili povratak u kolektiv (vrtić, škola), idealni su trenuci da se dječijem organizmu pruži dodatna podrška. Podrška imunitetu je posebno važna u periodima povećane izloženosti alergenima. ChildLife Aller-Care pažljivo je formulisan da pruži sezonsku podršku zdravlju dječijeg imuniteta. Kombinacija antioksidanasa i biljnih ekstrakata pomaže u regulaciji imunološkog odgovora i ublažavanju iritacija iz okoline. Njegova formula sadrži odabrane sastojke poznate po svojoj ulozi u podršci imunološkom odgovoru, osmišljene tako da budu blage, ali efikasne-baš onako kako dječiji organizam zahtjeva. Formulacija sadrži ekstrakt sjemenki i kore grožđa kao snažne antioksidanse, bromelain za podršku disajnim putevima, te biljke poput zove i amle koje tradicionalno doprinose jačanju imuniteta. Vitamin C i cink dodatno podržavaju

normalnu funkciju imunološkog sistema. Za razliku od agresivnih rješenja koje samo privremeno ublažavaju simptome. Aller-Care djeluje kao podrška iznutra. Redovna upotreba može pomoći organizmu da se lakše prilagodi promjenama u okruženju i da reaguje uravnoteženije na čestice koje se nalaze u zraku.

Roditelji mogu biti mirni jer ChildLife proizvodi ne sadrže umjetne boje, vještačke arome ni nepotrebne aditive. Svaki sastojak ima svoju svrhu, a svaka formula je razvijena s posebnom pažnjom prema sigurnosti, kvalitetu i potrebama djece. Jer kada je u zraku nešto što može smetati, važno je imati rješenje koje pomaže.

### • Dodatna podrška uz ChildLife Vitamin C

U periodima kada je „nešto u zraku“, imuni sistem djece često treba širu i potpuniju podršku. Zato se Aller-Care savršeno nadopunjuje s ChildLife Liquid Vitaminom C. Za svakodnevnu zaštitu preporučuje se i ChildLife Vitamin C-tečna formula prijatnog okusa, prilagođena djeci. Vitamin C doprinosi normalnoj funkciji imunološkog sistema i zaštiti ćelija od oksidativnog stresa, što je posebno značajno u periodima alergije.

**ChildLife Vitamin C formulisan je u tečnom obliku, ugodnog okusa i bez umjetnih boja i aroma. Lako se dozira i jednostavno uklapa u svakodnevni raspored, bilo samostalno ili u kombinaciji sa drugim ChildLife proizvodima.**

### • Praktična i sigurna primjena

Aller-Care dolazi u tečnom obliku, što omogućava lako doziranje i brzu primjenu, bez tableta i kapsula koje djeca često odbijaju. Može se uzimati samostalno ili pomiješati s malo vode ili soka, što ga čini jednostavnim dijelom svakodnevne rutine-kod kuće ili na putu. Sigurnost je uvijek na prvom mjestu. **Formula je prilagođena dječijem uzrastu uz stroge standarde kvaliteta, bez umjetnih boja, vještačkih aroma i nepotrebnih dodataka. Da djeca lakše dišu, bolje spavaju i imaju energiju za ono najvažnije-odrastanje, igru i smijeh.**

PONOVO JE TAJ PERIOD GODINE!  
ALERGIJE NAM DOLAZE!

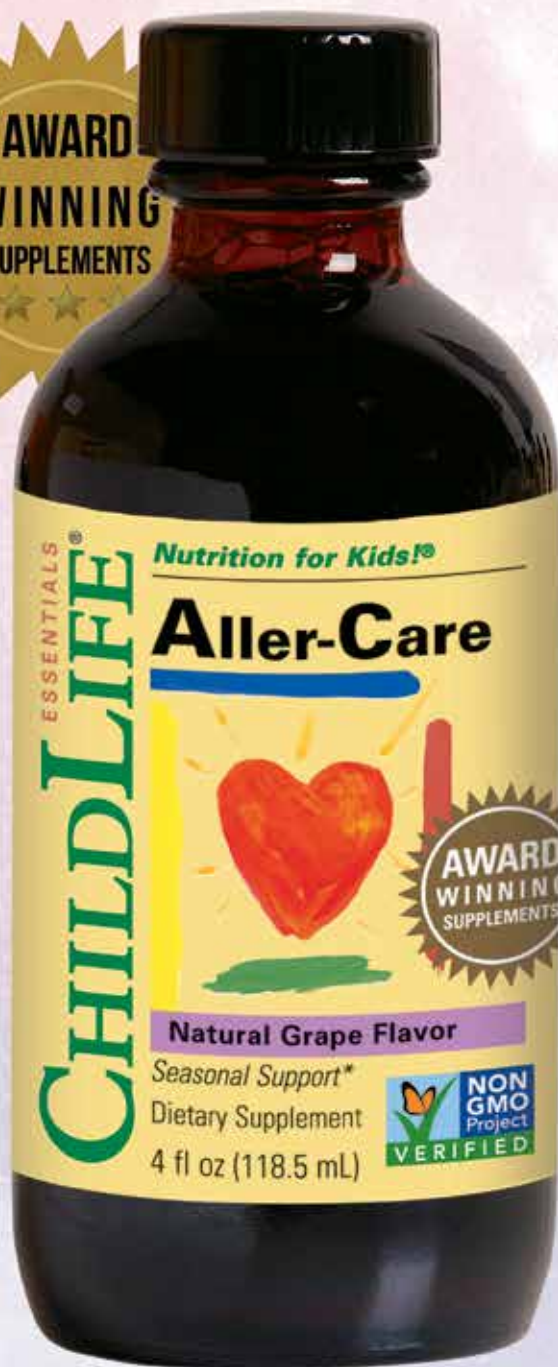


**CHILD LIFE** ESSENTIALS  
Nutrijenti za djecu!

## ALLER CARE

Predstavlja nutritivnu i biljnu podršku za djecu podložnu alergijama. Kombinacija hipoalergenih sastojaka za jačanje imuniteta. Kao dodatak prehrani ublažava simptome alergija jačajući imunološki sistem.

Sadrži:  
ekstrakt zove - jača imunitet, štiti sluznicu disajnih puteva,  
ekstrakt amle - prirodni hipoalergeni izvor vitamina C za jačanje otpornosti organizma,  
ekstrakt sjemenki grožđa (proantocijanidini) - antioksidansi  
bromelain - protuupalno djelovanje, medijator alergijskih reakcija,  
cink i vitamin C - jačaju imunitet i djeluju antioksidantno.



Tekuće forme



Razvijene od strane ljekara



Bez glutena



Bez alergena



Bez GMO



Bez umjetnih sladila



Bez umjetnih boja



Bez umjetnih dodataka

Ovlašteni uvoznik i zastupnik

**ATWIN**  
Prirodna rješenja za Vaše zdravlje

Aljoja lipa 52 | Paromlinska 4  
T: +387 33 715 555 | E: +387 33 719 900  
info@atwin.ba | www.atwin.ba

Childlife Bosnia i Hercegovina | A-Twin doo



**DENTAL LIFE**  
*Your smile, our passion*



**Piše:** Dr stomatologije Kemal Tucak

## Oralno zdravlje i važnost preventivnih pregleda djece i adolescentata

Oralno zdravlje počinje se oblikovati već od nicanja prvih zuba, obično između šestog i osmog mjeseca života.

**O**ralno zdravlje predstavlja ključan dio općeg zdravlja i dobrobiti svakog pojedinca, a njegov značaj posebno dolazi do izražaja u ranom djetinjstvu i adolescenciji. Zubi i usna šupljina imaju važnu ulogu u funkcijama kao što su govor, žvakanje, pravilno gutanje i estetika, a narušeno oralno zdravlje može dovesti do brojnih problema – od boli i infekcija do narušenog samopouzdanja i otežanog socijalnog funkcioniranja. Upravo zato prevencija, redovni stomatološki pregledi i pravilne higijenske navike imaju presudnu ulogu u očuvanju zdravlja mlade populacije.

U ovom članku razmatra se važnost oralne higijene, najčešći problemi koji pogađaju djecu i adolescente, te značaj sistematskih i preventivnih stomatoloških pregleda za pravovremeno otkrivanje i sprječavanje oralnih oboljenja.

### ♥ Razvoj oralnog zdravlja u djetinjstvu i adolescenciji

Oralno zdravlje počinje se oblikovati već od nicanja prvih zuba, obično između šestog i osmog mjeseca života. Mliječni zubi, iako privremeni, imaju izuzetno važnu ulogu u razvoju trajne denticije. Oni čuvaju prostor za trajne zube, omogućavaju pravilan razvoj vilica i utiču na djetetov govor i ishranu. Oštećenje mliječnih zuba karijesom ili traumom može dovesti do prerane ekstrakcije, što kasnije rezultira ortodontskim nepravilnostima. U adolescenciji dolazi do nicanja trajnih zuba i jačanja oralnih navika. Međutim, ovo je također period povećanog rizika za pojavu karijesa i bolesti desni zbog promjena u načinu ishrane, većeg unosa šećera, hormonalnih promjena i ponekad zanemarivanja oralne higijene. Stoga su redovne kontrole i edukacija o pravilnom održavanju oralne higijene od izuzetne važnosti.

## ♥ Najčešći oralni problemi kod djece i adolescenata

### 1. Zubni karijes

Karijes je najraširenija kronična bolest kod djece. Nastaje djelovanjem bakterija koje koriste šećere iz hrane i stvaraju kiseline koje razaraju zubnu gleđ. Nedovoljno četkanje, česta konzumacija slatkiša i zaslađenih napitaka te izostanak redovnih pregleda povećavaju rizik od karijesa. Neliječen karijes može dovesti do boli, infekcija i gubitka zuba.

### 2. Gingivitis i bolesti desni

Upala desni najčešće se javlja zbog nakupljanja plaka i loše oralne higijene. Simptomi uključuju crvenilo, oticanje desni i krvarenje pri četkanju. Ako se ne liječi, gingivitis može prerasti u ozbiljnije parodontalne bolesti koje ugrožavaju stabilnost zuba.

### 3. Ortopedski i ortodontski problemi

Nepravilno postavljeni zubi, prenatrpanost, razmak između zuba ili nepravilni zagriz česti su kod djece. Uzrok može biti genetika, dugotrajno sisanje palca, prerani gubitak mliječnih zuba ili trauma. Pravovremena ortodontska evaluacija može spriječiti komplikacije i potrebu za dužim tretmanima u odrasloj dobi.

### 4. Dentalne traume

U dječjoj dobi česte su povrede zuba uslijed padova, sportskih aktivnosti ili igara. Povrede mogu uključivati napuknuće, ispadanje ili pomicanje zuba. Brza reakcija i pregled stomatologa presudni su za uspješan oporavak.

## ♥ Važnost preventivnih stomatoloških pregleda

Preventivni pregledi omogućavaju rano otkrivanje i sprječavanje oralnih problema. Idealno bi bilo da dijete prvi put posjeti stomatologa već oko prve godine života, a nakon toga najmanje dva puta godišnje.

### 1. Rano otkrivanje problema

Stomatolog može prepoznati početne znakove karijesa, bolesti desni ili ortodontskih nepravilnosti u



fazi kada je liječenje jednostavnije, brže i bezbolnije. Rano otkrivanje sprječava komplikacije i smanjuje troškove dugoročnog liječenja.

## 2. Profesionalno čišćenje i fluoridacija

Prilikom kontrolnih pregleda stomatolog uklanja naslage i kamenac te može primijeniti fluoridne tretmane koji jačaju gleđ

i smanjuju rizik od karijesa. Ova zaštita posebno je važna kod djece koja su sklonija razvoju karijesa.

## 3. Edukacija o pravilnoj oralnoj higijeni

Stomatolozi i dentalni higijeničari edukuju djecu i roditelje o pravilnom četkanju, korištenju konca, izboru hrane te važnosti izbjegavanja zaslađenih napitaka. Usvajanje

zdravih navika u djetinjstvu najčešće traje cijeli život.

## 4. Prevencija ortodontskih komplikacija

Redovni pregledi pomažu u praćenju razvoja zagriža i rasta vilica. Ako se primijete nepravilnosti, dijete se može na vrijeme uputiti ortodontu, što može značajno skratiti i pojednostaviti terapiju.



” Oralno zdravlje djece i adolescenata jedan je od najvažnijih faktora koji utiču na njihovo cjelokupno zdravlje, razvoj i kvalitet života.

### ♥ Uloga roditelja u očuvanju oralnog zdravlja djece

Roditelji imaju ključnu ulogu u održavanju oralne higijene svoje djece. Oni su odgovorni za uspostavljanje rutine, nadgledanje četkanja i osiguravanje pravilne ishrane. **Djeca češće razviju dobre navike ako ih roditelji svakodnevno potiču, motiviraju i daju im primjer.** Također, roditelji trebaju brinuti o pravilnoj ishrani — ograničiti unos šećera, gaziranih sokova i grickalica koje povećavaju rizik od karijesa.

### ♥ Zaključak

Oralno zdravlje djece i adolescenata jedan je od najvažnijih faktora koji utiču na njihovo cjelokupno zdravlje, razvoj i kvalitet života. Redovna higijena, odgovarajuća ishrana i preventivni stomatološki pregledi ključni su za sprječavanje bolesti zuba i desni. **Ulaganje u oralno zdravlje u ranom životnom dobu donosi dugoročne koristi i smanjuje rizik od komplikacija u odrasloj dobi.** Stoga je važno razvijati svijest o preventivi, edukovati djecu i roditelje, te redovno posjećivati stomatologa kako bi se osigurao zdrav i lijep osmijeh tijekom cijelog života.

# Mixa

STRUČNJAK ZA OSJETLJIVU KOŽU

PUNIH 100 GODINA

**NOVA  
HIDRATANTNA KREMA  
PROTIV TAMNIH FLEKA**



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

Mixa.  
Klinički dokazano  
i testirano pod medicinskom kontrolom.

# Mučnina u trudnoći i postporođajna mučnina

**Autor:** Samira Sejdinović, patronažna sestra  
Dom zdravlja „dr Mustafa Šehović“, Tuzla

**P**rva emocija koja se veže za drugo stanje je radost prvenstveno trudnice i buduće mame, ali i okoline. Međutim to stanje je praćeno i nekim simptomima koji nisu baš željeni, ali su karakteristični za taj period. Ti simptomi mogu da stvore veću ili manju nelagodu. Neki od tih simptoma su dobro poznati: nelagoda u želucu, intenzivne reakcije na mirise, mučnina i povraćanje. Mučnina i povraćanje su uobičajeni simptomi koje 50-90% trudnica najčešće ima početkom trudnoće.<sup>1,2</sup>

Ovi simptomi su sasvim prirodni i bezopasni, a mogu da se jave tokom cijelog dana, naročito poslije jela ili izlaganja intenzivnim

mirisima. Mučnine se u ranom stadiju trudnoće najčešće javljaju oko 5. sedmice trudnoće, a vrhunac dostižu između 10. i 14. sedmice nakon čega se obično smanjuju ili sasvim nestanu. Mada, nekad se može desiti da se vrate u posljednjem tromjesečju i to u jednakom intenzitetu.

Iako postoje farmakološke opcije za tretman mučnine i povraćanja u trudnoći, dio trudnica izbjegava njihovu primjenu zbog zabrinutosti za sigurnost fetusa. Među lijekovima koji se koriste nalazi se i dimenhidrinat, antihistaminik sa antiemetičkim djelovanjem, koji može izazvati neželjene efekte poput sedacije, suhoće usta i vrtoglavice.<sup>8</sup>

Sada se mnogo koristi i đumbir, koji

se pokazao kao veoma efikasna pomoć. U brojnim istraživanjima se pokazalo da je đumbir efikasan u ublažavanju mučnina u trudnoći.

Brojne randomizirane i kontrolisane kliničke studije su ispitivale efikasnost đumbira u ublažavanju mučnina u trudnoći. Rezultati tih studija su pokazali da je đumbir efikasniji od placeba. Studije autora Smith C. i Sripramote M. su pokazale da je đumbir podjednako efikasan kao i vitamin B6 u tretmanu mučnine i povraćanja u toku trudnoće.<sup>3,4</sup>

Đumbir (*Zingiber officinale*) se koristi kao antiemetik i njegova farmakološka aktivnost potiče od oporih sastojaka (gingerola i shoagola) i hlapijivih ulja.<sup>5</sup>

Zahvaljujući antiholinergičkoj i antiserotoninskoj aktivnosti, đumbir povećava tonus i peristaltiku u probavnom sistemu. To objašnjava način kako đumbir djeluje na ublažavanje ovih simptoma.

Neželjena dejstva usljed primjene đumbira su rijetka. Ne postoje izvještaji o toksičnosti kada se primjenjuje kod ljudi u normalnim količinama. Bitno je naglasiti da su mnoge studije o primjeni đumbira u trudnoći pokazale da ne postoje neželjena dejstva đumbira na plod (fetus) i ishod trudnoće.

Autori Densak, Pongroj paw i ostali su radili ispitivanje primjene đumbira i dimenhidrata u trudnoći. Studija je objavljena 2007. godine pod nazivom "Randomizirana usporedba đumbira i dimenhidrata u tretmanu mučnine i povraćanja u toku trudnoće".<sup>6</sup>

U periodu od januara do decembra 2005. godine u studiji je učestvovalo 170 trudnica koje su imale simptome mučnine i

18



roditelj

povraćanja. Slučajnim odabirom učesnice studije su podijeljene na dvije grupe po 85 učesnica. Jedna grupa učesnica je primjenjivala đumbir u prahu dva puta dnevno u dozi od 0,5 grama dnevno, a druga grupa je primjenjivala 50 mg dimenhidrata također dva puta dnevno. Vizuelni analogni nauzea skor (*Visual analogue nausea scores – VANS*) je korišten u toku 7 dana tretmana kako bi se procijenio osjećaj mučnine i povraćanja kod trudnica. Rezultati su pokazali da nije bilo značajne razlike u vizuelnom analognom nauzea skoru (VANS) između grupa u toku 1-7 dana tretmana. Epizode povraćanja u grupi koja je primjenjivala đumbir je bila veća u toku prvog i drugog dana tretmana, ali je ta razlika izjednačena od trećeg do sedmog dana tretmana. Što se tiče neželjenih dejstava, postojala je značajna razlika u grupi koja je primjenjivala dimenhidrat (77,64%) nego u grupi koja je primjenjivala đumbir (5,88%) ( $p < 0.01$ ).

**Zaključak studije je da je đumbir podjednako efikasan kao dimenhidrat u tretmanu mučnine i povraćanja u toku trudnoće, uz manju pojavu neželjenih efekata.**

Upotrebu đumbira za smanjenje mučnine u trudnoći preporučuju i međunarodno priznatih udruženja i institucije: Svjetska zdravstvena organizacija (WHO), Američko udruženje ginekologa i akušera (ACOG), Američko udruženje porodičnih ljekara (AAFP), Nacionalni zdravstveni institut Velike Britanije (NHS), Institut za kliničku izuzetnost Velike Britanije (NICE). (7-11)

Treba reći da mučnina može da je javi i poslije porođaja, ne samo tokom trudnoće i to je postporođajna mučnina.<sup>12</sup>

Smatra se da su uzroci postporođajne mučnine:

#### 1. Oksitocin

Mučnina tokom dojenja vrlo je česta upravo zbog oslobađanja hormona oksitocina. Uobičajeno je da ova vrsta mučnine nestaje nakon osam sedmica od rođenja djeteta

#### 2. Dehidriranost

Usljed dojenja može da se javi i dehidriranost, a što može uzrokovati mučnine. Preporučuje se pojačano konzumiranje tečnosti za vrijeme dojenja (prvenstveno vode), kako bi se održala hidriranost organizma.

#### 3. Hormonalne promjene

Tokom trudnoće tijelo prolazi kroz razne fizičke i hormonalne promjene. Hormonalni disbalans može biti uzrok mučnine nakon porođaja.

#### 4. Antidepresivi

Mučnina je česta pojava kod žena koje uzimaju antidepresive nakon porođaja. Antidepresivi se obično propisuju ženama koje imaju postporođajnu depresiju. Pojava mučnine ovisi o vrsti i dozi lijeka.

#### 5. Nedostatak željeza ili anemija

Nedostatak željeza ili anemija je jedan od vodećih razloga pojave mučnine nakon porođaja, usljed gubitka krvi tokom porođaja i nepravilnog unosa željeza putem hrane



**Antimetil® će se pobrinuti za osjećaj lakoće želuca tokom trudnoće!**

19

#### 6. Infekcije mokraćnog sistema

Pad imuniteta u zadnjem trimestru trudnoće i nakon porođaja čini organizam sklonijim infekcijama: u prvom redu infekcijama mokraćnog sistema, što kao posljedicu može imati i osjećaj mučnine. U slučaju bilo kakvih postporođajnih infekcija potrebno je odmah potražiti savjet ljekara.

