

roditelji



Aminka Hasagić:

Majčinstvo za mene je najljepša uloga i zaista uživam u tome.



NOVO



SAVRŠENA KOMBINACIJA U DVA VOĆNA OKUSA
JAGODA I BRESKVA-MARAKUJA



OSIM ŠTO JE UKUSNOG, VOĆNOG OKUSA, BOGATA JE I VITAMINIMA B6 I D,
TE KALCIJEM KOJI POMAŽU U PRAVILNOM FUNKCIONIRANJU IMUNOLOŠKOG SUSTAVA.

KIDS VITS Becutan

Prijatelji od prvog dana

U SVIM
APOTEKAMA
BEZ
LJEKARSKOG
RECEPTA!



Medicinski proizvodi za dojenčad i dodaci prehrani od prve godine života

PRIJE UPOTREBE PAŽLJIVO PROČITATI UPUTSTVO O MEDICINSKOM SREDSTVU.
ZA OBAVIJEST O INDIKACIJAMA, MJERAMA OPREZA I NEŽELJENIM DEJSTVIMA
MEDICINSKOG SREDSTVA POSAVJETUJTE SE SA LJEKAROM ILI FARMACEUTOM.

KO KAŽE
željezo
KAŽE PEDIAKID

SIRUP SA ŽELJEZOM I B VITAMINIMA

PEDIAKID sirup sa željezom i B vitaminima optimizira unos željeza u borbi protiv umora i deficita željeza u organizmu djece.

- ✓ Liposomalno željezo sa 5 puta boljom resorpcijom i efektom
- ✓ Sa dodatkom prebiotika
- ✓ Sa B vitaminima za bolju resorpciju i smanjenje umora
- ✓ Ne boji zube
- ✓ Bez metalnog okusa
- ✓ Bez stomačnih tegoba

Doziranje:

Djeca do 5 godina 2x1 kafena kašika

Djeca iznad 5 godina 2x2 kafene kašike

Primjenjuje se od 6 mjeseci do 15 godina



Ukus
banane



PRIRODNA MINERALNA PROLOM VODA

Jedinstvena prirodno visokoalkalna voda,
blagotvorno djeluje na Vaše zdravlje i
vitalnost, **flaširana bez ikakvih tretmana i
dodataka**, kao na izvoru, tako da omogući
prirodi da pruži najveći doprinos.

pH
8.8⁺



+381 27 381 344

www.prolovoda.com

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:
SFERA D.O.O.

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.

6



POLIKLINIKA VITALIS

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

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, rješiti nedoumice i pomoći sa stručnim i blagovremenim savjetima. Rastemo zajedno sa Vašim malšanima, 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 poglavila 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 govorи o kvaliteti koju nudimo kroz svoj časopis. Naša zajednica na društvenim mrežama broji više od 25 000 mama i tata, koje svakodnevno informišemo o svim novitetima, te dijelimo savjete stručnjaka i razmjenjujemo iskustva. A sve to u cilju uspješnog odgoja Vaše djece. Više od dvije godine organizujemo susrete mama, trudnica i dojilja, konferencije na kojima razgovaramo, razmjenjujemo mišljenja i iskustva, ali i slušamo eminentne predavače i doktore koji su tu da Vam pomognu u periodu trudnoće, poroda i brige o djetetu. Posjetite naše društvene mreže, kao i portal www.roditelj.ba, te budite dio pozitivne priče. Prijavite se na naše konferencije koje radimo za Vas. Učešće je besplatno. Radujemo se što ćemo i dalje rasti zajedno.

Hvala Vam na podršci.



Elvira Drežnjak
mr. komunikologije
Glavna i odgovorna urednica

STRUČNI SARADNICI

Dr. Eldar Mehmedbašić, specijaliste ginekologije i opstetricije
Dr. Enio Kapetanović, specijalista ginekologije i akušerstva
mag. fizičalne terapije i rehabilitacije
Marija Puljić prim.dr.med. Taib Delić, specijalista ginekologije i opstetricije
Bachelor primaljstva Merima Crnmerović Aleksandra Filipović, pedijatrijska i patronažna sestra
Dr. Evelina Čehajić, specijalista pedijatar
Prim. mr. sci. dr. med. Senad Sarić, Dr. Suada Tinjić, specijalista ginekologije i akušerstva i subspecijalista humane reprodukcije,
Dr. Mahmutbegović Emir, specijalista ginekologije
Dr. Asim Sphaović, specijalista ginekologije
Dr. Nina Pejović Mandić, specijalista pedijatrije
Mr.sci.dr. Dženita Kurtćehajić
dr. Amela Dukić Huskić
Valentina Bošnjak, primalja/babica
Doc. dr. sc. Marjana Jerković Raguz pedijatar-neonatolog
Prim.dr.sc. Melisa Ahmedbegović-Pjano, specijalista oftalmologije
Nevenka Kukrika, pedagođ
Dr. Jovana Hrisa Samardžija, specijalista dječje i preventivne stomatologije



10.



20.