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

Na tržištu Bosne i Hercegovine postoji farmaceutski oblik đumbira pod nazivom **Antimetil, 36 obloženih tableta, poznatog belgijskog proizvođača biljnih preparata Tilman.**<sup>13</sup>

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

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

### Doziranje Antimetil-a:

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

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

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

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

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

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

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

**Način primjene:** po potrebi.

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

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

Trudnice: 1 tableta za žvakanje ujutro i u podne

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

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



### Reference:

1. Steinlauf AF, Chang PK, Traube M. Gastrointestinal complications. In: Burrow GN, Diffy TP, editors. *Medical complication during pregnancy*. 6th ed. Philadelphia: Saunders; 2006: 259-78. ed.
2. Lacroix R, Eason E, Melzack R. Nausea and vomiting during pregnancy: a prospective study of its frequency, intensity, and patterns of change. *Am J Obstet Gynecol* 2000; 182: 931-7.
3. Smith C, Crowther C, Willson K, Hotham N, McMillian V. A randomized controlled trial of ginger to treat nausea and vomiting in pregnancy. *Obstet Gynecol* 2004; 103: 639-45.
4. Sripramote M, Lekhyananda N. A randomized comparison of ginger and vitamin B6 in the treatment of nausea and vomiting in pregnancy. *J Med Assoc Thai* 2004; 86: 846-52.
5. Bryer E. A literature review of the effectiveness of ginger in alleviating mild-to-moderate nausea and vomiting of pregnancy. *J Midwifery Womens Health* 2005; 50: e1-e3.
6. Densak Pongrojapaw et al, A Randomized Comparison of Ginger and Dimenhydrinate in the Treatment

- of Nausea and Vomiting in Pregnancy; *J Med Assoc Thai* 2007; 90 (9): 1703-9
7. WHO Regional Office for Europe's Health Evidence Network. What is the effectiveness of Antenatal care? December 2005.
8. The American College of Obstetricians and Gynecologists. *ACOG Practice Bulletin. Clinical Management Guidelines for Obstetricians-Gynecologists*; No. 52, April 2004.
9. American Academy of Family Physicians. *Ginger: An Overview*. 2007; 75: 1689 – 1691. [www.aafp.org/afp](http://www.aafp.org/afp).
10. NHS. Nausea and morning sickness. 2015. <http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/morning-sickness-nausea.aspx>
11. NICE. Antenatal care. *NICE guidelines CG 62*. Marec 2008. <http://www.nice.org.uk/guidance/cg62/chapter/1-guidance#management-of-common-symptoms-of-pregnancy>
12. Ines Schwetz, Lin Chang, in *Encyclopedia of Gastroenterology*, 2004
13. Odobrena deklaracija Antimetil, Federalno ministarstvo zdravstva, juni 2020.

# Antimetil®

roditelj

# Naše putovanje počinje

BESPLATNA KONFERENCIJA ZA TRUDNICE

SPONZORI I PARTNERI



**25 MART 2026**

Početak u 17:00h



**SL INDUSTRY HOTEL**

Trebinje

Partner u organizaciji konferencije dr Marija Andrić, spec. ginekolog



## Održana edukativna konferencija za buduće roditelje "Naše putovanje počinje" u Mostaru

**U** Mostaru je održana edukativna konferencija za roditelje pod nazivom „Naše putovanje počinje“, u organizaciji kompanije Sfera d.o.o. Mostar i prvog časopisa za uspješan odgoj djece Roditelj, uz partnerstvo s Poliklinikom Vitalis i dr. Dejanom Tirićem, specijalistom ginekologije i opstetricije te subspecijalistom ginekološke onkologije.

Konferencija je okupila veliki broj budućih mama koje su imale priliku dobiti stručne, provjerene i korisne informacije o trudnoći, porodu i prvim danima života s bebom.

Cilj konferencije bio je pružiti trudnicama osjećaj sigurnosti, podrške i povjerenja u jednom od najvažnijih životnih razdoblja, kroz direktan susret sa stručnjacima iz oblasti pedijatrije, ginekologije i farmacije.

O porodu bez straha i realnim očekivanjima tokom dolaska bebe na svijet govorio je dr. sc. Dejan Tirić, ističući važnost informisanosti i povjerenja između trudnice i ljekara.

Predavanje o dojenju održala je dr. Samra Boloban, specijalista pedijatrije iz Kantonalne bolnice „Dr Safet Mujić“, naglasivši značaj

dojenja kao temelja zdravog početka života.

Posebnu pažnju izazvalo je i predavanje o matičnim ćelijama koje je održao Admir Đelmo, medicinski predstavnik kompanije Bio Sava i savjetnik za pohranu matičnih ćelija i prenatalno testiranje. Buduće mame imale su priliku saznati šta su matične ćelije, zašto su važne i kakvu ulogu mogu imati u očuvanju zdravlja djeteta.

Nakon pauze za druženje i razgovor sa partnerima, program je nastavljen predavljanjem MAM proizvoda koje je predstavila mr. ph. Bernardina Jukić, ističući važnost



proizvoda razvijenih u saradnji sa zdravstvenim stručnjacima i prilagođenih potrebama beba i mama.

Konferenciju je zaključila dr. Mediha Jakić, specijalista pedijatrije, predavanjem o preventivnim mjerama zdravstvene zaštite novorođenčadi, naglašavajući značaj pravilne brige i praćenja zdravlja bebe od samog početka. Organizatori su izrazili zahvalnost svim predavačima, partnerima i sponzorima na doprinosu realizaciji događaja, kao i svim trudnicama koje su svojim dolaskom pokazale interes za edukaciju i aktivnu pripremu za majčinstvo.

Konferencija „Naše putovanje počinje“ još jednom je potvrdila važnost edukacije u periodu trudnoće, uz poruku da informisana mama donosi sigurnije i mirnije prve korake u roditeljstvu.



# Da li je moje dijete spremno za školu?

Stručni vodič za roditelje: šta podrazumijeva zrelost za polazak u školu i kako izgleda proces procjene spremnosti djeteta?

**U** susret martovskom upisu djece u prve razrede, razgovarali smo o jednoj od najvažnijih tema za roditelje – zrelosti djeteta za polazak u školu. Šta zapravo podrazumijeva spremnost za školu? Je li važnije da dijete zna čitati i pisati ili da je emocionalno i socijalno zrelo? Koliku ulogu u tom procesu imaju porodica i vrtić? O ovim pitanjima razgovarali smo s Seada Kuštrić, dugogodišnjom prosvjetnom radnicom, bivšom direktoricom osnovne škole i stručnom edukatoricom pri Pedagoškom zavodu Mostar.

24

**Intervju:** Seada Kuštrić, dugogodišnja prosvjetna radnica, bivša direktorica osnovne škole i stručna edukatorica pri Pedagoškom zavodu Mostar



*Mr. sc. Seada Kuštrić diplomirala je biologiju i hemiju, završila studij pedagogije te magistrirala na Nastavničkom fakultetu. Sva akademska zvanja stekla je na Univerzitet "Džemal Bijedić" u Mostaru, gdje je izgradila bogatu profesionalnu karijeru posvećenu obrazovanju djece i unapređenju nastavne prakse. Kroz višedecenijski rad u učionicima, ali i u upravljanju školom, imala je priliku pratiti brojne generacije učenika i njihove prve korake u obrazovnom sistemu. Njeno iskustvo i stručni uvid pružaju roditeljima jasne smjernice pri donošenju jedne od najvažnijih odluka u ranom razvoju djeteta. Certificirana je projekt menadžerica, trenerica za medijaciju te stručna savjetnica za rad s djecom, mladima i odraslima. Autorica je i koautorica stotina stručnih publikacija i javnih prezentacija iz oblasti odgoja i obrazovanja. U nastavku vam donosimo naš razgovor s gospođom Kuštrić.*

roditelj

## ♥ Roditelj: Šta podrazumijevamo pod pojmom „zrelost djeteta za polazak u školu“?

**SEADA:** Pod pojmom zrelosti djeteta za polazak u prvi razred osnovne škole se podrazumijeva skup funkcionalnih vještina koje dijete usvaja unutar navednog razdoblja. Usvojene, razvijene vještine omogućuju djetetu obavljanje dužnosti koje mu se nameću na početku polaska u školu. Zrelost zavisi i o biološkom razvoju, ali i o tome koliko je okolina omogućila djetetu da ovlada potrebnim iskustvima. Školskim obaveznikom redovne osnovne škole se smatra dijete koje će do 1. marta tekuće godine navršiti pet i po godina života, a spremnost djeteta za školu podrazumijeva određeni nivo socijalne, emocionalne, te fizičke i intelektualne zrelosti. Zrelost djeteta se još determiniše kao "Stanje mladog bića koje mu dopušta da na osnovu razvojnog nivoa fizičkih i psihičkih sposobnosti uspješno učestvuje u organizovanom odgojno obrazovnom radu određene škole" (Kamenov, 1999). Upravo zbog toga, roditelji često postavljaju pitanje da li je moje dijete spremno za školu? Javlja se dilema, nesigurnost i nepovjerenje te pitanje spremnosti i zrelosti za nove velike korake u životu njihovih mališana. Dijete pokazuje zrelost i spremnost za polazak ako može voditi brigu o sebi što obuhvata bar srednji nivo potrebnih vještina.

## ♥ Roditelj: Koje su ključne razlike između intelektualne, emocionalne i socijalne zrelosti?

**SEADA:** Bitno je da kod djeteta pratimo, procjenjujemo i razvijamo fizičke, emocionalne, socijalne i intelektualne osnove koje ukazuju na zrelost a samim tim i spremnost polaska u prvi razred osnovne škole. Evo nekih od značajki fizičke spremnosti. Da je dijete zdravo i zadovoljava minimum standarda dogovorenih za visinu, težinu, vid, sluh odnosno tjelesne proporcije prema kalendarskoj dobi. Zašto je ovo važno? Zato da može podnijeti tjelesne i psihičke napore zbog

svakodnevnih školskih obaveza. U suprotnom će doći do poteškoća i prepreka. Fizička spremnost djece je smanjena i uslovljena mnogim faktorima koji otežavaju izvršenje obaveza. Danas su djeca od toga zaštićena jer većinom ne pješače do škole a pošto su torbe teške, zbog nepostojanja individualnih školskih ormarića, roditelji preuzimaju ove obaveze.

Socijalna spremnost se očituje u usvajanju pravila ponašanja u školi, prihvatanja učitelja/ice kao osobe od povjerenja. Bitno je naglasiti koliko je dijete sposobno stvarati krug drugara/prijatelja te kako i koliko će biti prihvaćeno od drugih. Usvojene socijalne vještine se očituju kod djeteta izražavanjem i konstantnim građenjem samopouzdanja i samopoštivanja zasnovanog na realnim osnovama. Danas se često pojavljuju dvije ekstremno različite pojave kod djece predškolskog i školskog uzrasta, od povučenosti i niskog nivoa samopouzdanja do prenatrženosti i samopouzdanja što je svakako tema o kojoj bismo se u odgojno obrazovnom radu sa djecom trebali baviti u cilju izgradnje realne slike o sebi koja je veoma bitna za daljnji rast i razvoj djeteta.

Emocionalna spremnost se ogleda u razlikovanju osnovnih emocija, a u dobi od 5-6-7 godina počinju uviđati negativan učinak nekontroliranog emocionalnog

reagirana. U socio-emocionalnom razvoju postoje individualne razlike među djecom te određena odstupanja ne moraju odmah biti alarm za paniku. Neka djeca sazrijevaju emocionalno ranije od druge djece, a nekima treba više vremena. Treba uzeti u obzir kako se sve razvojne vještine međusobno isprepliću, utječu jedna na drugu sreća, ljutnja bijes, plač se često smjenjuju jedno za drugim. Evidentno i zdravo je ispoljavanje emocija uz naša objašnjenja da ne trebaju plakati ako nešto nisu uspjeli, pokušaj ponovo i da ne budu agresivna kad izgube u igri. Ponekad djetetovo emocionalno sazrijevanje ne prati ono spoznajno ali ova pojava nije zabrinjavajuća.

**Spremnost djeteta se ogleda u samoregulaciji ponašanja u skladu sa situacijama, te kontroli želja, potreba i mogućnosti. Emocionalno nezrelo dijete slabo kontroliše svoje postupke. lahko gubi koncentraciju i motivaciju. Intelektualna spremnost se ogleda u razvijenosti govora, opažanja, mišljenja, pamćenja, koncentracije, pažnje, reproduciranja, razumjevanja i zaključivanja te shvatanje apstrakcije i grafomotorički razvoj. Kriterij intelektualne spremnosti je povezan za mentalnu dob koja ne mora biti vezana i za hronološku dob.**

25





♥ **Roditelj:** Da li je poželjno da dijete prije polaska u školu zna čitati i pisati ili su važnije neke druge vještine?

**SEADA:** Rijetko imamo predškolce koji prilikom provjere psihofizičkoga stanja pri upisu znaju tečno čitati i pisati i da još to razumiju i pripovijedaju pročitano. To i nije uslov za upis u prvi razred osnovne škole poznavanje slova i pisanje nije preduslov za uspjeh djeteta. Prema tome, nema bojazni niti potrebe opterećenja s obzirom da je prvi razred većinom opservacijski, pripremni, adaptivni period za svako dijete.

♥ **Roditelj:** Koje konkretne vještine i navike bi dijete trebalo imati razvijene prije upisa u prvi razred?

Za dijete je mnogo važnije od čitanja i pisanja da razvijene vještine omogućuju djetetu obavljanje novih

školskih dužnosti, poznavanje osnovnih podataka o sebi, razvijen govor, razumjevanje uputa, poštovanju i kontrolu pravila ponašanja, koncentraciju, sposobnosti snalaženja u novim školskim okolnostima (slušanje, sjedenje, druženje te uvažavanje sebe i drugih bez razdražljivosti i burnih reakcija).

♥ **Roditelj:** Koliko je važna socijalizacija – sposobnost dijeljenja, čekanja reda, saradnje s vršnjacima?

**SEADA:** Izuzetno je važna socijalizacija za početak školovanja svakog djeteta s posebnim fokusom na razvoj socijalne inteligencije empatije, balansirano ispoljavanje emocija i uvažavanje sebe i drugih. Uspješna socijalizacija pozitivno utječe na samopouzdanje što je ključno za rast i razvoj svakog djeteta. Proces adaptacije, socijalizacije počinje u porodici. Vrtnički su ključni za pripremu djece jer kroz usmjerenei spontane igre uče saradnju, pravila



ponašanja, društvene vještine i rješavanje konflikta. Intenzivnija faza interakcije djece sa djecom i odraslim se dešava u školi u prvom razredu gdje dožive razne situacije u kojima se dijete treba znati snaći.

**Predškolski programi po modelu "Mala škola" su preporučljivi i od UNICEF a provođeni projekt "Povećajmo mogućnosti djeci BiH za rano učenje".** Svakom djetetu je neophodno omogućiti institucionalni predškolski odgoj i obrazovanje, pošto to nije slučaj u našoj zemlji potrebne su inicijative da to zaživi u potpunu uključenost.

### ♥ **Roditelj: Kako roditelji mogu prepoznati da li je njihovo dijete spremno za školu?**

**SEADA:** Dijete se tokom svog odrastanja pripremalo u svim dosadašnjim pomenutim ključnim aspektima tokom našeg razgovora. Sve navedeno je stručno i naučno, podsjetnik kako pratiti pojave kod vašeg djeteta a bitno je sve navedeno znati ali prevedeno na praktični aspect bitno je za početak školovanja da se dijete zna: obući, brinuti o svojim stvarima, imati razvijenu memoriju, pažnju, regulisati emocije. **Dijete tokom odrastanja uči saradivati, uči biti strpljiv/a, poštivati pravila, te prepoznati i regulirati emocije postepeno razvijati radne navike.**



**Spremnost djeteta za školu** podrazumijeva određeni nivo socijalne, emocionalne, te fizičke i intelektualne zrelosti.

roditelj

## ♥ Roditelj: Šta savjetujete roditeljima koji su u dilemi da li dijete upisati u školu sa šest godina ili eventualno sačekati?

**SEADA:** Razgovarali smo o spremnosti djeteta a sada da se osvrnemo i na spremnost roditelja. Kao što je spremnost djeteta za školu složen proces koji uključuje biološko sazrijevanje te socio-emocionalnu, intelektualnu i motoričku zrelost, da dijete može saradivati, kontrolirati emocije, koncentrirati se, da ima razvijenu finu motoriku (grafomotoriku) te pozitivan stav prema školi tako i roditelji/staratelji imaju ključnu ulogu u motivaciji, podršci, te blagim korekcijama koje primjećuju kod svog djeteta trebaju djelovati u cilju unapređenja navedenih aspekata koji podrazumjevaju spremnost i zrelost. Bitna je saradnja sa stručnim osobama u slučaju bilo kakve nedoumice, dileme, pitanja ili upute. Bit će i meni zadovoljstvo pomoći i biti podrška roditeljima /starateljima ako imaju bilo kakvu dilemu u pogledu emocionalne ili socijalne spremnosti roditelja ili djeteta.

Sve što roditelj/staratelj primjeti kod djeteta zahtjeva blagovremenu reakciju i djelovanje. Upis u školu uzbudljivo je razdoblje za dijete, ali i za roditelje. Većina se roditelja pita kako pripremiti dijete za pregled, kako sam pregled i upis izgleda. Pa evo osnovnih podataka. Građani roditelji mogu provjeriti kojoj školi dijete pripada prema adresi prebivališta te podnijeti prijavu za upis, čime se administrativno pokreće postupak upisa. Nakon dobivenog termina uz izvod iz matične knjige rođenih i kartona o vakcinacijama stručni tim škole (pedagog, psiholog i učitelj/ica) te ljekar školske medicine ili lpedijatar zajedno čine stručnu komisiju škole koje predlaže odgodu ili upis djeteta u prvi razred. Ako se uoče teškoćama u razvoju koje do upisa nisu bile evidentne liječnik daje upute a ako su teškoće već evidentirane i stručno tretirane roditelj/staratelj uz ljekarsku dokumentaciju upoznaje komisiju o poteškoći kod djeteta.

Na pregled kod školskog liječnika dijete dolazi u pratnji roditelja ili staratelja. Pregled za upis u prvi razred obuhvaća više elemenata: od mjerenja visine i težine djeteta, pregleda vida, sluha, mjerenja tlaka, ispitivanja motoričkog razvoja, provjere izgovora, uvida u grafomotoričke vještine, utvrđivanja kognitivnih sposobnosti, uvida u emocionalni razvoj i socijalnu zrelost, kliničkog pregleda djeteta te uzimanja podataka o djetetovom dosadašnjem rastu i razvoju, kao i postojanju hroničnih bolesti koje potencijalno mogu utjecati na savladavanje nastavnog sadržaja u školi. Dio boravka pri upisu uz podršku članova komisije dijete provodi samo, kao dio procjene separacije od roditelja, snalaženja i samostalnog izvršavanja zadataka: opći podaci o djetetu-dijete kaže nešto o sebi, dijete sa komisijom za upis razgovara i o jednostavnim, prilagođenim uzrastu, sadržajima kao što je orijentacija u vremenu, prostoru, memorisanje.

Testovi nisu vremenski ograničeni te omogućavaju djetetu da ih rješava tempom koji odgovara njegovim sposobnostima jer ne moraju požurivati sa svojim odgovorima kako bi stigla na vrijeme obaviti upisni test. To će vjerovatno otkloniti anksioznost kod djece. Zatim, testovi daju veliki broj podataka o djetetu, njegovom položaju u porodici, porodičnim odnosima, te se dobija cjelovitija slika o djetetu i njegovoj porodici. Prilikom testiranja djeteta za polazak u osnovnu školu može se doći do velikog broja informacija o djetetu, njegovim sposobnostima, mogućnostima, osobinama. Na osnovu testiranja će se utvrditi da li je dijete "zrelo" za polazak u školu procjenjujući njegovu fizičku, intelektualnu, emocionalnu i socijalnu zrelost.

Kroz kontakt sa djetetom moguće je uvidjeti i specifičnosti pojedinog djeteta, ne samo odrediti stupanj njegova razvoja prema važećim standardima i normama, nego ukazati i na pojavu eventualne nadarenosti, kreativnosti, ali i eventualnih problema u ponašanju. Ti podaci će biti od izuzetnog značaja za dalji postupak sa djetetom koji omogućava individualni pristup djetetu, a kasnije i individualizaciju nastavnog procesa. Najčešće se testovi kombinuju i sa ostalim tehnikama koje se primjenjuju za procjenu zrelosti djeteta za polazak u osnovnu školu. Procjenom zrelosti djeteta za polazak u školu se ispituje njegova/njena spremnost za školu i školske obaveze. Roditelj može dobiti savjet da dalje sa djetetom obrati pažnju na grafomotoriku kroz različite vježbe kojima dijete uči pravilan hvat olovke, način pritiskanja olovke na papir te orijentaciju na papiru. U današnje digitalno doba i prekomjerno korištenje ekrana, bitno je poticati crtanje i vježbe u kojima će dijete koristiti papiri olovku, kao i poticanje komunikacije, razvoja govora i jezika te širiti djetetov vokabular. U slučaju sumnje na postojanje teškoća u jezično - govornom području, školski će liječnik, pogotovo ako u stručnoj komisiji škole nema logopeda, izdati uputnicu za logopedsko testiranje.

**Osim na dodatnu logopedsku procjenu, školski liječnik može uputiti dijete i na dodatno psihologijsko testiranje radi utvrđivanja kognitivnih sposobnosti djeteta ili postojanja emocionalnih odstupanja. Također, prema potrebi, može uputiti dijete na dodatnu obradu kod drugih liječnika specijalista ako smatra da su mu potrebne dodatne informacije za donošenje mišljenja o upisu u prvi razred.**

Odgoda upisa na godinu dana nije neuspjeh, već prilika da naredne godine dijete bude spremnije za školu.





Konačni prijedlog u vezi upisa djeteta u prvi razred temelji se na cjelokupnom postupku utvrđivanja psihofizičkog stanja djeteta, kako od strane pedijatra ili ljekara školske medicine, tako i na testiranju u školi, a donosi se timskim radom stručne komisije.

Mogućnosti su sljedeće:

- Upis u prvi razred redovne škole
- Odgoda upisa na godinu dana ako postoji razvojno odstupanje u odnosu na očekivano za dob djeteta i/ili je zbog teškoće potrebna dodatna obrada i liječenje (odgoda nije neuspjeh, već prilika da naredne godine dijete bude spremnije za školu)
- Upis u prvi razred uz uvođenje primjerenog oblika školovanja djece s teškoćama u razvoju kojima je potrebna dodatna pomoć i podrška kroz prilagođeni program i asistenciju
- Privremeno oslobađanje od upisa u prvi razred djece s višestrukim teškoćama (potrebno je imati nalaz jedinstvenog tijela vještačenja s kojim roditelj podnosi zahtjev)

Pregled za upis u prvi razred iz perspektive školskog liječnika je značajan jer nudi mogućnost rane intervencije u smislu pravovremenog prepoznavanja djetetovih potreba, izjednačavanja mogućnosti u školovanju i obrazovanju te poticanja djetetovih razvojnih sposobnosti u razdoblju najveće razvojne

osjetljivosti. Iako se upis djeteta u prvi razred može činiti zahtjevnim i složenim, uz dobru saradnju roditelja, staratelja, škole i školskog liječnika, u djetetovu sjećanju na kraju ostaju ipak samo uzbuđenje zbog polaska u školu i najčešće crtež čovjeka kao jedan od zadataka pri upisu.

### ♥ Roditelj: Koja je Vaša poruka roditeljima uoči martovskog upisa djece u prve razrede?

**SEADA:** Svim budućim prvačićima želim da sa radošću dočekaju i realizuju uspješno upis u prvi razred. Cijeli dosadašnji djetetov život je bio priprema za upis i zato se roditelji trebaju opustiti i opustiti dijete. Ne postavljati mu/joj velike zahtjeve, ne praviti od testiranja na upisu neku jako ozbiljnu i važnu situaciju jer bi se dijete moglo uplašiti. Ne plašite ga školom. Jer ispitivanja pokazuju da uspjeh na upisnom testu budućih prvačića zavisi najviše od stimulativne sredine u kojoj dijete odrasta. Uključite dijete u neki predškolski program po modelu "Male škole" kojeg prije termina upisa nudi veliki broj osnovnih škola **Dobar početak u školi imaju ona djeca koja imaju pozitivnu sliku o sebi I školi. Roditelji će kroz pozitivnu komunikaciju i motivaciju relaksirati dijete koje će biti spremno za upis u prvi razred. Sretno svima!**

# PEDIAKID

## BOMBONE

napravljene na bazi prirodnog pektina jabuke

bez želatine

bez konzervansa

bez glutena

bez laktoze

prirodna  
aroma  
i boja



od  
3 godine





okus maline

### IMUNITET

Prirodne komponente za jačanje imuniteta kod djece:

- Royal jelly
- Propolis
- Ehinacea
- Vitamin C
- Vitamin B6 i B12
- Bakar

2x1/DAN



okus trešnje

### VITAMIN C

Prirodni vitamin C izolovan iz acerole za jačanje imuniteta djece i smanjenje umora.

2x1/DAN



okus trešnje

### MULTIVITAMIN

- 14 vitamina i minerala
- Ekstrakti 22 vrste voća i povrća

Za normalan rast i razvoj djece

Od 3-6 godina: 1-3/DAN  
Od 7-12 godina: 4-6/DAN



okus jagode

### VITAMIN D3

- 200 I.J. vitamina D3 u dvije bombone

Za jačanje imuniteta i normalan rast i razvoj djece

2x1/DAN



okus limuna

### OMEGA 3

- Omega masne kiseline iz sjemena lana
- Vitamini A, B5, B6, E
- Cink

Kod povećane psihofizičke aktivnosti djece

2x1/DAN



okus jabuke

### PROBIOTIK

- 4 probiotička soja
- 1 milijarda/2 bombone

Za potporu intestinalne flore djece

2 bomone/DAN



okus marelice

### PROBAVA

Ekstrakti:

- Jabuke
- Šljive
- Smokve
- Marelice
- Vlakna zobi
- Bakar

Za regulaciju probave djece

2x1/DAN



okus bobičastog voća

### BOLJI SAN

Ekstrakti:

- Lipe
- Kamilice
- Matičnjaka
- Crvenog gloga

Olakšava uspavlivanje i poboljšava kvalitet sna

2 bomone/DAN



## “Prirodno” nije zakonski definisano: Kako čitati deklaraciju proizvoda za bebe

32

**N**a policama, u online prodavnicama, pa čak i na preporukama u roditeljskim grupama, proizvodi za bebe često se opisuju kao prirodni, organski, eco-friendly, hipoalergeni. Sve to zvuči uvjerljivo – ali šta od toga zaista ima težinu?

Ispod lijepog pakovanja i marketinških poruka kriju se činjenice koje treba poznavati. Pogotovo kada je riječ o proizvodima koji dolaze u direktan kontakt sa bebinom nježnom kožom, disajnim putevima i sluznicama.

### • "Prirodno" nije isto što i bezbjedno

Zvuči paradoksalno, ali po važećim zakonima, proizvođač može napisati da je nešto “prirodno” bez ikakve pravne ili naučne potvrde tog izraza. Ne postoji jasna zakonska definicija šta taj pojam podrazumijeva, niti standard koji ga ograničava.

U praksi, to znači da isti proizvod može imati i prirodne i sintetičke sastojke, a da i dalje nosi oznaku “natural”- sve dok u njemu postoji makar jedna komponenta biljnog porijekla. Zato je važno gledati deklaraciju, a ne samo prednju stranu pakovanja.

### • Šta tražiti na deklaraciji?

**1. Jasno navedeni sastojci:** Redoslijed sastojaka na INCI listi govori koliko ih ima u proizvodu. Ako je, recimo, parfem naveden visoko na listi, to znači da ga ima u većoj koncentraciji.

**2. Izbjegavanje nepoželjnih supstanci:** Za bebe je posebno važno da proizvod ne sadrži:

- Parfeme (posebno sintetičke)
- Parabene
- SLS/SLES (sulfate)
- Fenoksietanol

• Alkohol (u većim količinama)

**3. Oznake i sertifikati koji imaju značenje:** Neki od sertifikata koji garantuju provjerene standarde su:

• **Nordic Swan Ecolabel** – potvrđuje ekološki prihvatljivu proizvodnju i sastav.

• **Asthma Allergy Nordic** – potvrda da je proizvod siguran za osjetljivu kožu i disajne puteve.

• **FSC** – označava da je papir/pakovanje iz održivih šuma.

• **EcoCert ili COSMOS** – standardi za organsku i prirodnu kozmetiku (ali ih nema svaki kvalitetan proizvod).

Ako proizvod nema nijedan od ovih sertifikata, to ne znači automatski da je loš, ali je onda još važnije pažljivo pročitati sastav.

### • Šta “hipoalergeno” zapravo znači?

Još jedan izraz koji se često koristi, a rijetko objašnjava. “Hipoalergeno” znači da je vjerovatnoća izazivanja alergijske reakcije smanjena, ali ne i eliminisana. Takođe, ne postoji jedinstven test koji to potvrđuje. Sve zavisi od proizvođača i nivoa testiranja. Zato je i ovdje važna transparentnost. Ako je proizvod zaista testiran na osjetljivoj koži beba, to će biti jasno naznačeno, uz detalje o testiranju, a ne samo riječ “hipoalergeno”.

### • Kako to izgleda kod Bambo Nature proizvoda?

Svi Bambo Nature proizvodi, od pelena do vlažnih maramica i kozmetike, imaju jasno označene sastojke, bez parfema, boja i poznatih iritansa. Nosilac su Nordic Swan, Asthma Allergy i mnogih drugih sertifikata, što ih čini pouzdanim izborom za svakodnevnu upotrebu kod beba, posebno one s osjetljivom kožom. U svijetu u kojem je “prirodno” postalo marketinški mamac, znanje i pažljivo čitanje etiketa najbolji su saveznik svakog roditelja.

# BAMBO<sup>®</sup> Nature



Ovo **nije** obična  
pelena za bebe!





## Boravak na svježem zraku – koliko je zapravo važan za razvoj djeteta?

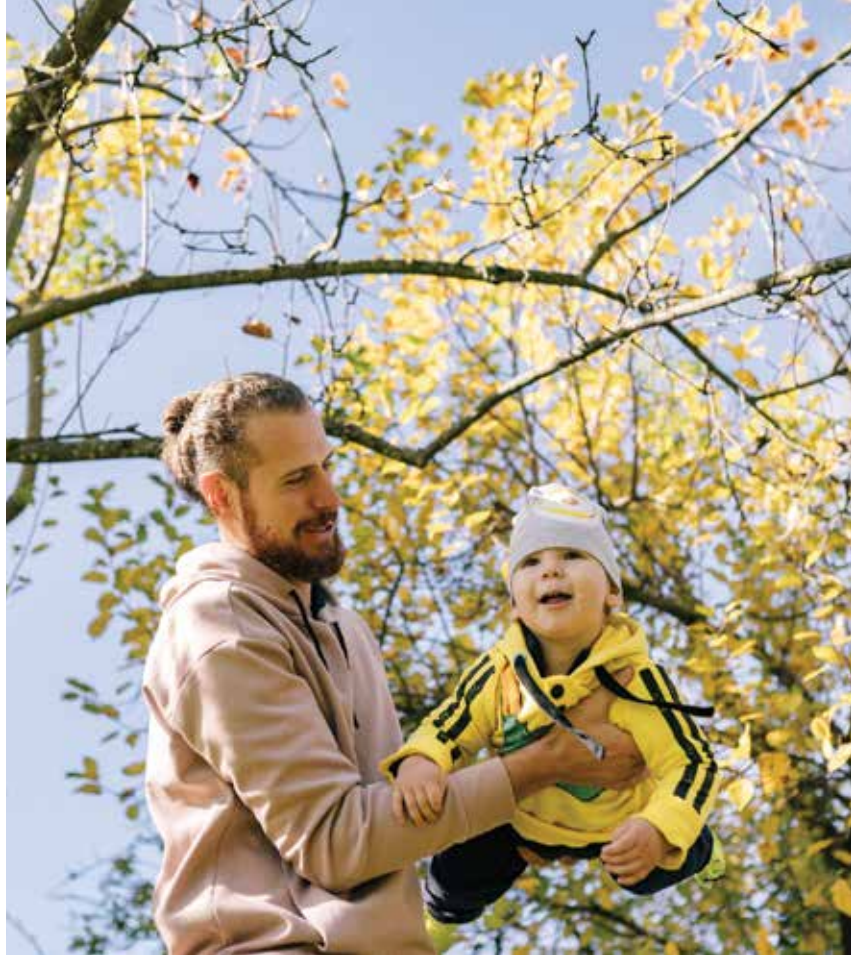
**D**olaskom proljeća priroda se budi, dani postaju duži, a sunčeva svjetlost i topliji zrak poziv su roditeljima i djeci da više vremena provedu vani. Iako se boravak na svježem zraku često doživljava kao jednostavna, svakodnevna aktivnost, njegov značaj za cjelokupan razvoj djeteta mnogo je dublji nego što na prvi pogled izgleda. U vremenu kada su ekrani postali sastavni dio

djetinjstva, povratak prirodi postaje ne samo preporuka, već i potreba.

**Prije svega, boravak na otvorenom snažno doprinosi fizičkom razvoju djeteta. Trčanje, skakanje, penjanje, vožnja bicikla ili jednostavna igra loptom potiču razvoj krupne motorike, koordinacije i ravnoteže.** Dijete kroz kretanje jača mišiće i kosti, razvija izdržljivost te stvara zdrave navike koje mogu trajati cijeli život. Sunčeva svjetlost,

uz umjerenu i sigurnu izloženost, omogućava sintezu vitamina D, koji je ključan za zdrav razvoj kostiju i imunološkog sistema.

No, koristi boravka na svježem zraku nisu samo fizičke. Priroda ima snažan utjecaj na emocionalni i mentalni razvoj. Istraživanja pokazuju da djeca koja redovno borave vani pokazuju manju razinu stresa, bolju koncentraciju i stabilnije raspoloženje. Kontakt s prirodom smanjuje napetost,



potiče osjećaj slobode i doprinosi razvoju samopouzdanja. Dijete koje istražuje park, livadu ili šumu uči procjenjivati rizike, donositi odluke i razvijati samostalnost.

Boravak na otvorenom ima i značajnu socijalnu dimenziju. Igra u dvorištu ili parku podrazumijeva interakciju s vršnjacima, dijeljenje, dogovaranje pravila i rješavanje konflikata. Upravo u tim spontanijama djeca uče važne životne vještine – empatiju, strpljenje i suradnju. Za razliku od strukturiranih aktivnosti, slobodna igra na otvorenom potiče maštu i kreativnost. Grančica može postati čarobni štapić, kamenčići blago, a travnjak pozornica za novu avanturu.

Posebno je važno naglasiti ulogu roditelja. Djeca uče promatrajući odrasle. Kada roditelji pokazuju radost u šetnji, vožnji bicikla ili zajedničkom pikniku, šalju poruku da je boravak na svježem zraku vrijednost, a ne obaveza. Nije nužno planirati velike izlete – ponekad je dovoljno 30 minuta igre u obližnjem parku. Kontinuitet je važniji od trajanja.

U urbanim sredinama izazov može biti pronaći adekvatan prostor, ali gotovo svako naselje ima barem manju zelenu površinu, igralište ili šetnicu. Proljeće je idealno vrijeme da se uvede svakodnevna rutina boravka vani – nakon vrtića ili škole, vikendom u prirodi, ili kroz zajedničke obiteljske aktivnosti.

Naravno, potrebno je voditi računa o sigurnosti: prilagoditi odjeću vremenskim uvjetima, zaštititi dijete od sunca i osigurati dovoljno tečnosti. No, uz osnovne mjere opreza, koristi višestruko nadmašuju potencijalne rizike.

**Boravak na svježem zraku nije luksuz niti dodatna aktivnost u rasporedu – on je temelj zdravog djetinjstva. U proljetnim danima, kada priroda nudi svoje najljepše boje i mirise, pružimo djeci priliku da rastu uz sunce, vjetar i igru. Jer upravo u tim jednostavnim trenucima stvaraju se uspomene, ali i temelji snažnog, zdravog i sretnog razvoja.**

Boravak na svježem zraku nije luksuz niti dodatna aktivnost u rasporedu – on je temelj zdravog djetinjstva.



# Nutrino

Sve je to  
**Prirodno**



# Dajte svojoj bebi šansu da zavoli zdravu hranu – sve je to prirodno

**Z**a bebe je svaka nova stvar avantura – pa tako i obrok. One uče gledajući vas, osluškajući vaše reakcije, upijajući energiju oko sebe. Kada sedite zajedno, kada im pokazujete šta se nalazi u tanjiru, kada se nasmejete uz zalogaj ili oduševljeno prokomentarišete kako je šargarepa slatka – vaša beba to oseća. I polako, bez pritiska, počinje da gradi svoj odnos prema hrani.

Možda ne zna kako se zove to što joj pružate, ali zna da vi uživate u njemu. Možda još ne ume da kaže „mmm“, ali će vam osmehom reći sve. I tu negde, u tom deljenju ukusa i pogleda, rađa se radoznalost – ključ zdravih navika.

## 1. Zajednički obroci – prilika za učenje

38

Deca najviše uče posmatrajući – upravo kroz svakodnevne trenutke koje delimo sa njima. Kada zajedno sednete za sto i pokažete im šta je spanać ili šargarepa, dajete im priliku da kroz vašu reakciju i ponašanje razvijaju sopstveni odnos prema hrani. Čak i ako je njihova ishrana drugačija - blaga i nežna - važno je da osete ukus pravih namirnica i vide da i vi u njima uživate.

Nutrino proizvodi, od pažljivo biranih namirnica, savršeni su prvi korak jer nude najbolje iz prirodne i prilagođeni su uzrastu dece. Raznovrsnost sastojaka koji se nalaze u Nutrino proizvodima je odličan saveznik u prilagođavanju dece na različite ukuse i uvođenju zdravih navika.

Kada je roditeljima potrebno podrška tu su **Nutrino kašice u teglicama** koje mogu biti od voća, povrća ili mesa, izuzetnog ukusa, a svaka namirnica je posebno birana uz strogu kontrolu ispravnosti i kvaliteta. Za lakšu upotrebu, **Nutrino kaše se pakuju i u mekanu „pauč“ ambalažu** koja je praktična za nošenje i konzumaciju van kuće, u prirodi, u parku ili u školi.

Žitarice obezbeđuju dobru prvu hranu, jer je u njima izvanredna ravnoteža ugljenih hidrata, proteina i masti. Kako su obogaćene gvožđem, predstavljaju važan deo bebine ishrane u uzrastu uvođenja dopunske hrane. **Nutrino žitne kaše** izuzetnog ukusa proizvode se od prirodnih sastojaka i dodatno su obogaćene sa 13 vitamina i 4 minerala, koji ne podležu termičkoj obradi, što im omogućava da sačuvaju sva svoja hranjiva svojstva. Takođe, Nutrino žitne kaše sadrže i prebiotik inulin koji blagotvorno utiče na organizam.



**Nutrino sokovi** se prave od prirodnog i sočnog voća strogo kontrolisanog kvaliteta, bez dodatog šećera i sa dodatkom vitamina C.

**Nutrino Sleep Well** linija proizvoda, specijalno je kreirana za večernju ishranu odojčadi i male dece. Asortiman ove linije čine suve i tečne žitne kaše i mlečne kašice u teglicama u više kombinacija. Predstavljaju odlično rešenje za obrok pre spavanja jer obezbeđuju sitost tokom cele noći.

## 2. Vizuelna povezanost sa hranom

Dok dete uči da prepozna ukuse, jednako je važno da ih poveže i sa slikom. Ako jede kašicu od šargarepe, pustite je da drži šargarepu u ruci. Ako vi jedete brokoli, dajte joj njegov mali cvet da ga istraži. Tako spaja ono što vidi, dodiruje i oseća, i



lakše prihvata nove ukuse. Kada koristite Nutrino proizvode, pokažite im ilustraciju sa pakovanja jer male stvari mogu napraviti veliku razliku.

### 3. Pozitivan stav vodi do zdravih izbora

Kako dete bude raslo, sve više će osluškivati vaš ton, reči i stav prema hrani. Zato je važno da ne koristite ucenjivanje poput: “Ako ne pojedeš, nema igračke.” Umesto toga, uvek pričajte pozitivno o novim ukusima. I ako vam neki ukus nije omiljen, ne pokazujte to – već sa osmehom recite: “Baš je zanimljiv ovaj ukus!”, jer dete veruje vašem izrazu više nego rečima. Upravo kroz takve svakodnevne momente, sa nežnošću i strpljenjem, dete gradi svoj odnos prema hrani – a vi gradite poverenje. I ne brinite, ako ponekad nije sve savršeno – sve je to prirodno.

### 4. Zajedno u nabavku – korak ka samostalnosti

Kada dete postane malo veće, uključite ga u planiranje obroka i odlazak u nabavku. Napravite zajednički spisak – na njemu mogu biti hleb od celog zrna, mladi sir, jogurt, mleko i paprike u bojama koje dete izabere. U prodavnici mu dozvolite da samo odabere povrće za supu, voće za užinu i salatu za ručak. Tako uči važnost izbora i vrednost svake namirnice. Ako na kraju želi i jedan slatkiš – neka zna da je to u redu, ali da postoji pravo vreme i mera za sve.

Zato je važno da bebi ponudimo ono što je blago, poznato i prirodno. I najlepše od svega? Ne morate znati sve odgovore. Ne morate sve spremati sami. Dovoljno je da budete tu, da se smežete, da zajedno otkrivete i da znate – **sve je to prirodno.**



**Intervju: Martina Mustapić,**  
edukacijska rehabilitatorica

40

## Rani razvoj kao temelj života: Stručne smjernice za sigurno i poticajno roditeljstvo

Rana stimulacija ima ključnu ulogu u cjelokupnom razvoju djeteta jer su prve tri godine života razdoblje najveće plastičnosti mozga

**R**azdoblje ranog djetinjstva temelj je cjelokupnog razvoja – emocionalnog, kognitivnog i socijalnog. Upravo u prvim godinama života postavljaju se obrasci koji snažno utječu na djetetovo samopouzdanje, odnose i sposobnost suočavanja s izazovima. No, u vremenu preplavljenom savjetima i informacijama, roditeljima je često teško razlučiti što je doista važno, a što je tek prolazni trend.

O razvojnim fazama, važnosti rane stimulacije, postavljanju granica, ulozi obitelji te prepoznavanju trenutka kada je potrebna stručna podrška razgovarali smo s Martinom Mustapić, edukacijskom rehabilitatoricom s dugogodišnjim iskustvom rada s djecom i roditeljima. U intervjuu donosi stručne, ali i ohrabrujuće smjernice za sve roditelje koji žele podržati zdrav i sretan razvoj svoga djeteta.

**♥ Roditelj: Kako biste, iz stručne perspektive, opisali najvažnije faze razvoja djeteta u ranim godinama života?**

**MARTINA:** Iz perspektive edukacijskog rehabilitatora, rani razvoj djeteta promatra se cjelovito i usmjeren je na pravodobno prepoznavanje razvojnih potreba i mogućih odstupanja. U prvoj godini života naglasak je na razvoju motorike, osjetilne obrade i ranih oblika komunikacije. U dobi od jedne do tri godine intenzivno se razvijaju govor, kognitivne sposobnosti, samostalnost i socijalne vještine. Upravo prve tri godine života predstavljaju najosjetljivije razdoblje djetetova života. Predškolska dob obilježena je razvojem pažnje, emocionalne regulacije i predakademske vještine, koji su važni za školski uspjeh. Važno je naglasiti da je u prvim godinama najvažnija interakcija



ne znači preopterećivanje djeteta, već stvaranje poticajnog i sigurnog okruženja u kojem dijete istražuje i uči vlastitim ritmom.

Roditelji mogu svakodnevno poticati razvoj kroz igru i rutinu koje su djetetu prirodne i ugodne. Razgovor s djetetom, imenovanje predmeta i radnji, čitanje slikovnica, pjevanje i zajednička igra potiču jezični i kognitivni razvoj. Slobodna igra, kretanje i istraživanje prostora važni su za razvoj motorike i samopouzdanja. Uključivanje djeteta u svakodnevne aktivnosti, poput oblačenja, pripreme obroka ili pospremanja, jača osjećaj kompetencije, samostalnosti i socijalnih vještina.

Kao što sam prethodno navela, najvažniji poticaj djetetu jeste odnos s odraslom osobom. Topla, dosljedna i osjetljiva interakcija pruža djetetu osjećaj sigurnosti. Upravo kroz takve svakodnevne, jednostavne situacije dijete najviše uči.

### ♥ Roditelj: Koju ulogu imaju roditelji u razvoju djetetovog samopouzdanja i emocionalne sigurnosti?

s roditeljima ili skrbnicima i da je taj odnos potrebno staviti ispred bilo kakve igračke.

### ♥ Roditelj: Koji su prvi znakovi zdravog emocionalnog, kognitivnog i socijalnog razvoja kod djece?

**MARTINA:** Prvi znakovi zdravog emocionalnog, kognitivnog i socijalnog razvoja vidljivi su već u najranijoj dobi. Emocionalni razvoj očituje se kroz uspostavljanje privrženosti, sposobnost smirivanja uz pomoć odrasle osobe te izražavanje osnovnih emocija. Kognitivni razvoj prepoznaje se kroz znatiželju, interes za okolinu, istraživanje kroz igru i postupno rješavanje jednostavnih problema. Socijalni razvoj uključuje uspostavljanje

kontakta očima, osmijeh, imitaciju, združenu pažnju i interes djeteta za druge osobe. Ovi pokazatelji temelj su kasnijeg učenja, odnosa i emocionalnog razvoja djeteta.

### ♥ Roditelj: Koliko je rana stimulacija važna za razvoj djeteta i na koji način roditelji mogu svakodnevno poticati razvoj kroz igru i rutinu?

**MARTINA:** Rana stimulacija ima ključnu ulogu u cjelokupnom razvoju djeteta jer su prve tri godine života razdoblje najveće plastičnosti mozga. Kvalitetni podražaji u tom razdoblju potiču razvoj govora, mišljenja, emocionalne regulacije i socijalnih odnosa te postavljaju temelje za kasnije učenje. Važno je naglasiti da rana stimulacija

**MARTINA:** Roditelji imaju ključnu ulogu u razvoju djetetova samopouzdanja i emocionalne sigurnosti jer su prvi i najvažniji izvor podrške i zaštite. Kada roditelji prepoznaju i uvažavaju djetetove emocije, potiču ga da izražava osjećaje i pružaju jasne, ali podržavajuće granice, dijete uči da je vrijedno, sposobno i prihvaćeno.

- • • • •
- Samopouzdanje se gradi i
- kroz poticanje samostalnosti,
- dopuštanje pogrešaka i pohvalu
- uloženog truda, a ne samo uspjeha.
- Roditelji, kao i svi koji borave
- s djetetom trebaju podržavati
- samostalno odrađivanje zadataka
- te pohvaljivati cijeli proces, a ne
- vrednovati samo krajnji rezultat koji
- možda ne izgleda savršeno. Takav
- roditeljski pristup pomaže djetetu
- razviti otpornost, emocionalnu
- stabilnost i pozitivnu sliku o sebi,
- što su važni temelji za zdrave
- odnose i uspješno suočavanje s
- izazovima tijekom odrastanja.
- • • • •

## ♥ Roditelj: Često se roditelji porede s drugima i brinu da njihovo dijete „kasni“. Kada je zabrinutost opravdana, a kada je dio normalnog razvoja?

**MARTINA:** Uspoređivanje s drugom djecom vrlo je česta i razumljiva pojava, no važno je znati da se djeca razvijaju različitim tempom. Manja odstupanja u postizanju razvojnih vještina najčešće su dio urednog razvoja i ne znače da dijete ima teškoće. Najčešće razlike su u razvoju motorike i govora.

Zabrinutost je opravdana kada dijete dugotrajno ne postiže očekivane razvojne vještine, kada izgubljene vještine ne napreduju ili kada dijete pokazuje slab interes za komunikaciju, igru ili drugu osobu. U takvim situacijama preporučljivo je potražiti savjet stručnjaka jer rana procjena ne znači dijagnozu, već priliku za pravovremenu podršku.

**Upravo pravodobna informacija i stručni savjet roditeljima često donose olakšanje, a djetetu najbolju moguću podršku u razvoju.**

## ♥ Roditelj: Kako stres, porodična dinamika i roditeljski odnos utiču na razvoj djeteta?

**MARTINA:** Stres, obiteljska dinamika i kvalitet roditeljskog odnosa imaju snažan i dugoročan uticaj na razvoj djeteta. Djeca vrlo rano „upijaju“ emocionalnu atmosferu u obitelji iako ne razumiju riječi. Dugotrajan stres, česte svađe ili emocionalna napetost mogu kod djeteta izazvati osjećaj nesigurnosti, što se može odraziti na ponašanje, emocionalnu regulaciju i sposobnost učenja.

S druge strane, stabilni obiteljski odnosi, u kojim postoji međusobno poštovanje, podrška i predvidivost, pruža djetetu osjećaj sigurnosti koji je vrlo važan za svako dijete. Roditeljski odnos služi kao prvi model za odnose s



drugima – kroz njega dijete uči kako se izražavaju emocije, rješavaju konflikti i grade bliski odnosi.

**Važno je naglasiti da povremeni stres i nesuglasice nisu štetni sami po sebi. Ključno je kako roditelji na njih reagiraju.**

## ♥ Roditelj: Koje su najčešće greške koje roditelji nesvjesno prave, a mogu usporiti ili otežati zdrav razvoj djeteta?

**MARTINA:** Roditelji najčešće griješe nenamjerno, vođeni brigom i željom da zaštite dijete. Jedna od čestih grešaka je pretjerana zaštita, kojom se djetetu uskraćuju prilike za samostalnost, istraživanje i učenje kroz pokušaj i pogrešku. Također, preveliki broj igraćaka zapravo nije činjenje djetetu usluge nego ograničavanje djetetovog razvoja. Kada je dijete okruženo prevelikom količinom podražaja, ono se teže usmjerava, kraće se zadržava u igri i rjeđe razvija maštu, kreativnost i ustrajnost. Manji broj

kvalitetnih igraćaka potiče dublju igru i aktivno sudjelovanje djeteta. Nedosljednost u pravilima i granicama može otežati djetetovo razumijevanje ponašanja i emocionalnu regulaciju, dok prekomjerna izloženost ekranima smanjuje kvalitetu interakcije i spontanog učenja.

• • • • •  
• Važno je naglasiti da nijedan roditelj nije savršen – svjesnost o ovim obrascima prvi je korak prema stvaranju poticajnog okruženja koje podržava zdrav razvoj djeteta.

## ♥ Roditelj: Kako postaviti granice koje su razvojno podsticajne, a ne ograničavajuće?

• • • • •  
• **MARTINA:** Razvojno poticajne granice djetetu pružaju osjećaj sigurnosti, a ne sputavanja. One trebaju biti jasne, dosljedne i prilagođene djetetovoj dobi, uz objašnjenja koja pomažu djetetu razumjeti zašto granice postoje. Granice nisu kazna, već način da dijete uči o svijetu, odnosima i vlastitom ponašanju.



Potrebno je postavljati realna očekivanja i ponuditi izbor kada god je to moguće, čime se potiče osjećaj samostalnosti i kontrole. Umjesto zabrana, korisno je usmjeravati ponašanje odnosno ponuditi djetetu prihvatljivu zamjenu (Kada si ljut, možeš udarati jastuk, ali ne možeš udarati prijatelja). Svaka emocija bi se trebala priznavati bila ona pozitivna ili negativna, ali ponašanje ne.

### ♥ Roditelj: Koliko su rutina i dosljednost važne za osjećaj sigurnosti kod djece?

**MARTINA:** Rutina i dosljednost izuzetno su važne za osjećaj sigurnosti kod djece jer im pomažu da svijet dožive kao sigurno mjesto. Kada dijete zna što može očekivati tijekom dana – kada jede, spava, igra se ili provodi vrijeme s roditeljima – lakše se smiruje, surađuje. Rutina smanjuje stres i nesigurnost, osobito u ranoj dobi kada djeca još nemaju razvijene mehanizme samoregulacije. Dosljednost u roditeljskim reakcijama i pravilima dodatno jača osjećaj sigurnosti jer dijete uči koje su granice i što se od njega očekuje.

### ♥ Roditelj: Kako prepoznati da dijete ima potrebu za dodatnom stručnom podrškom i kome se roditelji tada trebaju obratiti?

**MARTINA:** Roditelji mogu prepoznati potrebu za dodatnom stručnom podrškom ako primijete da dijete značajno odstupa u razvoju u odnosu na dob, ako ne napreduje, pokazuje slab interes za komunikaciju i igru, ima izražene teškoće u ponašanju, socijalnom kontaktu, ili ako osjećaj zabrinutosti kod roditelja traje duže vremena.

Ono što je potrebno roditeljima naglasiti je da sumnja ne znači dijagnozu, već priliku za pravovremenu podršku. Ako roditeljski instinkt „govori“ da nešto nije u redu, važno je tome vjerovati i potražiti savjet, čak i kada okolina umanjuje zabrinutost ili poručuje da će dijete „samo prerasti“. Prvi korak najčešće je razgovor s pedijatrom, koji može uputiti dijete na daljnju procjenu.

Roditelji bi trebali imati povjerenje u stručni kadar, ali istovremeno biti pažljivi kome se obraćaju za pomoć. Danas se mnogi nazivaju stručnjacima, no važno je tražiti podršku od educiranih i licenciranih profesionalaca koji provode znanstveno utemeljene metode u radu s djecom. Pravodobno i stručno savjetovanje nije znak pretjerane brige, već odgovornog roditeljstva i najbolji mogući korak za dobrobit djeteta i obitelji.

### ♥ Roditelj: Koju ulogu imaju vrtić, škola i šira zajednica u razvoju djeteta?

**MARTINA:** Vrtić, škola i šira zajednica igraju ključnu ulogu u cjelovitom razvoju djeteta jer nadopunjuju učenje i socijalizaciju koje dijete dobiva kod kuće. Vrtić pruža strukturiranu igru, socijalne interakcije i predškolske vještine, potičući samostalnost, suradnju i emocionalnu regulaciju. Škola proširuje te kompetencije kroz formalno učenje, razvoj kognitivnih funkcija kao i usvajanje vrijednosti poput odgovornosti i timskog rada. Šira zajednica – prijatelji, sportske ili kulturne aktivnosti, lokalni centri i društveni programi – pruža djetetu dodatne prilike za istraživanje, kreativnost i osjećaj pripadnosti.

### ♥ Roditelj: Koju biste poruku izdvojili kao najvažniju za roditelje koji žele podržati zdrav i sretan razvoj svog djeteta?

**MARTINA:** Kako bi Marija Montessori rekla: „Pomozi mi da učinim sam.“ Doista, dijete često može više nego što možemo i zamisliti. Svako dijete ima unutarnju potrebu za učenjem i razvojem, a uloga roditelja nije voditi dijete, nego mu stvoriti sigurno, poticajno i dobro pripremljeno okruženje u kojem može samostalno rasti.

Važno je vjerovati vlastitom djetetu i njegovom tempu razvoja, ali i ne zanemariti unutarnji osjećaj zabrinutosti, ako se on pojavi. Traženje stručne podrške na vrijeme nije slabost, nego snaga i odgovornost. Uz ljubav, razumijevanje i podršku okoline, svako dijete ima priliku razviti svoje potencijale i izrasti u zadovoljnu i otpornu osobu.

# Zdravlje djece

Snažan imunitet – više zdravlja i vitalnosti, manje bolesti

## • Kako ojačati imunitet kod djece?

Imunitet (lat. immunitas – otpornost, neprijemčivost) jeste sposobnost ljudskog organizma da se odupre gotovo svim stranim organizmima i toksinima koji nastoje oštetiti tkiva ili organe. Imunitet se ostvaruje pomoću imunog sistema koji izgrađuju organi i ćelije raspoređeni po cijelom tijelu. Njihova je osnovna uloga zaštita organizma od napada i oštećenja mikroorganizmima i stranim tvarima.

Zdrav imuni sistem osnovni je preduvjet za zdravlje čovjeka te predstavlja važnu osnovu za kvalitetan život. Ukoliko naš imuni sistem funkcionira pravilno i pod uvjetom da njegova funkcija nije narušena, smanjen je rizik od nastanka različitih oboljenja, prvenstveno onih koja uzrokuju mikroorganizmi (bakterije, virusi, gljivice itd.). Drugim riječima, ako je oslabljena aktivnost imunog sistema, podložniji smo nastanku različitih, prvenstveno infektivnih bolesti, a posebno infekcijama dišnih puteva.

## • Infekcije dišnih puteva – najčešće bolesti djetinjstva

Infekcije dišnih puteva su najčešća oboljenja u ljudskoj populaciji, s najvećom učestalošću kod djece.

Djeca godišnje prebole šest do devet infekcija dišnih puteva, a djeca koja pohađaju školu i do 12 puta. Razlozi za to su nerazvijenost imuniteta (odbrambenog sistema) i blizak kontakt s uzročnicima. Učestale infekcije kod djece dodatno slabe imunitet i negativno djeluju na fizički rast i razvoj, pa se jačanje imuniteta preporučuje kao efikasna mjera prevencije. Osim pravilne prehrane, higijene i fizičke aktivnosti, uzimanje dodatka prehrani može biti od posebne koristi. Proizvodi na bazi matične mliječi su pogodni za djecu zbog prirodnog porijekla i optimalne koncentracije svih potrebnih nutrijenata.

## • Matična mliječ je prirodni izvor vitamina i minerala

Matična mliječ je izvanredan koncentrat biološki aktivnih sastojaka, bitnih za pravilno funkcioniranje organizma. Ona sadrži vodu, bjelančevine, ugljikohidrate, vitamine (posebno B-vitamine), minerale, enzime, esencijalne aminokiseline, kao i nukleinske kiseline (DNK i RNK). Poznata je po sadržaju 10-hidroksidecenoične kiseline (10-HDA), nezasićene masne kiseline izolirane isključivo iz matične mliječi, koja snažno djeluje protiv bakterija i gljivica. Matična mliječ jača vitalnost i otpornost organizma, ubrzava oporavak i poboljšava funkcionalne sposobnosti.

**ROYAL KINDER Jelly® je dodatak prehrani namijenjen djeci starijoj od 3 (tri) godine. Jedna bočica od 10 ml sadrži 500 mg matične mliječi prijatnog okusa banane. Hranjive i protektivne vrijednosti matične mliječi poboljšavaju fizičke i psihičke performanse, jačaju odbrambene snage organizma, povećavaju apetit i apsorpciju vitamina i minerala, uz dodatni antimikrobni efekt.**

**ROYAL KINDER Jelly® može se primjenjivati u svako doba godine, a posebno se preporučuje tokom smjene godišnjih doba i u periodu čestih prehlada, kod gubitka apetita i tjelesne težine, fizičkog i psihičkog zamora, stanja anemije, tokom školske godine i pojačanog stresa pred provjere znanja učenika. Preporučuje se upotreba na dnevnoj osnovi, jedanput dnevno prije doručka uzeti sadržaj direktno iz ampule ili prethodno rastvoren u vodi ili soku.**



# ROYAL Jelly

Čuva zdravlje i podiže imunitet!



BH.ROY.2025.01.



[royal-jelly.ba](http://royal-jelly.ba)



**BOSNALIJEK**  
*Prvo zdravlje!*



**MÖLLER'S**  
P H A R M A

*Najbolje za Vaš imunološki sistem*



**Moller's Omega**

Moja prva omega

**BUDI LI VAS PLAČ VAŠE BEBE NOĆU?**

**Mirna beba,  
mirna majka!**

**Lakše  
i brže  
doziranje**

**nakupljanje  
gasova**

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

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

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



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

**BERLIN-CHEMIE**  
MENARINI

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

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



## Senzorna integracija – temelj zdravog dječijeg razvoja

Samir Bjelić, pedagog senzorne integracije, govori o prepoznavanju senzornih teškoća, ulozi terapije i važnosti rane stručne podrške  
Intervju Samir Bjelić, pedagog senzorne integracije

### Piše: Samir Bjelić, pedagog senzorne integracije

**S**enzorna integracija predstavlja ključni proces u razvoju dječijeg mozga, koji omogućava da informacije iz okoline i tijela budu pravilno primljene, obrađene i primijenjene u svakodnevnom životu. Kada ovaj proces funkcionira optimalno, dijete uspješno uči, igra se, razvija socijalne vještine i regulira emocije. Međutim, kod nekih djece dolazi do poteškoća u senzornoj obradi, što može izazvati izazove u ponašanju, pažnji, učenju i emocionalnoj regulaciji. U takvim slučajevima značajnu ulogu ima senzorni terapeut – stručnjak koji, kroz sistematski rad i prilagođene terapijske aktivnosti, pomaže djeci da razviju sposobnost pravilnog reagovanja na senzorne podražaje, povećaju samostalnost i postignu bolju prilagodbu u svakodnevnom okruženju.

U ovom tekstu, kroz intervju sa Samir Bjelićem, pedagogom senzorne integracije, saznat ćemo šta zapravo podrazumijeva rad senzornog terapeuta,

kako se razlikuje od drugih oblika terapija, koje su najčešće teškoće s kojima se djeca susreću, te kako roditelji mogu prepoznati i podržati zdrav senzorni razvoj svoje djece.

♥ **Roditelj: Gospodine Bjelić, možete li nam objasniti šta je senzorni terapeut i čime se tačno bavi u svakodnevnom radu?**

**SAMIR:** Senzorni terapeut je stručnjak koji se bavi unapređenjem senzorne integracije, odnosno načina na koji mozak prima i obrađuje informacije putem čula. Njegov cilj je pomoći osobama koje imaju poteškoće u reagovanju na senzorne podražaje da bolje funkcioniraju u svakodnevnom životu. U svom radu, kao senzorni terapeut najčešće pomažem djecu s razvojnim poteškoćama, poremećajima iz

**Samir Bjelić** rođen je 2. oktobra 1989. godine u Mostaru. Osnovno obrazovanje započeo je u Osnovnoj školi „Šerići“ u Šerićima, dok je srednje obrazovanje završio u Medicinskoj školi u Tuzli. Nakon završetka srednje škole upisao je Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Univerziteta u Tuzli, gdje je 2013. godine stekao zvanje Bachelor specijalne edukacije i rehabilitacije, a 2025. godine i zvanje magistra specijalne edukacije i rehabilitacije. Tokom studija bio je aktivno uključen u volonterski i praktični rad u oblasti edukacije i rehabilitacije. Volonterski angažman započeo je u Centru za djecu sa višestrukim smetnjama „Vrati mi osmijeh“ u Živinicama, gdje je radio s djecom s teškoćama u razvoju. Nakon toga bio je angažovan kao asistent u inkluzivnom odjeljenju J.U. Osnovne škole „Bašigovci“ u Bašigovcima, gdje je učestvovao u izradi individualno prilagođenih programa i pružao direktnu podršku učenicima s teškoćama u učenju. Svoj volonterski rad nastavio je u Centru za djecu sa višestrukim smetnjama „Koraci nade“ u Tuzli, gdje je provodio okupacionu terapiju sa šticećenicima Centra. Godine 2014. zasnovao je radni odnos u Centru za odgoj, obrazovanje i podršku „Los Rosales“ u Mostaru, gdje je i danas zaposlen. Godine 2019. stekao je zvanje pedagog senzorne integracije.



U cilju kontinuiranog profesionalnog usavršavanja, pohađao je brojne edukacije i seminare te stekao relevantne certifikate, među kojima su: certifikat Socijalno-edukativnog centra (SEC) za primjenu senzorne integracije u školskim uvjetima, certifikat za primjenu ORFF muzikoterapije u rehabilitaciji i edukaciji, obuka za pružanje prve pomoći u slučaju epileptičkih napada, učešće na međunarodnom seminaru „Autizam – dijagnostika, terapijski rad i praćenje“ u organizaciji Udruženja Autizam u BiH, kao i edukacija na temu Montessori programa u organizaciji Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta i Udruženja za podršku i kreativni razvoj djece i mladih.

49

spektra autizma, ADHD-om i senzornim smetnjama (taktilni sistem, vestibularni sistem, propioceptivni sistem, auditivni podražaji, vizuelni podražaji kao i teškoće u tjelesnoj šemi, socio-emocionalnim mehanizmima, posturalnim mehanizmima. Procjenu senzorne integracije provodim pomoću SIAT protokola koji uključuje inicijalno snimanje („baseline“), kliničku opservaciju snimke, razgovor s roditeljima, analizu upitnika za roditelje, kao i snimku interakcije, odnosno igre roditelja s djetetom. Terapijske aktivnosti se provode kroz igru s planiranim vježbama koje podstiču pravilnu obradu senzornih informacija, poboljšavaju pažnju, motoriku i emocionalnu stabilnost i mnoge druge podražaje koji utiču na senzorni razvoj mozga. Važan dio posla uključuje i savjetovanje roditelja kako bi se terapijski efekti primjenjivali i u svakodnevnom okruženju. Senzorni terapeut ima

značajnu ulogu u poboljšanju kvaliteta života osoba sa senzornim poteškoćama, pomažući im da razviju samostalnost, sigurnost i bolju prilagodbu okruženju.

### ♥ Roditelj: Koja je razlika između senzorne terapije i drugih oblika terapija koje se često spominju kod djece (logopedске, radne, fizikalne)?

**SAMIR:** U savremenom pristupu dječijem razvoju i rehabilitaciji često se spominju različiti oblici terapija kao što je senzorna, fizikalna, logopedска i dr. Iako se ove terapije razlikuju po ciljevima i metodama rada, zajednički im je krajnji cilj – unapređenje djetetovog funkcionisanja i kvaliteta

života. Njihovo razumijevanje i pravilno razlikovanje ključno je za adekvatnu podršku djetetu s razvojnim poteškoćama.

Senzorna terapija usmjerena je na obradu senzornog inputa, odnosno način na koji mozak prima, organizuje i tumači informacije iz čula kao što su dodir, sluh, vid, ravnoteža i položaj tijela u prostoru. Kada dijete ima poteškoće u senzornoj integraciji, ono može biti preosjetljivo, nemirno, povučeno ili imati probleme s pažnjom i samoregulacijom. Senzorna terapija ne uči dijete direktno konkretne vještine poput govora ili pisanja, već stvara neurološku osnovu koja omogućava uspješnije učenje i funkcionisanje u drugim područjima.

Iako se senzorna, logopedска, radna i fizikalna terapija razlikuju po svojim specifičnim ciljevima, one ne djeluju izolovano.



Senzorna terapija pruža temelj za regulaciju i pažnju, logopedska razvija komunikaciju, radna terapija osnažuje svakodnevnu funkcionalnost, dok fizikalna terapija unapređuje kretanje i tjelesnu stabilnost. Njihova integrisana primjena omogućava cjelovit pristup djetetovom razvoju i daje najbolje rezultate u terapijskom radu.

### ♥ Roditelj: Sa kojim uzrastima djece najčešće radite i zbog kojih razloga vam se roditelji najčešće obraćaju?

**SAMIR:** Rad u senzornoj sobi najčešće se provodi s djecom ranog i predškolskog uzrasta, posebno u dobi od dvije do sedam godina, jer se u tom periodu najlakše uočavaju teškoće u senzornoj obradi, ponašanju i emocionalnoj regulaciji. U tom uzrastu djeca intenzivno razvijaju osnovne motoričke, kognitivne i socijalne vještine, pa senzorna terapija može imati značajan preventivni i razvojni efekat. Ipak, senzorna soba se koristi i sa djecom školskog uzrasta, a po potrebi i s adolescentima, uz prilagođene terapijske ciljeve.

**Roditelji mi se najčešće obraćaju zbog problema s pažnjom i koncentracijom kod djece, izražene nemirnosti, čestih emocionalnih ispada ili poteškoća u samoregulaciji.** Čest razlog dolaska je i preosjetljivost na zvuk, dodir, svjetlost ili gužvu, kao i suprotna potreba za jakim senzornim podražajima, koja se manifestuje stalnim kretanjem, skakanjem ili traženjem fizičkog kontakta. Također, roditelji djece s kašnjenjem u razvoju, poremećajima iz spektra autizma, ADHD-om ili teškoćama u socijalnoj interakciji često traže podršku kroz rad u senzornoj sobi.

Kod starije djece i školaraca, razlozi dolaska uključuju poteškoće u školskom funkcionisanju, slabiju koncentraciju, stres, anksioznost i teškoće u prilagođavanju školskom okruženju. U tim slučajevima senzorna soba služi kao siguran prostor za smirivanje, organizaciju nervnog sistema i jačanje sposobnosti samokontrole, što pozitivno utiče na djetetovo svakodnevno funkcionisanje.

### ♥ Roditelj: Kako senzorna obrada utiče na ponašanje, učenje, pažnju i emocije kod djece?

**SAMIR:** Senzorna obrada je proces kojim mozak prima i organizuje informacije iz čula – vida, sluha, dodira, mirisa, okusa, ravnoteže i položaja tijela u prostoru. Kada je pravilna, omogućava djetetu da efikasno reaguje na okolinu, uči, kontroliše ponašanje i reguliše emocije. Kod djece s teškoćama senzorne integracije, podražaji iz okoline mogu biti preintenzivni ili nedovoljni, što se direktno odražava na ponašanje. Neka djeca postaju povučena, plašljiva ili uznemirena, dok druga traže stalnu stimulaciju kroz kretanje, dodir ili zvuk. Takva ponašanja nisu neposlušnost, već način samoregulacije nervnog sistema. Senzorne teškoće utiču i na učenje i pažnju. Djeca koja su preosjetljiva ili traže intenzivnu stimulaciju teže se fokusiraju i mogu biti ometena u učionici. Problemi u obradi podražaja otežavaju planiranje pokreta, praćenje instrukcija i uključivanje u zadatke.



Emocionalno, neuravnotežena senzorna obrada može izazvati frustraciju, anksioznost, razdražljivost ili ispade bijesa. Senzorna terapija pomaže djetetu da se smiri, bolje kontroliše reakcije i razvije stabilniji emocionalni odnos prema okolini.

### ♥ Roditelj: Može li dijete imati senzorne teškoće, a da se to na prvi pogled ne primijeti?

**SAMIR:** Senzorne teškoće kod djece često nisu odmah vidljive i mogu se sakriti iza prividno mirnog ili prilagođenog ponašanja. Dijete može izgledati „poslušno“ ili „smireno“, dok njegov mozak i tijelo stalno ulažu veliki napor da obrade podražaje iz okoline. Takva djeca često razvijaju kompenzacijske strategije, izbjegavajući određene situacije ili se fokusirajući na jednu aktivnost kako bi ignorisala preplavljujuće podražaje. Problemi s pažnjom, organizacijom zadataka, samoregulacijom i potrebom za dodatnom stimulacijom često

se ne prepoznaju odmah jer se manifestuju suptilno. Na primjer, dijete može biti preosjetljivo na zvuk, svjetlost ili dodir, a roditelji i učitelji to mogu pripisivati povučenosti ili nepažnji. Slično, dijete koje traži intenzivnu stimulaciju može djelovati nemirno ili razigrano, što ponekad pogrešno tumačimo kao neposlušnost. Zbog toga je važno posmatrati dijete u različitim okruženjima i obraćati pažnju na obrasce ponašanja, a ne samo na očigledne ispade. Rano prepoznavanje senzorne teškoće omogućava pravovremenu terapijsku intervenciju, pomaže djetetu da se lakše prilagođava okolini, razvija samostalnost i emocionalnu stabilnost.

### ♥ Roditelj: Koji su prvi znakovi koji roditeljima mogu ukazivati da dijete ima poteškoće u senzornoj obradi?

**SAMIR:** Senzorne poteškoće kod djece često se ne prepoznaju odmah jer se manifestuju suptilno, ali roditelji mogu primijetiti određene znakove koji ukazuju na probleme

u obradi podražaja. Jedan od prvih znakova može biti preosjetljivost – dijete se može iritirati zbog glasnih zvukova, jakog svjetla ili određenih tekstura, dok s druge strane može stalno tražiti intenzivne podražaje, poput ljuljanja, trčanja ili snažnih okusa i mirisa. Također, djeca s poteškoćama u senzornoj obradi često pokazuju poteškoće u pažnji i koncentraciji, brzo gube fokus ili se povlače u vlastiti svijet kada je okolina previše stimulativna. Mogu se javiti i problemi s motorikom i koordinacijom, što se očituje kroz nespretnost ili poteškoće u izvođenju preciznih pokreta. Ponašanje koje se može činiti neobičnim, poput nagle ljutnje, pretjeranog plača ili pretjerane mirnoće i povučenosti, također može biti znak senzorne preosjetljivosti. Djeca često preferiraju poznate rutine i teško se prilagođavaju promjenama, što dodatno ukazuje na potrebe njihove senzorne obrade. Prepoznavanje ovih ranih znakova od strane roditelja izuzetno je važno jer omogućava pravovremenu podršku i prilagođavanje okoline, što djetetu pomaže da se razvija u sigurnom i stimulativnom okruženju.

♥ **Roditelj:** Na šta bi roditelji trebali obratiti pažnju u svakodnevnim situacijama poput hranjenja, oblačenja, igre ili spavanja?

**SAMIR:** Roditelji djece trebali bi posebno obraćati pažnju na reakcije djeteta u svakodnevnim aktivnostima, jer upravo one često otkrivaju kako dijete obrađuje podražaje iz okoline.

Tokom **hranjenja**, dijete može odbijati određenu hranu zbog teksture, mirisa ili ukusa, ili pokazivati nelagodu pri pokušaju novih jela. Kod **oblačenja**, osjetljivost na materijale, etikete ili uske odjevne predmete može izazvati nervozu, plač ili odbijanje odjeće.

U igri, roditelji mogu primijetiti da dijete izbjegava određene aktivnosti, osjetljive zvukove ili dodire, ili naprotiv, traži intenzivne senzorne podražaje, poput trčanja, ljuljanja ili udaranja igračkama. Spavanje također može biti izazovno – dijete može imati poteškoće sa smirivanjem, reagirati na najmanje zvukove ili svjetlo, ili imati potrebu za određenim rutinama kako bi se osjećalo sigurno i spokojno.

♥ **Roditelj:** Da li postoje razlike u znakovima senzorne disfunkcije kod beba, male djece i predškolaca?

**SAMIR:** Razlike u znakovima senzorne disfunkcije jasno se uočavaju kada se posmatraju kroz prizmu uzrasta djeteta, jer se razvoj nervnog sistema, motorike, emocionalne regulacije i socijalnih vještina odvija postepeno. Iako je osnova senzorne disfunkcije ista - otežana obrada i integracija senzornih informacija - način na koji se ona ispoljava mijenja se kako dijete raste i kako se od njega očekuju složenije funkcije.

U dojenačkom periodu senzorne teškoće najčešće se ogledaju u problemima samoregulacije.



„  
Zdrav senzorni razvoj podrazumijeva i radoznalost, istraživanje okoline kroz igru i kretanje, kao i fleksibilnost u suočavanju s novim iskustvima.

Bebe mogu pretjerano ili slabo reagovati na dodir, zvuk ili svjetlo, teško se smiruju, loše spavaju ili imaju poteškoće s hranjenjem. Ovi znaci su često suptilni i mogu se pripisati temperamentu djeteta.

Kod male djece, senzorna disfunkcija postaje izraženija kroz ponašanje. Čestisuintenzivniispadi bijesa, izbjegavanje određenih tekstura hrane i snažne reakcije na zvukove. Neka djeca stalno traže kretanje i fizičku stimulaciju, dok se svakodnevne aktivnosti poput pranja kose ili šišanja doživljavaju kao izrazito neugodne.

U predškolskom uzrastu senzorne teškoće utiču na učenje i socijalne odnose. Djeca mogu imati problema s pažnjom, tolerancijom na buku i grupne aktivnosti, kao i s koordinacijom i emocionalnom regulacijom. Reakcije često djeluju pretjerano u odnosu na situaciju, što može otežati funkcionisanje u vrtiću i među vršnjacima.

### ♥ Roditelj: Kako razlikovati "fazno ponašanje" od stvarnog senzornog problema?

**SAMIR:** Razlikovanje „faznog ponašanja“ od stvarnog senzornog problema često je izazovno, jer se mnoga ponašanja kod djece javljaju kao dio normalnog razvoja. Ipak, postoje jasni pokazatelji koji pomažu da se uoči da li je riječ o prolaznoj razvojnoj fazi ili o trajnoj teškoći u senzornoj obradi.

Razlikovanje faznog ponašanja od stvarnog senzornog problema zasniva se na trajanju, intenzitetu i uticaju ponašanja na svakodnevno funkcionisanje djeteta. Fazna ponašanja su prolazna, javljaju se u određenom razvojnom periodu i postepeno nestaju kako dijete sazrijeva. Obično su ograničena na pojedine situacije i ne ometaju značajno djetetov svakodnevni život.

Senzorni problem je, s druge strane, trajan i dosljedan. Dijete reaguje slično u različitim okruženjima, a reakcije su često intenzivne i neproporcionalne podražaju. Takva ponašanja se ponavljaju, ne smanjuju se s vremenom i značajno utiču na aktivnosti

poput hranjenja, oblačenja, igre, socijalne interakcije i učenja. Ključna razlika je u tome da li ponašanje prolazi samo od sebe ili dugoročno ometa djetetov razvoj. Kada teškoće traju mjesecima i utiču na kvalitet života djeteta, potrebno je potražiti stručnu procjenu.

### ♥ Roditelj: Šta podrazumijevamo pod "zdravim senzornim razvojem" kod djece?

**SAMIR:** Pod zdravim senzornim razvojem kod djece podrazumijevamo sposobnost nervnog sistema da na adekvatan način prima, organizuje i integriše informacije iz okoline i iz vlastitog tijela, te da dijete na osnovu tih informacija reaguje primjereno situaciji. Zdrav senzorni razvoj omogućava djetetu da se osjeća sigurno u svom tijelu, da se uspješno kreće, uči, igra i uspostavlja odnose s drugima.

Dijete sa zdravim senzornim razvojemmožetolerisatiuobičajene senzorne podražaje poput dodira, zvukova, svjetla i različitih tekstura, bez pretjeranih ili slabih reakcija. Ono pokazuje uravnotežene motoričke sposobnosti, dobru svjesnost tijela i prostora, te sposobnost da prilagodi svoje ponašanje zahtjevima okoline. Takođe, dijete je u stanju da se smiri nakon uzbuđenja, da održi pažnju i da reguliše svoje emocije na razvojno primjeren način.

Zdrav senzorni razvoj podrazumijeva i radoznalost, istraživanje okoline kroz igru i kretanje, kao i fleksibilnost u suočavanju s novim iskustvima. Kako dijete raste, ove sposobnosti postaju osnova za uspješno učenje, socijalnu interakciju i emocionalnu stabilnost, čineći temelj cjelokupnog razvoja i svakodnevnog funkcionisanja.

### ♥ Roditelj: U kojem trenutku roditelji trebaju potražiti stručnu pomoć?

**SAMIR:** Roditelji trebaju potražiti stručnu pomoć kada djetetove reakcije i ponašanja traju duže vrijeme, ponavljaju

se i ometaju svakodnevno funkcionisanje i djeteta i porodice. Povremene razvojne faze su očekivane, ali zabrinutost koja ne prolazi zahtijeva pažnju.

Stručna procjena je preporučljiva ako dijete pokazuje izražene reakcije na senzorne podražaje, ako se teškoće javljaju u više okruženja i ako se s vremenom ne smanjuju. Posebno je važno reagovati kada senzorne teškoće utiču na hranjenje, spavanje, igru, učenje, emocionalnu regulaciju ili socijalne odnose. Ako ponašanja traju mjesecima i stvaraju stres djetetu ili porodici, ne treba čekati – rana stručna podrška može značajno olakšati djetetov razvoj.

### ♥ Roditelj: Koju biste poruku poslali roditeljima koji osjećaju da "nešto nije uredu" ali se boje potražiti pomoć?

**SAMIR:** Roditelji najbolje poznaju svoje dijete i često prvi primijete određene znakove da se dijete bori s nečim što okolina možda ne vidi. Slušanje tog unutrašnjeg osjećaja nije znak pretjerivanja, već odgovornosti i brige.

Traženje pomoći ne znači da s djetetom „nešto nije u redu“, niti da je roditelj pogriješio. Naprotiv, to je čin snage i ljubavi. Stručna procjena ne nosi automatski dijagnozu, već pruža razumijevanje, smjernice i podršku. U mnogim slučajevima, rana pomoć može spriječiti veće teškoće i olakšati svakodnevni život djeteta i porodice.

**Najvažnija poruka roditeljima jeste da nisu sami i da pomoć postoji. Briga koju osjećaju već pokazuje da su dobri roditelji. Postaviti pitanje i potražiti savjet uvijek je bolji korak nego ostati u strahu i sumnji, jer pravovremena podrška može napraviti veliku razliku u djetetovom razvoju.**

# Prolom Serum Anti Age



54

**Prolom Serum Anti Age** predstavlja savremeni odgovor na potrebe kože koja traži više – više hidratacije, više elastičnosti i više zaštite od vidljivih znakova starenja. Ovaj vrhunski serum nastao je kao spoj prirode i napredne kozmetološke nauke, oslanjajući se na jedinstvenu **prirodnu mineralnu Prolom vodu**, poznatu po svom specifičnom sastavu i izuzetno blagotvornom dejstvu na kožu.

Zahvaljujući visokom stepenu čistoće i mineralnom balansu, Prolom voda deluje umirujuće, pomaže u obnavljanju prirodne barijere kože i stvara idealnu osnovu za dubinsku hidrataciju i regeneraciju. Koža postaje otpornija na spoljašnje uticaje, ujednačenija i vidno osvežena.

Srce ove inovativne formule čini **kompleks peptida sa efektom sličnim botoksu**, koji deluju ciljano na pojavu mimičkih bora. Peptidi pomažu u opuštanju mišićnih kontrakcija odgovornih za nastanak bora, čime se koža postepeno zaglađuje, a lice dobija mlađi i odmorniji izgled — bez invazivnih tretmana.





Dodatnu snagu serumu daje **matična mleč**, prirodni eliksir bogat aminokiselinama, vitaminima i mineralima, poznat po svom snažnom regenerativnom i hranljivom dejstvu. Ona podstiče obnavljanje ćelija, poboljšava tonus kože i doprinosi njenoj vitalnosti i blistavosti.

Posebnu pažnju zaslužuje **3D hijaluronska kiselina**, koja deluje na više nivoa kože. Njena sposobnost vezivanja vode omogućava intenzivnu i dugotrajnu hidrataciju, popunjava fine linije i doprinosi punijem, zategnutijem izgledu kože. Koža postaje mekša, elastičnija i vidno zaglađena već nakon prve primene.

Formulu dodatno obogaćuju snažni **antioksidansi SOD (superoksid dismutaza)**, koji štite kožu od oksidativnog stresa i

štetnog dejstva slobodnih radikala — jednog od glavnih uzroka prevremenog starenja. Njihovo dejstvo pomaže u očuvanju mladalačkog izgleda kože i sprečava gubitak čvrstine i sjaja.

**Alantoin**, poznat po svom umirujućem i regenerativnom dejstvu, doprinosi smanjenju iritacija, crvenila i osećaja zatezanja, čineći serum pogodnim i za osetljivu kožu. **Vitamin B3 (niacinamid)** dodatno unapređuje kvalitet kože: ujednačava ten, jača zaštitnu barijeru, smanjuje vidljivost pora i doprinosi zdravom, prirodnom sjaju.

Prolom Serum Anti Age **namenjen je svim tipovima kože**, uključujući i **osetljivu, reaktivnu i kožu sklonu crvenilu i iritacijama**. Njegova pažljivo balansirana formula blagotvorno deluje na

kožu sklonu **rozacei**, umiruje neprijatne senzacije, jača kožnu barijeru i pomaže u očuvanju njenog prirodnog balansa.

Serum se **nanosi dva puta dnevno**, ujutru i uveče, na **temeljno očišćenu kožu lica, vrata i dekoltea**, laganom masažom dok se potpuno ne upije. Može se koristiti **samostalno**, kao kompletna nega za hidrataciju i revitalizaciju kože, ali i kao **idealna podloga za šminku** zahvaljujući svojoj laganoj, brzo upijajućoj teksturi. Za **potpuni efekat i dugotrajnije rezultate**, preporučuje se nanošenje odgovarajuće kreme nakon seruma.

**Rezultat je koža koja izgleda mlađe, smirenije, hidrirano i vidno revitalizovano — prirodno negovana, uravnotežena i blistava.**



# noa

water  
NATURAL  
TREASURE

## PRIRODNA IZVORSKA VODA

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

PH  
7,86

## JEDINSTVENO BLAGO IZ BOSNE I HERCEGOVINE

### Naš vrhunski kvalitet je:

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



## ODRŽAVA HARMONIJU U ORGANIZMU

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





MGM FARM

# Za mame i bebe

**lola baby**

## Kaliko pelene 80×80

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



**lola baby**

## Tetra pelene 80×80

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



**lola baby**

## Upojne blaznice za dojlje

100% pamuk  
Visoka moć upijanja



**lola baby**

## Higijenski papirnati štapići sa štitnikom

100% pamuk  
Specijalno prilagođeni bebama



Higijenski ulošci



Prirodni sastav  
Za osjetljivu kožu

Mrežaste gaćice



Poslije poroda  
Univerzalna veličina

**lolalady**

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

Skeniraj QR kod





## Zdravlje srca u trudnoći

Prevenција kardiovaskularnih komplikacija u trudnoći započinje još prije začeća.

**Piše:** Prim. mr. sci. dr. Amer Iglica, specijalista interne medicine, subspecijalista intenzivne medicine i subspecijalista kardiologije

**T**ema zdravlja srca u trudnoći izuzetno je važna, a u javnosti i dalje nedovoljno zastupljena. Stručni tekst prim. mr. sci. dr. Amera Iglice donosi sveobuhvatan i stručno utemeljen prikaz značaja kardiovaskularnog zdravlja u trudnoći – teme koja, uprkos svojoj važnosti, često ostaje u sjeni drugih aspekata prenatalne brige.

Autor jasno i razumljivo objašnjava fiziološke adaptacije srca i krvnih sudova tokom trudnoće, ali i ukazuje na situacije u kojima te promjene mogu predstavljati ozbiljan rizik za majku i dijete. Posebna vrijednost teksta ogleda se u naglasku na prevenciji, ranoj procjeni kardiovaskularnog rizika i praćenju trudnica iz rizičnih grupa, u skladu sa savremenim smjernicama koje preporučuju European Society of Cardiology, American Heart Association i American College of Obstetricians and Gynecologists.

Tekst pruža stručni, ali pristupačan uvid u kompleksne procese koji prate trudnoću, s jasnom

porukom da je briga o zdravlju srca temelj sigurnog majčinstva i zdravog početka novog života.

### ♥ Šta svaka trudnica (i budući roditelji) trebaju znati

Trudnoća je jedno od najposebnijih, ali i najzahtjevnijih razdoblja u životu žene. Dok se tijelo priprema da u narednih devet mjeseci stvori i održi novi život, gotovo svi organski sistemi prolaze kroz značajne promjene - anatomske, hormonalne i hemodinamske - s ciljem osiguravanja optimalnih uslova za razvoj ploda. Kardiovaskularni sistem spada među sisteme koji se najviše prilagođavaju i ima ključnu ulogu u očuvanju zdravlja majke i djeteta. Iako se trudnoća često posmatra kroz prizmu hormonalnih promjena, upravo kardiovaskularne adaptacije imaju presudan značaj za siguran tok trudnoće.

**Zdravlje srca u trudnoći ostaje tema o kojoj se nedovoljno govori, a od presudne je važnosti za majku i bebu.**

## ♥ Kardiovaskularne adaptacije u trudnoći

Tokom trudnoće dolazi do povećanja volumena cirkulirajuće krvi do 40–50%, porasta srčane frekvencije za 10–20 otkucaja u minuti, povećanja minutnog volumena srca te smanjenja sistemskog vaskularnog otpora. Ove promjene omogućavaju adekvatnu uteroplacentarnu perfuziju i optimalnu oksigenaciju ploda. Kod zdravih žena ove adaptacije su fiziološke, odnosno normalne i dobro podnošljive, ali kod pacijentica kod kojih su od ranije prisutna kardiovaskularna oboljenja ili faktori rizika te promjene u trudnoći mogu predstavljati značajan hemodinamski stres.

## ♥ Prevencija kao temelj sigurnog majčinstva

Prevencija kardiovaskularnih komplikacija u trudnoći započinje još prije začeća. Koji su to koraci koje je potrebno preduzeti? Procjena faktora rizika, kontrola krvnog pritiska, regulacija tjelesne mase i adekvatno liječenje postojećih bolesti značajno smanjuju mogućnost komplikacija.

Savremene europske (ESC — European Society of Cardiology) i američke (AHA/ACOG) smjernice naglašavaju da je rana procjena kardiovaskularnog rizika temelj sigurne trudnoće. U Europi se sve češće primjenjuje strukturirana procjena rizika pomoću modificirane WHO klasifikacije za trudnice sa srčanim bolestima, koja omogućava kategorizaciju rizika od I (nizak rizik) do IV (izuzetno visok rizik, trudnoća kontraindicirana). Ovakav sistem omogućava jasno planiranje nadzora i mjesta porođaja, uključujući tercijarne centre kod visokorizičnih pacijentica.



Dok europske smjernice više naglašavaju stratifikaciju rizika kod već dijagnosticiranih bolesti, američki pristup sve više uključuje širi skrining, odnosno probir faktora rizika poput hipertenzije, dijabetesa, gojaznosti i poremećaja lipidnog profila već u ranoj trudnoći. Posebno se ističe značaj prepoznavanja žena s prethodnom preeklampsijom kao populacije s dugoročno povećanim kardiovaskularnim rizikom.

## ♥ Normalne tegobe ili znak upozorenja?

Često se postavlja pitanje koje su to normalne tegobe koje trudnica može očekivati. Mnoge trudnice tokom trudnoće primjećuju simptome koji mogu izazvati zabrinutost, ali su u većini slučajeva dio fizioloških, očekivanih promjena u organizmu. To uključuje povremeno lupanje srca, brže zamaranje, blagu kratkoću daha te oticanje nogu u kasnijim fazama trudnoće. Međutim, postoje i simptomi koji se ne smatraju uobičajenim i zahtijevaju pravovremenu ljegarsku procjenu,

kao što su: izražen ili naglo nastao osjećaj otežanog disanja, bol ili pritisak u grudima, iznenadna nesvjestica, značajne aritmije praćene slabošću ili vrtoglavicom, naglo i asimetrično oticanje nogu te iznenadan porast krvnog pritiska.

Ključno je da trudnice znaju razlikovati normalne promjene od simptoma koji mogu ukazivati na potencijalni srčani problem, kako bi se na vrijeme prepoznala stanja koja zahtijevaju pregled kardiologa te dodatnu dijagnostiku i liječenje.



Kardiovaskularni sistem spada među sisteme koji se najviše prilagođavaju i ima ključnu ulogu u očuvanju zdravlja majke i djeteta.

## ♥ Ko spada u rizičnu grupu?

Iako se bolesti srca često vežu za stariju životnu dob, one sve češće pogađaju žene reproduktivne dobi. Posebnu pažnju tokom trudnoće zahtijevaju žene koje imaju: gojaznost, urođene srčane mane, aritmije, povišen krvni pritisak, šećernu bolest, prethodno dijagnosticiranu kardiomiopatiju, autoimune bolesti ili historiju preeklampsije u prethodnim trudnoćama. Važno je naglasiti da mnoge žene u trudnoću ulaze s neprepoznatim srčanim problemima, jer su prije trudnoće bile bez simptoma.

## ♥ Visok krvni pritisak u trudnoći: zašto je važno na vrijeme reagovati

Povišen krvni pritisak u trudnoći jedan je od najčešćih i najozbiljnijih zdravstvenih problema s kojima se buduće majke mogu suočiti. Ljekari razlikuju nekoliko oblika -hroničnu hipertenziju koja je postojala i prije trudnoće, gestacijsku hipertenziju

koja se javlja tokom trudnoće te preeklampsiju i eklampsiju, najteže oblike ovog poremećaja.

Kod preeklampsije dolazi do poremećaja u radu krvnih sudova u cijelom organizmu, što može zahvatiti više organa odjednom. Na plućima se može razviti nakupljanje tečnosti (plućni edem), što otežava disanje i može dovesti do respiratornih problema. Bubrezi također mogu biti pogođeni - u urinu se pojavljuju bjelančevine, a u težim slučajevima može doći i do naglog pogoršanja njihove funkcije.

Jetra je još jedan organ koji može stradati. Povišeni jetreni enzimi, krvarenje ispod kapsule jetre ili takozvani HELLP sindrom (kombinacija razaranja crvenih krvnih zrnaca, oštećenja jetre i smanjenog broja trombocita) predstavljaju hitna stanja koja zahtijevaju bolničko liječenje. Moguće su i komplikacije na mozgu, uključujući jake glavobolje, poremećaje svijesti, moždano krvarenje ili epileptične napade poznate kao eklampsija.

Zbog svega navedenog, redovne

kontrole u trudnoći imaju ključnu ulogu. Praćenje krvnog pritiska, pravovremeno uvođenje lijekova koji su sigurni za majku i bebu te pažljivo planiranje porođaja značajno smanjuju rizik od komplikacija. Važno je naglasiti da opasnost ne prestaje samim porođajem - mnoge komplikacije mogu se javiti i u periodu nakon njega, zbog čega je postpartalni nadzor jednako važan.

## ♥ Stručno mišljenje

Savremeni koncept prevencije u trudnoći podrazumijeva proaktivan pristup. Ne čeka se pojava komplikacija, već se aktivno traže faktori rizika i pravovremeno interveniše. Edukacija trudnice, individualizirana procjena rizika i multidisciplinarna saradnja ključ su smanjenja maternalnog i perinatalnog morbiditeta.

## ♥ Zaključak

Briga o zdravlju srca u trudnoći predstavlja ulaganje u zdrav početak novog života. Informisana trudnica, uz stručnu medicinsku podršku i fokus na prevenciju, ima najbolju šansu za siguran tok trudnoće i zdravo majčinstvo.



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

### APTAMIL PRONUTRA

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

Vaš Život,  
Naša Nauka



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

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

\*\*Ljudsko mlijeko Oligosaharid 3GL GOS/FOS oponaša strukturu oligosaharida pronađenih u majčinom mlijeku.  
\*\*\*Izvor Euromonitor International Limited; među markama mliječnih formula za odrastanje. Na osnovu podataka koje je objavio Euromonitor International Limited, mliječni proizvodi i zamjene, izdanje za 2023. godinu, vrijednost prodaje po maloprodajnim cijenama, podaci za 2022. godinu. Aptamil obuhvata Almiron, Aptamil, Babilon, Gallia i Nutrilon.  
VAŽNA OBAVIJEST: Majčino mlijeko je najbolje za Vašu bebu. Prije upotrebe se savjetujte sa Vašim zdravstvenim stručnjakom.

# amitamin®

●●● Nutraceuticals from Germany

# Fertil faza 1

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

Profesionalna formula sa 21 mikronutrijentom.

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

**Vaša BEBA  
zaslužuje  
savršen  
početak!**

**fertil F**  
●●● amitamin

**1**  
phase



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

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

# amitamin®

●●● Nutraceuticals from Germany

# Fertil faza 2

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

Kompletna formula sa 24 mikro-nutrijenta.

Sadrži SVE vitamine i bioaktivni folat 4.generacije Quatrefolic®

**Vaša BEBA  
zaslužuje  
savršen  
početak!**

**fertil F**  
●●● amitamin

**2**  
phase



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

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



## Trudnoća po sedmicama

### Šta vas očekuje u 9. i 10. sedmici trudnoće?

**U** ovom broju časopisa Roditelj nastavljamo naš serijal Trudnoća po sedmicama. Deveta i deseta sedmica trudnoće donose važne prekretnice u razvoju vaše bebe i u vašem prilagođavanju na trudnoću. Iako se trudnoća kod većine žena još uvijek ne primjećuje spolja, unutar maternice odvijaju se izuzetno složeni i intenzivni procesi – organi se dalje razvijaju i usavršavaju, beba poprima sve jasnije ljudske obrise, a uskoro ulazi u novu razvojnu fazu. Ovo je period kada se završava embrionalna faza i započinje fetalna, što znači da su temeljne strukture tijela već formirane, a sada slijedi njihov rast i sazrijevanje. Istovremeno, hormoni su i dalje na vrhuncu djelovanja, pa su mučnina, umor, osjetljivost dojki i emotivne oscilacije često izraženiji nego ranije. Mnoge trudnice upravo u ovom razdoblju osjećaju i prvu dozu realnosti trudnoće – kroz planiranje pregleda, razmišljanje o promjenama koje dolaze i sve jasniju svijest o novom životu koji raste.

**U ovom tekstu vodimo vas kroz 9. i 10. sedmicu trudnoće, objašnjavajući kako se vaša beba razvija iz sedmice u sedmicu, koje promjene možete očekivati u vlastitom tijelu te na koji način sebi olakšati prve mjesecе trudnoće.** Bez dramatisiranja, ali uz stručne informacije i toplu

podršku – jer svaka trudnoća ima svoj ritam, a sigurnost dolazi iz znanja, razumijevanja i brige o sebi.

#### ♥ 9 sedmica trudna: Simptomi, razvoj bebe i savjeti

U devetoj sedmici trudnoće možda ćete početi razmišljati o štednji za dolazak bebe. Također je dobro informirati se o pravilima porodijskog dopusta u vašoj tvrtki kako biste, kada podijelite lijepu vijest s nadređenima, bili spremni razgovarati o planovima za nadolazeće mjesece. U nastavku pročitajte što možete očekivati u pogledu simptoma, promjena na tijelu i razvoja vaše bebe u devetoj sedmici trudnoće.

#### Koliko je mjeseci 9 sedmica trudnoće?

Deveta ste sedmica trudni, što znači da ste u trećem mjesecu trudnoće.

#### Koliko je velika moja beba u 9. sedmici?

U devetoj sedmici trudnoće vaša je beba udvostručila težinu i teži oko 2 grama te je veličine jagode. Počinju rasti ruke i stopala.

#### Što moja beba radi u 9. sedmici?

U devetoj sedmici događa se mnogo toga. Iako prsti

na rukama i nogama još nisu potpuno formirani, glavni organi počinju poprimati svoj oblik. Do devete sedmice srce, mozak, pluća i bubrezi počinju se razvijati, a započinje i formiranje kostiju. Za nekoliko sedmica vaša će se beba službeno nazivati fetusom. Iako već počinje raditi sitne pokrete rukama i nogama, vi ih još nećete osjetiti. U ovoj fazi bebina je glava još uvijek veća od tijela zbog intenzivnog razvoja mozga.

Sve više nalikuje malom čovjeku, a rep koji je imala u ranijoj fazi razvoja sada je nestao. Do sada su, iako su kromosomi jasno određivali spol, spolni organi bili neutralni.

Od devete sedmice počinje razvoj specifičnih muških ili ženskih spolnih organa. Spol ćete moći saznati na kasnijem ultrazvučnom pregledu (ako to želite). Bebino srce ove sedmice jača i ubrzano se razvija. Moguće je da će se na sljedećem pregledu pokušati čuti otkucaji srca pomoću ručnog dopplera, no ne preporučuje se samostalno pokušavati kod kuće.

### Simptomi u 9. sedmici trudnoće

Simptomi su slični onima u osmoj sedmici, ali neki mogu biti izraženiji, poput jutarnje mučnine i umora.

### Učestalo mokrenje

I dalje često mokrite. Ako imate osjećaj da mjehur niste potpuno ispraznili, lagano se nagnite prema naprijed dok sjedite na toaletu.

### Osjetljivost dojki

Dojke mogu biti vrlo osjetljive i bolne. Pokušajte spavati u sportskom grudnjaku ako vam to pomaže.

### Nadutost i plinovi

Vrlo čest simptom. Manji i češći obroci mogu pomoći u ublažavanju tegoba.

### Zatvor

Često ide ruku pod ruku s nadutošću. Povećajte unos vlakana (voće, povrće, cjelovite žitarice) i pijte više vode.

### Žgaravica ili probavne smetnje

Hormoni poput progesterona usporavaju probavu, što može uzrokovati žgaravicu, nadutost i plinove. Žvakanje bezšećerne žvakaće gume može pomoći u ublažavanju simptoma.

### Umor

Osjećaj iscrpljenosti je normalan. Tijelo radi punom snagom kako bi razvilo posteljicu, a hormonske promjene mogu sniziti razinu šećera u krvi i krvni tlak. Pokušajte

spavati na lijevom boku kako biste poboljšali protok krvi prema bebi.

### Vaše tijelo u 9. sedmici

Razina hormona hCG (humani korionski gonadotropin) sada je na vrhuncu, što može pojačati mučninu. Možda ćete primijetiti da vam je odjeća tijesnija. Prosječno se tijekom trudnoće dobije 11–16 kg, a do 2–2,5 kg može se dobiti već u prvom tromjesečju. Ako nosite blizance, moguće je dobivati oko 0,5 kg sedmično. Zbog hormona, umora i mučnine emocije mogu biti izraženije. Također su moguće glavobolje zbog hormonalnih promjena, dehidracije, manjka sna ili prestanka unosa kofeina.

### Simptomi koje ne biste trebali ignorirati

Obratite se liječniku ili primalji ako imate:

- bolove u trbuhu ili jake grčeve
- krvarenje
- istjecanje tekućine
- neugodno mirisni vaginalni iscjedak
- svrbež ili bol u rodnici
- bolno mokrenje

Također, potražite stručnu pomoć ako se osjećate izrazito tužno ili usamljeno.

### Kako brinuti o sebi u 9. sedmici?

Jedite češće i manje obroke. Ako vam je teško jesti zbog mučnine, pokušajte unositi laganije izvore proteina poput grčkog jogurta ili orašastih maslaca.

Razgovarajte s liječnikom. Ako ste stariji od 35 godina ili imate genetske rizike, informirajte se o prenatalnim testovima koji se rade između 10. i 13. sedmice.

### Što učiniti u 9. sedmici?

Između 10. i 14. sedmice obično se radi tzv. „ultrazvuk u 12. sedmici“ (dating scan), kojim se procjenjuje razvoj i mjeri duljina bebe od glave do trčice. Pijte dovoljno vode. Hidratacija smanjuje rizik od urinarnih infekcija, koje su česte u trudnoći. Informirajte se o trudničkim tečajevima.

Raspitajte se kod liječnika ili primalje o dostupnim prenatalnim tečajevima. Budite fizički aktivni. Preporučuje se redovita umjerena tjelovježba, poput desetominutne šetnje ili plivanja.





## ♥ 10. sedmica trudnoće: savjeti, simptomi i što očekivati

Sada ste u 10. sedmici trudnoće i možda već primjećujete prve naznake trudničkog trbuščića. Vjerojatno ste imali i prvi pregled kod primalje ili ginekologa, gdje ste razgovarali o tijeku trudnoće i svim važnim informacijama koje vas očekuju. Evo što se događa s vama i vašom bebom u 10. sedmici trudnoće – od ultrazvuka i veličine trbuha do simptoma i razvoja bebe.

### Koliko je 10 sedmica trudnoće u mjesecima?

U 10. sedmici trudnoće gotovo ste u trećem mjesecu – već ste prošli trećinu prvog tromjesečja.

### Koliko je velika beba u 10. sedmici?

Vaša beba duga je oko 30 mm, otprilike veličine male marelice. U ovoj fazi beba se službeno naziva fetus.

### Razvoj bebe u 10. sedmici trudnoće

*Sve više nalikuje malom čovjeku*

Do 10. sedmice bebina glava postaje zaobljenija, iako je čelo i dalje blago istaknuto zbog intenzivnog razvoja mozga. Formiraju se kosti i hrskavica, a razvijaju se koljena i gležnjevi. Beba sada može savijati laktove. Iako su pokreti prisutni, još su presitni da biste ih mogli osjetiti. Prsti na rukama i nogama gube opnu, produžuju se, a kapci i vanjski dio uha nastavljaju se razvijati.

### Početak razvoja zubi

Iako će prvi zubi izrasti tek nekoliko mjeseci nakon rođenja, već sada započinje njihovo formiranje ispod desni.

### Spolni razvoj

Ako nosite dječaka, njegovo tijelo već počinje proizvoditi testosteron.

### Srce i pokreti

Bebino srce je u potpunosti formirano i kuca oko 180 otkucaja u minuti, što je gotovo tri puta brže od vašeg pulsa.

### Simptomi u 10. sedmici trudnoće

Kod nekih žena mučnina se počinje smanjivati, dok se kod drugih može nastaviti i u drugom tromjesečju. Mogu biti posljedica porasta estrogena, povećanog volumena krvi ili smanjenog unosa kofeina. Ako su jake ili praćene smetnjama vida, bolovima ispod rebra, povraćanjem ili oticanjem lica, ruku ili stopala, obratite se liječniku. Čest u prvom tromjesečju. Povećajte unos vlakana i tekućine. Blagi grčevi slični menstrualnima mogu biti normalni, no ako su praćeni krvarenjem ili bolnim mokrenjem, obratite se liječniku. Emocionalne oscilacije su česte u prvom tromjesečju. Podrška obitelji i otvoren razgovor s liječnikom mogu pomoći. Odmor je jednako važan kao i lagana tjelesna aktivnost. Pokušajte ne ležati odmah nakon obroka i izbjegavajte tešku hranu. Bijeli, mliječni iscjedak je normalan zbog povećanog protoka krvi. Smeđi iscjedak može ukazivati na infekciju – savjetujte se s liječnikom.



Povećani volumen krvi može uzrokovati omaglicu. Sjednite čim osjetite vrtoglavicu i redovito jedite manje obroke. Kako maternica raste, ligamenti se istežu, što može uzrokovati kratkotrajnu bol u donjem dijelu trbuha. Ligamenti omekšavaju i rastežu se, što može opteretiti zglobove i uzrokovati bolove. Lagano krvarenje može se pojaviti, ali obilnije krvarenje zahtijeva konzultaciju s liječnikom.

Maternica se širi kako bi prilagodila rast fetusa, pa možete primijetiti blago zaobljenje donjeg dijela trbuha. Rastuća maternica vrši pritisak na mokraćni mjehur. Dojke rastu, postaju osjetljivije, a areole mogu potamnjeti. Zbog povećanog protoka krvi vene mogu biti izraženije, osobito na grudima i truhu. Moguća je suha koža, trudničke akne ili sitne promjene na koži zbog hormona.

Hranite se uravnoteženo. Jedite manje, češće obroke i izbjegavajte masnu i začinjenu hranu. Uključite voće, povrće, cjelovite žitarice i proteine. Pijte dovoljno vode. Ciljajte na oko osam čaša dnevno. Odmorajte se. Održavajte redovit raspored spavanja i, ako je potrebno, uvedite kratke dnevne odmore.

Šetnja ili prenatalna joga mogu poboljšati raspoloženje i energiju. **67**

Brinite o mentalnom zdravlju. Razgovarajte s bližnjima i prakticirajte tehnike opuštanja. Razgovarajte s liječnikom o suplementima ako je unos putem prehrane nedovoljan. Udobna odjeća. Trudnička odjeća i potporni grudnjaci mogu znatno povećati udobnost. Na ultrazvuku u 10. sedmici mogu se vidjeti formirani udovi, obrisi lica i pokreti.

### Koliko je čest spontani pobačaj u 10. sedmici?

Rani spontani pobačaj definira se kao onaj koji se dogodi prije 12. sedmice trudnoće. Rizik se smanjuje kako trudnoća napreduje. Istraživanja pokazuju da se između 8. i 13. sedmice rizik kreće između 2 i 4%.

Ako primijetite zabrinjavajuće simptome, uvijek se obratite svom liječniku ili primalji. Vi najbolje poznajete svoje tijelo.

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



## Deveta i deseta sedmica trudnoće

donose važne prekretnice u razvoju vaše bebe i u vašem prilagođavanju na trudnoću.



## Brush-Baby na tržištu Bosne i Hercegovine: inovativna oralna njega od prvog osmijeha

**D**olazak međunarodno nagrađivanog brenda Brush-Baby na tržište Bosne i Hercegovine predstavlja važan iskorak u području dječje oralne higijene i prevencije karijesa od najranije dobi. Roditelji u BiH sve su svjesniji važnosti pravilne njege zubi već od prvih mjeseci života djeteta, a upravo tu **Brush-Baby** donosi rješenja koja su istovremeno funkcionalna, sigurna i djeci privlačna.

Ovaj britanski brend, poznat po razvoju proizvoda za bebe, mališane i djecu, temelji svoju filozofiju na ideji da zdrave navike počinju rano – čak i prije

nicanja prvog zubića. Njihovi proizvodi osmišljeni su u suradnji sa stomatolozima, roditeljima i stručnjacima za dječji razvoj, s ciljem da oralna higijena postane prirodan i pozitivan dio svakodnevnih rutina.

Za roditelje u Bosni i Hercegovini, gdje se preventivna oralna skrb kod djece još uvijek razvija, ulazak **Brush-Babyja** znači pristup specijaliziranim proizvodima koji su do sada bili ograničeno dostupni. Brend donosi inovacije poput silikonskih četkica za prve zube, dentalnih maramica za čišćenje desni te edukativnih i zabavnih dizajna koji djecu motiviraju na redovito pranje zubi.

## • Zašto je rana oralna njega važna?

Mnogi roditelji smatraju da se oralna higijena počinje tek s pojavom prvih zubi, no stručnjaci naglašavaju da briga o usnoj šupljini treba započeti i ranije. Bakterije koje uzrokuju karijes mogu se razvijati već u dojenačkoj dobi, a pravilno čišćenje desni i prvih zubića smanjuje rizik od ranog dječjeg karijesa, jednog od najčešćih kroničnih oboljenja kod djece.

**Brush-Baby** upravo u tom razdoblju nudi rješenja prilagođena najmlađima – proizvode koji su nježni, sigurni i jednostavni za uporabu, a roditeljima omogućuju da uspostave zdrave navike od samog početka.

## • Prednosti Brush-Baby proizvoda

Jedna od ključnih prednosti **Brush-Babyja** je specijalizacija isključivo za dječju oralnu njegu. Za razliku od općih dentalnih brendova, svaki proizvod razvijen je za točno određenu dobnu fazu djeteta – od novorođenčeta do školskog uzrasta.

Dizajn prilagođen djeci, sigurni materijali bez štetnih tvari te zabavan izgled koji motivira djecu čine **Brush-Baby** proizvode jedinstvenima na tržištu.

## • Predstavljamo tri ključna proizvoda

**DentalWipes** dentalne maramice namijenjene su čišćenju desni i prvih zubića kod beba već od rođenja. Izrađene su od mekog materijala i sadrže ksilitol koji pomaže u sprječavanju razvoja bakterija koje uzrokuju karijes. Njihova uporaba navikava dijete na osjećaj čišćenja u ustima i predstavlja prvi korak prema četkici za zube.

**Bobbie Bunny** je silikonska glodalica koja istovremeno djeluje i kao prva četkica. Tijekom nicanja zubića masira desni i ublažava nelagodu, dok mekane dlačice nježno čiste prve zubiće. Ergonomija proizvoda omogućuje sigurnu uporabu i potiče razvoj motorike.





70

**WildOnes** dječje četkice osmišljene su za male ruke i mala usta. Mekana vlakna učinkovito uklanjaju naslage, a motivi životinja pretvaraju pranje zubi u zabavno iskustvo. Time se potiče samostalnost i razvoj zdravih navika.

### • Novi standard dječje oralne njege u BiH

Ulazak **Brush-Babyja** na tržište Bosne i Hercegovine dolazi u trenutku kada raste svijest o važnosti preventivne zdravstvene skrbi kod djece. Roditelji traže proizvode koji su sigurni, kvalitetni i prilagođeni razvojnim fazama djeteta, a **Brush-Baby** upravo odgovara na te potrebe.

Kontinuirana oralna njega od rođenja do školskog uzrasta ključna je za prevenciju karijesa i razvoj zdravih zubi, a **Brush-Baby** nudi rješenja za svaku fazu djetinjstva.

### • Zaključak

Dolazak brenda **Brush-Baby** na tržište Bosne i Hercegovine predstavlja važan korak prema unapređenju dječje oralne higijene. Njihovi proizvodi kombiniraju sigurnost, funkcionalnost i zabavan dizajn koji motivira djecu i olakšava roditeljima svakodnevnu njegu.

**DentalWipes**, **Bobbie Bunny** i **WildOnes** samo su dio ponude koja roditeljima omogućuje kvalitetnu i prilagođenu oralnu njegu djece – od prvog osmijeha do samostalnog pranja zubi. U vremenu kada prevencija postaje ključ zdravlja, poruka je jasna: zdrave navike počinju rano.



# PROIZVODI ZA ZDRAVIJE DJEČJE ZUBIĆE I DESNI

NAGRAĐIVANA NJEGA ZUBI ZA BEBE,  
MALIŠANE I DJECU



brush-baby 

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



## 72 Vaša novorođena beba i vi: vodič za njegu bebe za roditelje prvi put

**B**riga o novorođetu može djelovati zastrašujuće, ali sve potrebne informacije su vam dostupne. U ovom vodiču donosimo osnovne smjernice za njegu novorođenčeta – od spavanja i sigurnosti do hranjenja, higijene i emocionalne prilagodbe u prvim sedmicama.

### • Spavanje i sigurnost

Možda će vas iznenaditi koliko novorođenče zapravo spava. Beba stara sedmicu dana obično spava između 16 i 18 sati u 24 sata, iako se san često prekida, pa roditelji ne uspijevaju odspavati jednako dugo.

### • Sigurno mjesto za spavanje

Sigurnost je najvažniji aspekt bebinog sna. Preporučuje se da beba prvih šest mjeseci spava

u istoj sobi s roditeljem, ali u zasebnom krevetiću.

Bebu uvijek treba stavljati na leđa, na čvrstu, ravnu i praznu površinu bez jastuka, deka i igračaka. Ove smjernice smanjuju rizik od sindroma iznenadne dojenačke smrti (SIDS).

### • Zdravlje i higijena Mijenjanje pelena

Mijenjanje pelena brzo postaje rutina. Obratite pažnju na boju urina i stolice – one mogu biti pokazatelj bebinog zdravlja. Svaka nagla ili neobična promjena vrijedi dodatne pažnje.

### • Kupanje novorođenčeta

U prvom mjesecu preporučuje se kupanje samo običnom vodom, jer bebina koža tek razvija svoju zaštitnu barijeru. Nema potrebe za svakodnevnim kupanjem. Bebu

nikada ne ostavljajte samu u kadici – ni na sekundu. Uvijek provjerite temperaturu vode rukom prije kupanja.

Dok pupčani bataljak ne otpadne, preporučuje se tzv. „topping and tailing“ – svakodnevno pranje lica i pelenskeregije umjesto cijelog tijela.

### • Njega pupka

Pupčana vrpca se nakon rođenja podvezuje i u narednim danima se suši dok ne otpadne. Držite područje pupka čistim i suhim. Presavijte gornji dio pelene kako bi pupak bio izložen zraku. Ako primijetite crvenilo, neugodan miris, iscjedak ili krvarenje, obratite se liječniku.

### • Hranjenje i podrigivanje

Prepoznavanje znakova gladi  
Beba pokazuje da je gladna kroz: nemir, sisanje šake ili prstiju, okretanje glavice i otvaranje usta (traženje dojke). Pokušajte nahraniti bebu prije nego počne plakati, jer je plač kasni znak gladi.

### Dojenje

U prvim danima beba može tražiti

roditelj



hranjenje svaka 2–3 sata ili čak češće. Dojene bebe ne možete „prehraniti“. S vremenom će podoji postati rjeđi, ali duži.

#### **Hranjenje na bočicu**

Ako hranite bebu adaptiranim mlijekom, važno je pravilno pripremati bočice i redovno ih sterilizirati.

#### **Podrigivanje**

Nakon hranjenja dobro je pomoći bebi da podigne kako bi se oslobodila progutanog zraka. Isprobajte različite položaje dok ne pronađete onaj koji vašoj bebi najviše odgovara.

#### **• Umirivanje i povezivanje**

Svaka beba ima svoj način umirivanja. To može biti: nježno ljuljanje, povijanje, masaža, kontakt koža na kožu, tiho „ššš“ ili pjevušenje. Kontakt koža na kožu ima brojne prednosti – potiče lučenje oksitocina, jača imunitet, regulira temperaturu i otkučaje srca te produbljuje vezu između roditelja i bebe.

#### **Povezivanje**

Neke majke osjete trenutnu





povezanost, dok drugima treba vremena – i to je potpuno normalno. Maženje, razgovor, gledanje u oči i nošenje bebe u marami ili nosiljci pomažu u izgradnji bliskosti.

## • Šta očekivati u prvih šest sedmica?

### **Medicinski pregledi**

U prvih 10 dana brigu vode primalja i patronažna sestra.

U prva tri dana obavlja se prvi pregled novorođenčeta.

U prvoj sedmici radi se test iz kapljice krvi (screening).

Između 10. i 14. dana obavlja se dodatni pregled sluha (po potrebi).

### **Oko šeste sedmice slijedi kontrolni pregled majke i bebe kod liječnika.**

**Nakon rođenja bebi se daje vitamin K radi prevencije poremećaja zgrušavanja krvi.**

### **Briga o sebi**

U brizi za novorođenče lako je zaboraviti na sebe. Pokušajte: jesti redovno i nutritivno bogato, piti dovoljno tekućine, odmarati kad god možete, prihvatiti pomoć okoline. Čak i mala pauza uz toplu kafu ili tuširanje može značiti mnogo.

### **Emocionalni trenuci**

Prvi susret s bebom je poseban trenutak. Glas roditelja bebi je poznat i umirujući, jer ga je slušala još u maternici. U prvim danima možete osjetiti snažne emocije – od eufrije do nostalgije za trudnoćom. Hormonalne promjene mogu izazvati tzv. „baby blues“. Ako tuga potraje ili se pogorša, važno je potražiti stručnu pomoć.

### **Prva noć s bebom**

Ne očekujte puno sna. Beba će u prvim danima jesti vrlo često jer joj je želudac veličine klikera.

Držite sve potrebno uz sebe: vodu, zdrave grickalice, kremu za bradavice (ako dojite), rezervne pelene. Postavite krevetić blizu svog kreveta radi lakšeg noćnog hranjenja.

### **Uloga partnera**

Partner ima važnu ulogu – od pomoći pri uspavlivanju bebe do brige o majci. Također može



## Briga o novorođenčetu je proces učenja. Niko ne zna sve od prvog dana – ali uz strpljenje, podršku i povjerenje u sebe, korak po korak, postat ćete sigurniji u svoju novu roditeljsku ulogu.

preuzeti organizaciju posjeta kako biste imali mir i vrijeme za prilagodbu. Prvih nekoliko sedmica može biti poput „babymoon“ perioda – vrijeme za povlačenje, upoznavanje s bebom i stvaranje nove porodične rutine. Briga o novorođenčetu je proces učenja. Niko ne zna sve od prvog dana – ali uz strpljenje, podršku i povjerenje u sebe, korak po korak, postat ćete sigurniji u svoju novu roditeljsku ulogu. Kada trebate potražiti liječničku pomoć za svoju bebu? Povjerenje u vlastiti instinkt može vam pomoći prepoznati kada nešto nije u redu. Svoju bebu poznajete bolje od ikoga i ako primijetite da nešto nije kako treba, važno je potražiti liječničku pomoć.

Posebno obratite pažnju na sljedeće znakove: izrazito visoka ili niska temperatura, promjene u disanju, promjene na koži, neprekidan plač ili promjene u

načinu plakanja, zeleno povraćanje, beba se ne hrani uobičajeno, pelene su suše nego inače, beba djeluje dezorijentirano ili zbunjeno. Tijekom dana možete se obratiti svom pedijatru ili liječniku opće prakse. Ako ste zabrinuti izvan radnog vremena, javite se dežurnoj medicinskoj službi ili otiđite u najbližu hitnu pedijatrijsku ambulantu.

Ako beba prestane disati, ne može se probuditi, pokazuje znakove sepse, ima febrilne konvulzije, tešku alergijsku reakciju ili je ozbiljno ozlijeđena, odmah nazovite hitnu pomoć ili se uputite u najbliži hitni prijem.

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

# Funkcionalni poremećaji probavnog sistema

BioGaia®

**Autor:** dr.med. Šefika Muslić-Ibranović, specijalista pedijatar (Dom zdravlja Zenica)

**M**nogo djece pati od ponavljanih izraženih tegoba koje upućuju na probavni sistem, koja pri tom izgledaju zdravo, dobro napreduju, a rutinske pretrage ne upućuju na neku jasno definiranu bolest. Pristup takvoj djeci često prelazi u dvije krajnosti: jedna je da se djeca i njihovi roditelji optužuju za simulaciju, a druga da se djeca podvrgavaju brojnim dijagnostičkim pretragama kako bi se utvrdilo da su svi nalazi normalni.<sup>1</sup>

**Recidivirajuća (rekurentna) abdominalna bol (RAB) je razlog za 5-10% pregleda kod pedijatara u primarnoj zdravstvenoj zaštiti (PZZ) i 25% pregleda pedijatara gastroenterologa, a zbog svog ponavljajućeg karaktera često iscrpljuje dijete, roditelje i doktore.**<sup>2,3</sup>

Epidemiološki, većina istraživanja pokazuje da se RAB javlja u 10-15 % djece školske dobi. Što su djeca mlađa učestalost je manja, ali povećava se prema adolescenciji.

Vrh obolijevanja je između 8. i 10. godine, te u adolescenciji. Podjednako se javlja kod dječaka i djevojčica. Kod djece mlađe od dvije godine RAB je često udružen sa organskom bolesti, a kod starije djece organski uzrok se bilježi tek u 10 % slučajeva.

Važno je istaknuti da su funkcionalni gastrointestinalni poremećaji stanja različitih recidivirajućih gastrointestinalnih smetnji koja nisu uzrokovana anatomskim poremećajima, upalama ili oštećenjima tkiva u trajanju od 6 mjeseci, a bez manifestne bolesti.<sup>4,5</sup>

Nastaju zbog neuobičajene ili promijenjene funkcije zdravog organa kao rezultat međusobnog djelovanja vanjskih i unutarašnjih faktora. To upućuje na to da određeni fiziološki poremećaji uzrokuju simptome, ali ih ne možemo dokazati.

Prvo javljanje funkcionalnih poremećaja često je nakon upale, imunoloških poremećaja ili stresa. Još davno je uočen uticaj emocija na motilitet crijeva (proljevanje uz strah, spora peristaltika uz depresiju).<sup>1</sup>

Kako bi se izbjegle nepotrebne, a često neugodne, ponekad i štetne i skupe pretrage, doneseni su kriteriji za definisanje funkcionalnih poremećaja probavnog sistema čiji je cilj postaviti dijagnozu na osnovu prisutnosti i trajanja simptoma, a ne na osnovu isključenja organske bolesti. To su "rimski kriteriji". Trenutno vrijede Rimski IV dijagnostički kriteriji.

Prema ovim kriterijima u funkcionalne poremećaje abdominalne boli spadaju:

- funkcionalna abdominalna bol (FAB) koja se ne može svrstati u druge skupine i definira se kao povremena ili stalna bol u trbuhu (koja se ne javlja samo tokom fizioloških događaja kao što su jelo i menstruacija) najmanje 4 puta mjesečno, a mora se javljati najmanje 2 mjeseca prije postavljanja dijagnoze<sup>6,7</sup>
- funkcionalna dispepsija
- sindrom iritabilnog crijeva (SIC)
- abdominalna migrena

Učestalost pojedinih entiteta funkcionalnih gastrointestinalnih poremećaja je različita. Dispepsija se javlja između 49-73%, sindrom iritabilnog crijeva u čak 68%, a abdominalna migrena u oko 2-4% slučajeva.<sup>8</sup>

## ♥ Koji su simptomi FAB?

Simptomi funkcionalnih bolova u trbuhu su nespecifični. Najčešće se bol javlja periumbilikalno i djeca je teško lokalizuju. Opisuju je kao oštru i nepopustljivu, nevezana je uz obroke. Ne širi se, blagog je do srednjeg intenziteta. Dijete u toj situaciji mora prekinuti aktivnost, legne, sjedne i počne plakati ili se smiri. Oštra je, ne širi se, blagog je do srednjeg intenziteta. Nema stalne ovisnosti o uzimanju određene hrane, fizičkoj aktivnosti, defekaciji, mokrenju ili menstrualnim ciklusima. nema

76



roditelj

stalne ovisnosti o uzimanju određene hrane, fizičkoj aktivnosti, defekaciji, mokrenju ili menstrualnim ciklusima. Javlja se u nepravilnim razmacima - nekoliko puta dnevno (traje nekoliko minuta ili sati) ili svakih nekoliko sedmica. Često su prisutni i autonomni simptomi (npr. mučnina, vrtoglavica, znojenje, bljedilo).

Najčešće je prisutna ujutro, rijetko noću. Nema je tokom vikenda i praznika. Uobičajeno se javlja kao reakcija na stres. Između napada djeca su urednog fizikalnog nalaza i normalno se razvijaju. Takva djeca imaju karakteristične crte ličnosti: presavjesni su, pretjerano ambiciozni, imaju visoke ciljeve i očekivanja, preosjetljivi su, tjeskobni i bojažljivi, oštroumni. Naravno, ove karakteristike ne moraju biti prisutne kod svakog bolesnika.<sup>9</sup>

Svakako treba reći da je subjektivni doživljaj boli identičan bez obzira na uzrok i istinska je patnja za dijete. Iz tog razloga se postavljena dijagnoza funkcionalnog abdominalnog bola ne bi se smjela omalovažavati.



## ♥ Kako se postavlja dijagnoza FAB?

Dijagnoza funkcionalnog abdominalnog bola kod djece se postavlja na osnovu: anamneze, fizikalnog pregleda, laboratorijskih ispitivanja, dijagnostičkih pretraga i iskustvenih terapijskih postupaka.<sup>10,11</sup> Cilj je što ranije ponovno uključivanje djeteta u normalne svakodnevne aktivnosti.

## ♥ Terapeutski pristup FAB

Zbog mnogobrojnih uzroka i recidivirajućeg karaktera funkcionalnog abdominalnog bola terapeutski pristup je složen i širok. Liječenje svakog bolesnika je individualno i ovisno o uzroku. Liječenje bi trebalo provoditi u primarnoj zdravstvenoj zaštiti i tek ako liječenje kroz duže vrijeme nije uspješno potrebno je potražiti savjet gastroenterologa. Uspješnost tretmana funkcionalne boli u abdomenu prvenstveno zavisi od povjerenja između ljekara i bolesnika. Važno je kroz razgovor, na razumljiv način umanjiti strah od teških posljedica i uvjeriti dijete i roditelja da se radi o bezazlenim bolovima sa kojima se treba živjeti. Osim navedenog preporučuje se provođenje odgovarajućeg načina prehrane, tj. dijetoterapija. Savjetuje se ograničenje unosa ugljikohidrata jer direktno pogoršavaju smetnje, a utiču i promjenom mikrobioma. Naglasak je i na izbjegavanju mlijeka, slatkiša i pekarskih proizvoda. Preporučuje se hrana bogata vlaknima.

S obzirom da je veliki broj djece koja imaju ove tegobe anksiozna ili depresivna - psihoterapija, npr. bihevioralno liječenje i hipnoterapija može biti djelotvorna.

Dugotrajna učinkovitost farmakoterapije je upitna. U liječenju se koriste antacidi, antagonisti H<sub>2</sub> receptora, inhibitori protonske pumpe, spazmolitici, miorelaksanti, laksativi, antidijaroici, antiholinergici i **probiotici**.

Pojedine komponente liječenja provode se same ili u kombinaciji.

Zanimljivo saznanje nam je bila upotreba **probiotika** u tretmanu funkcionalne boli. Istraživanje je pokazalo da tri mjeseca od početka liječenja, djeca koja su uzimala probiotike osjećala su se značajno bolje. Osim smanjenja intenziteta boli, došlo je i do smanjenja frekvencije boli.<sup>12</sup>

Blagotvorna svojstva probiotika mogu se pripisati njihovoj sposobnosti da uravnoteže narušenu crijevnu mikrobiotu, održavaju funkciju mukozne barijere te djeluju protuupalno i jačaju imunološki sistem. *Lactobacillus reuteri* DSM 17938 može pomoći u smanjenju intenziteta boli i povećanju broja dana bez boli.<sup>13</sup> *Limosilactobacillus reuteri* Protectis je jedan od tri probiotika koja se preporučuju u tretmanu funkcionalne boli u abdomenu. Ovaj probiotički soj se nalazi u proizvodu **BioGaia®**, švedske farmaceutske firme. **BioGaia®** probiotik nalazi se na tržištu u obliku kapi za novorođenčad i dojenčad.

**BioGaia® kapi** mogu se primjenjivati od 1. dana rođenja po 5 kapi dnevno i mogu smanjiti intenzitet i učestalost grčeva kod beba.<sup>14</sup>

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

Ovaj oblik probiotičkih kapi se također može primjenjivati od 1. dana rođenja po 5 kapi dnevno.<sup>14</sup> Za stariju djecu i odrasle **BioGaia® probiotičke tablete za žvakanje** su prijatnog osvježavajućeg okusa limuna i **BioGaia® probiotičke tablete sa dodatkom vitamina D3** okusa narandže, roditeljima olakšavaju saradnju sa djetetom pri uzimanju probiotičkog proizvoda. Dovoljna je jedna tableta za žvakanje u toku dana.<sup>15</sup>

## ♥ PORUKA ZA RODITELJE

Funkcionalna bol u trbuhu je stvarna i ne treba je ignorisati. Njeni simptomi su uznemirujući i mogu uzrokovati znatnu bol, ali nisu opasni i neće nanijeti dugoročnu štetu vašem djetetu. Ona obično nestaje s vremenom tako da nam je cilj pomoći djeci da se što prije vrate svakodnevnim obavezama, jer djeca sa funkcionalnom boli se često osjećaju tužno i razočarano zbog propuštanja svojih redovnih aktivnosti. Pružanje pomoći djeci da zadrže pozitivan stav može napraviti veliku razliku.

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

### Reference

1. Dujšin M. *Funkcionalni poremećaji probavnog sustava*. U: Mardešić D, sur. *Pedijatrija, Osmo prerađeno i dopinjeno izdanje*. Zagreb: Školska knjiga 2016;862-865
2. Grgurić J: *Recidivirajuće abdominalne boli u djece*. *Paed Croat 2000; 41Suppl 1*:15-20.
3. Grgurić J: *Pristup dijagnostici i tretmanu recidivirajućih abdominalnih boli u djece*. *Jug Pedijatr 1989;32*:117-22.
4. Hyams JS, Burke G, Davis PM, Rzepski B, Androlonis PA. *Abdominal pain and irritable bowel syndrome in adolescents: a community-based study*. *J Pediatr 1996;129*:220-6.
5. Powell R. *On certain painful afflictions of the intestinal canal*. *Med Trans Royal I Phys 1818;6*:106-17.



6. Baaleman DF, Di Lorenzo C, Benninga MA, Saps M. *The Effects of the Rome IV on Pediatric Gastrointestinal Practice*. *Curr Gastroenterol Rep 2020;22(5)*:21-25.
7. Korterink J, Devanarayana NM, Rajindrajith S, Vlieger A, Benninga MA. *Childhood functional abdominal pain: mechanisms and management*. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2015;12(3)*:159-71.
8. Korterink JJ, Diederik K, Benninga MA, Tabbers MM. *Epidemiology of pediatric functional abdominal pain disorders: a meta analysis*. *PloS One. 2015;10(5)*:e0126982.
9. G Palčevski, K Baraba Dekanić. *Functional abdominal pain disorders-how not to excess with diagnosis*. *Liječn Vjesn 2022;144;suplement 1*:78-82
10. Peršić M. *Recidivirajući abdominalni bolovi u djece*. *Paediatr Croat 1996;40(Suppl 2)*:109-16.
11. Ramchandani PG, Hotopf M, Sandhu B, Stein A and the ALSPAC Study Team. *The epidemiology of recurrent abdominal pain from 2 to 6 years of age: results of a large, population-based study*. *Pediatrics 2005;116 (1)*:46-50.
12. Rasquin A, Di Lorenzo C, Forbes D, i sur. *Childhood functional gastrointestinal disorders: child/adolescent*. *Gastroenterology 2006;130*:1527-37
13. O Jardešin, S Sila, I Trivić, Z Mišak, S Kolaček, I Hojsak. *Lactobacillus reuteri DSM 17938 is effective in the treatment of functional abdominal pain in children: Result of the double-blind randomized study*. *European Journal of Pediatric 2020*
14. *Odobrena deklaracija BioGaia kapi*
15. *Odobrena deklaracija BioGaia tablete za žvakanje*

# Sretan trbušćić za sretno odrastanje

Probiotičke kapi  
kojim vjeruju  
generacije  
roditelja

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

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



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

BioGaia.



## Mini proljetno čišćenje dječije sobe – kako uključiti dijete?

**P**roljeće je vrijeme novih početaka, svježine i organizacije – ne samo u prirodi, nego i u našem domu. Dječija soba, kao prostor igre, učenja i odmora, često je mjesto na kojem se tokom zime nakupi najviše igračka, papira, sitnica i “blaga” koje samo dijete razumije. Mini proljetno čišćenje zato je idealna prilika da zajedno s djetetom unesemo red, ali i da ga naučimo važnim životnim vještinama.

Prije svega, važno je promijeniti perspektivu. Čišćenje ne treba predstavljati kao kaznu ili obavezu, već kao zajedničku aktivnost i priliku za osvježavanje prostora. Djeca mnogo lakše sudjeluju kada osjete da su dio procesa, a ne pasivni promatrači. Umjesto rečenice: “Moraš pospremiti sobu”, pokušajte s: “Hajde da zajedno napravimo mjesta za nove proljetne igre.”

Uključivanje djeteta treba biti prilagođeno njegovoj dobi. Manja djeca mogu razvrstavati igračke po bojama ili vrstama, slagati slikovnice na policu ili brisati prašinu s dostupnih površina uz vašu pomoć. Starija djeca mogu sudjelovati u odlučivanju šta zadržati, a šta pokloniti ili reciklirati. Upravo taj proces odabira razvija osjećaj odgovornosti i uči dijete da stvari imaju vrijednost, ali i da je dijeljenje plemenita navika.

Jedan od učinkovitih pristupa je metoda “tri kutije” – zadržati, pokloniti, baciti. Na taj način dijete jasno vidi tok odluke i aktivno sudjeluje u organizaciji. Pritom je važno poštovati njegove emocije. Igračka koja roditelju djeluje beznačajno djetetu može imati posebnu sentimentalnu vrijednost. Razgovor i razumijevanje ključ su uspjeha.

**Mini proljetno čišćenje može biti i prilika za učenje organizacijskih**

roditelj

**vještina. Zajedno osmislite gdje će stajati koje igračke, označite kutije sličicama ili natpisima, napravite “kutak za čitanje” ili reorganizirajte radni stol. Kada dijete sudjeluje u kreiranju prostora, veća je vjerovatnoća da će ga kasnije održavati urednim.**

Osim praktičnih koristi, ovakve aktivnosti imaju i snažnu odgojnu dimenziju. Dijete kroz čišćenje uči planirati, dovršavati započete zadatke i preuzimati odgovornost za vlastiti prostor. Razvija radne navike, osjećaj postignuća i samostalnost.

Završetak posla može se obilježiti malim simboličnim nagradama – zajedničkim crtanjem, čitanjem priče ili odlaskom u park. Time se dodatno učvršćuje pozitivna povezanost s obavljenim zadatkom. Važno je zadržati realna očekivanja. Dječija soba nije izložbeni salon – ona je prostor rasta i kreativnosti.



**Cilj proljetnog čišćenja nije savršenstvo, nego funkcionalnost i ugodna atmosfera. Uredan prostor pomaže djetetu da se lakše koncentrira, brže pronađe potrebne stvari i osjeti mir u vlastitom okruženju.**

Na kraju, najvažniji element cijelog procesa jest zajedništvo. Vrijeme provedeno u organiziranju sobe može postati dragocjen trenutak povezivanja, razgovora i smijeha. Kada dijete osjeti da se njegov glas čuje i uvažava, razvija samopouzdanje i osjećaj pripadnosti.

Proljeće nas podsjeća da je promjena prirodan dio života. Učeći dijete da brine o svom prostoru, učimo ga i kako da brine o sebi, svojim stvarima i odnosima. A to je lekcija koja nadilazi granice jedne dječije sobe.



roditelj

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



## SAZNALI STE DA STE TRUDNI

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



## PLANIRATE TRUDNOĆU

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

## NASTAVLJAMO DA SE DRUŽIMO

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

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

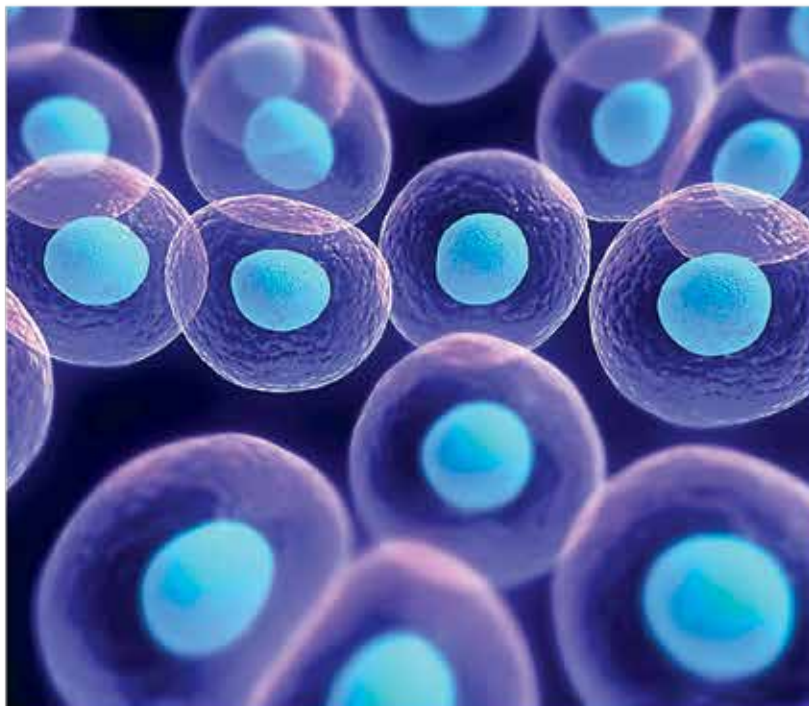


**MLIJEČNI PUT**  
priprema trudnica  
za porođaj i  
roditeljstvo

u Banja Luci  
i Sarajevu

Prijavite  
se





## AFTER PREGNANCY GENETSKA TESTIRANJA

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



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

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



# BECAUSE WE CARE!

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



 After  
Pregnancy  
Nutrigen Test®  
approved by Bio Save Group



## SET ZA UZIMANJE UZORAKA

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

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



**BIO SAVE**  
BECAUSE WE CARE

## Proces

### POROĐAJ

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



### UZIMANJE UZORKA

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

### OBRADA UZORKA

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



### ČUVANJE

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



### POKLON ZA ŽIVOT

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



# 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.



## Izbirljiva djeca – faza ili problem?

**G**otovo da ne postoji roditelj koji se barem jednom nije suočio s odbijanjem hrane, guranjem tanjira ili odlučnim “ne volim to”. Izbirljivost u prehrani jedna je od najčešćih briga u ranom djetinjstvu, a pitanje koje se tada nameće jest – radi li se o prolaznoj fazi ili o ozbiljnijem problemu?

U većini slučajeva, izbirljivost je razvojna faza. Najčešće se javlja između druge i šeste godine života, kada dijete počinje snažnije izražavati svoju autonomiju. Hrana tada postaje jedan od načina na

koji dijete pokazuje samostalnost i potrebu za kontrolom. Odbijanje novih namirnica, inzistiranje na istim jelima ili selektivno biranje teksture i boje hrane dio su tog procesa.

Važno je razumjeti da se dječji okus i apetit razlikuju od odraslih. Djeca su prirodno osjetljivija na mirise, teksture i okuse. Također, njihov rast nije linearan – postoje periodi ubrzanog rasta kada je apetit veći, ali i faze kada dijete jede znatno manje. U tim trenucima roditelji često razvijaju zabrinutost koja može dovesti do pritiska, nagovaranja ili ucjenjivanja hranom, što

dugoročno može stvoriti negativan odnos prema obrocima.

Ključno je razlikovati izbirljivost od ozbiljnijih poteškoća u hranjenju. Ako dijete napreduje u težini i visini, ima dovoljno energije, ne pokazuje znakove nutritivnog deficita i povremeno prihvaća nove namirnice, najvjerovatnije se radi o prolaznoj fazi.

**S druge strane, ako je prehrana izrazito ograničena, dijete gubi na težini, često povraća ili pokazuje snažan strah od hrane, potrebno je potražiti savjet pedijatra ili nutricionista.**



Roditelji mogu mnogo učiniti kako bi olakšali ovu fazu. Prije svega, važno je zadržati mir i dosljednost. Dijete ne treba prisiljavati da jede, ali mu treba nuditi raznoliku hranu u redovnim obrocima. Ponekad je potrebno i desetak ili više ponavljanja prije nego što dijete prihvati novu namirnicu. Izlaganje bez pritiska – da dijete vidi, pomiriše ili dotakne hranu – može biti prvi korak prema prihvaćanju.

Model ponašanja igra veliku ulogu. Djeca uče promatrajući roditelje. Ako odrasli jedu raznovrsno i s užitkom, veća je vjerojatnoća da će i dijete s vremenom pokazati interes. Uključivanje djeteta u pripremu obroka također može

povećati znatiželju i spremnost na kušanje. Jednostavni zadaci poput pranja povrća, miješanja sastojaka ili slaganja tanjira potiču osjećaj uključenosti.

Važno je izbjegavati nagrađivanje desertom u zamjenu za “još tri zalogaja”. Takav pristup može stvoriti dojam da je glavna hrana manje vrijedna, a slatkiji poželjniji. Umjesto toga, bolje je razvijati rutinu obroka bez distrakcija poput televizije ili mobitela, kako bi dijete moglo slušati vlastite signale gladi i sitosti.

Izбирljivost može biti izazovna, ali često je dio zdravog razvoja. Strpljenje, dosljednost i pozitivan

roditelj

primjer roditelja najvažniji su saveznici u ovoj fazi. Umjesto borbe za svaki zalogaj, cilj bi trebao biti stvaranje ugodne atmosfere za stolom i dugoročno razvijanje zdravog odnosa prema hrani.

Jer na kraju, važnije od toga koliko je dijete pojelo za jedan obrok jest kakav će odnos prema hrani graditi kroz godine koje dolaze.

***Za sve dodatne informacije, nedoumice ili zabrinutosti u vezi s prehranom i zdravljem vašeg djeteta, obratite se svom pedijatru ili porodičnom ljekaru, koji će procijeniti situaciju i dati stručne savjete prilagođene potrebama vašeg djeteta.***

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

## VIŠE OD OBIČNE PELENE

To.to pelene nisu samo još jedan dodatak u njezi



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

## TEHNOLOGIJA KOJA ČINI RAZLIKU

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

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

Dizajnirane s ljubavlju

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

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





### ZAŠTO ODABRATI TO.TO?

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

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





## Jedino dijete – mitovi i istine

**B**iti jedino dijete često nosi niz etiketa koje društvo olako pripisuje – razmaženo, sebično, usamljeno ili previše vezano za roditelje. Ovi stereotipi prisutni su generacijama, no savremena istraživanja i iskustva brojnih porodica pokazuju da stvarnost izgleda znatno drugačije. Pitanje nije je li dijete jedino ili ima braću i sestre, već kakvo okruženje, podršku i odgojne obrasce ima.

Jedan od najčešćih mitova jeste da su jedinci razmaženi. Istina je da jedino dijete dobija punu pažnju roditelja, ali pažnja sama po sebi ne znači razmaženost. Razmaženost nastaje kada se djetetu ne postavljaju granice i kada mu se ispunjava svaka želja bez odgovornosti. U porodicama s više djece to se može dogoditi jednako kao i u porodici s jednim djetetom. Ključ nije u broju djece, već u dosljednom i toplom roditeljstvu.

Drugi čest mit govori da su jedinci usamljeni. Iako nemaju braću i sestre s kojima svakodnevno dijele prostor, to ne znači da nemaju prilike za socijalizaciju. Vrtić, škola, rodbina, komšiluk i vannastavne aktivnosti pružaju brojne prilike za razvijanje prijateljstava i socijalnih vještina. U mnogim slučajevima, jedinci razvijaju snažne i duboke odnose s vršnjacima jer su navikli aktivno tražiti društvo i ulagati u prijateljstva.

Često se može čuti i tvrdnja da jedino dijete teže dijeli i surađuje. Međutim, sposobnost dijeljenja ne razvija se isključivo kroz odnos s braćom i sestrama, već kroz dosljedno učenje i modeliranje ponašanja. Dijete koje uči empatiju, poštovanje i granice – bez obzira na broj članova porodice – razvijat će zdrave socijalne vještine.

S druge strane, postoje i određene prednosti odrastanja bez braće i sestara. Jedinci često provode više vremena u razgovoru s odraslima, što može

roditelj



poticati razvoj bogatijeg rječnika i raniju emocionalnu zrelost. Naviknuti su na samostalnu igru, što može razvijati kreativnost, maštu i sposobnost koncentracije. Također, često pokazuju izražen osjećaj odgovornosti i organiziranosti.

Naravno, važno je obratiti pažnju na potencijalne izazove. Ponekad jedino dijete može osjećati pritisak visokih očekivanja roditelja, posebno ako su sva ulaganja i nade usmjerene na njega. Zato je važno njegovati ravnotežu – pružiti podršku, ali i dozvoliti djetetu da griješi, istražuje i razvija vlastiti identitet.

Porodica s jednim djetetom nije ni bolja ni lošija od porodice s više djece – ona je jednostavno drugačija. Kvalitet odnosa, emocionalna sigurnost i stabilno

okruženje mnogo su važniji od same strukture porodice.

**Na kraju, svako dijete je individua sa svojim temperamentom, potrebama i osobinama. Umjesto da se vodimo mitovima, korisnije je usmjeriti pažnju na to kako možemo podržati djetetov razvoj, samopouzdanje i osjećaj pripadnosti – bez obzira na to ima li braću i sestre ili ne.**

**Članka je informativnog karaktera. Za sve dodatne informacije ili nedoumice u vezi s razvojem i emocionalnim potrebama djeteta, obratite se svom pedijatru, porodičnom ljekaru ili stručnjaku za dječiju psihologiju.**

roditelj



4U pharma  
SWISS COMPANY



*Babytol Neonate for you!*

*Za dobar početak od prvog dana!*

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

6 dobrih  
bakterija iz  
majčinog  
mlijeka

*Lactobacillus*  
*Bifidobacterium*

# GLORIA



— PRIRODNA KOZMETIKA —

## Baby kolekcija



### NJEŽAN DODIR MAJKE PRIRODE

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

Blage  
formule



Dermatološki  
testirano



Prirodni  
sastojci





**ZOTTIS DRINK – TVOJA DNEVNA DOZA UŽIVANJA.**

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

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



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



Uz MAM flašice i dude, svaki trenutak hranjenja postaje nježan i bezbrižan.

Jer kada je beba mirna i zadovoljna, i roditelji su sigurniji.

MAM



Odobreno od  
**BEBA**



Razvijeno sa  
stručnjacima



BPA /BPS  
FREE



**Farmaduks d.o.o.**

Stjepana Radića 38, 88240 Posušje

**Telefon:** +387 39 682 092

**Fax:** +387 39 681 438

**E-mail:** farmaduks@gmail.com