30.



42.

OLIVERA BABIĆ

TRUDNOĆA I ISHRANA

Za pravilan razvoj bebe neophodne su i gradivne i energetske materije.

62.

Almedina Bejtić

MALE UMJETNIČKE KREACIJE
KOJE DONOSE RADOST I LJEPOTU
SVAKODNEVnim TRENUCIMA
RODITELJSTVA

Izradi trakica za kosu koje su više od običnog modnog dodatka.



70.

Sandra Brezo

STRATEGIJA ZA JAČANJE
IMUNITETA

Od pravilne ishrane do suplementacije.



ESI
BENESSERE NATURALE



Dnevne
potrebe
**željeza i folne
kiseline sa
vitaminom c
u jednoj
FerrolinC
kapsuli ili
vrećici!**



 **ESI Bosna i Hercegovina**
 shop.medimpex.ba

Nelagoda i bol uzrokovana
izbijanjem prvih zubića?

Anaftin® Baby

TEETHING GEL · GEL ZA DESNI

ŠTITI
OD BOLA
UMIRUJE
DESNI

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

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

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

Snažna pomoć - nježna za bebe!

U SVIM APOTEKAMA BEZ LJEKARSKOG RECEPTA!

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



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

PRIJE UPOTREBE PAŽLJIVO PROČITATI UPUTSTVO O MEDICINSKOM SREDSTVU. ZA OBAVIJEŠT O INDIKACIJAMA,
MJERAMA OPREZA I NEŽELJENIM DEJSTVIMA MEDICINSKOG SREDSTVA POSAVJETUJITE SE SA LJEKAROM ILI FARMACEUTOM.

Aminka Hasagić:

MAJČINSTVO ZA MENE JE NAJLJEPŠA ULOGA I
ZAISTA UŽIVAM U TOME.

Ono što me svakako čini sretnom i ispunjenom jesu porodična druženja.



Udanašnjem svijetu gdje je uspjeh često mjerilo karijere i postignuća, nekada možemo zaboraviti na neprocjenjivu vrijednost roditeljstva. No, kako bi pokazali da i majčinstvo može biti izvor nevjerljivog uspjeha, donosimo vam ekskluzivan intervju s Aminkom Hasagić, majkom i iznimno uspješnom ženom koja nam daje svoje dragocjene savjete o roditeljstvu.

AMINKA U DVije REČENICE

Majka divnog veselog pozitivnog dječaka Alija. Pored medicine, obrazovanja, treninga zdravog načina života ono što me opisuje i gdje zaista uživam jeste majčinstvo. *Neizmjerno sam zahvalna što pored sebe imam divnog supruga porodicu, sestruru, roditelje i tetkinu Meryem.* To sam definitivno ja ispunjena, sretna i zahvalna.



**Aminka Hasagić je
rođena u Zagrebu
11.02.1995. godine.
Majka je i supruga.
Pored majčinstva i
porodice život i veliku
ljubav posvetila je
medicini, čitanju knjiga
– psihologije, zdravom
načinu života i treningu.**



KAKO ORGANIZUJETE SVOJ DAN?

Zaista imam vremena lijepo sve da uklopim i da organizujem. Da se posvetim sebi suprugu, Aliju, prijateljima i porodici. Ono što je meni bitno je rano buđenje, doručak u miru i trening. Naravno najviše obaveza suprug i ja obavljamo dok je Ali u vrtiću.

KAKO PROLAZITE FAZE KOJE SU U NAJMANJU RUKU INTERESANTNE U ODGOJU DJETETA?

Kada se Ali rodio zaista je bilo haotično. Vremenom sam shvatila i naučila da je smirenost i podrška djetetu najbitnija. Tako da sve faze koje smo imali prošli smo prilično dobro. Ali je dječak gdje zaista pričom i razgovorom možemo dosta riješiti. Ono što je također bitno da sve faze prolazimo zajedno kao porodica, da su oba roditelja podjednako uključena i da dijete osjeti podršku sigurnost i mir.

KOJE SU NAJAVAŽNIJE VRIJEDNOSTI KOJE ŽELITE PRENIJETI SVOME DJEČAKU?

Aliju želimo prenijeti vjeru empatiju, trud, poštenje i rad. Gdje na kraju dana mirne savjesti može leći u krevet i zaspasti. I ako smatram da smo na žalost kao društvo došli u "fazu" gdje se te vrijednosti najmanje cijene vjerujem da je to samo prolazna faza i da kao roditelji trebamo biti uporni.

KOJE SU NAJAVAŽNIJE LEKCIJE KOJE STE NAUČILI KAO MAJKA?

Ono što je meni veoma bitno i što sam naučila kroz majčinstvo jeste da je dobra mama ona koja je dobro, da je rutina itekako bitna - jer za dijete rutina je sigurnost, a za roditelje velika olakšica.

I naravno veoma bitno jeste da je svako dijete jedinstveno i da ga ne upoređujemo sa drugom djecom.

KOJI MALI RITUALI SU VAMA VAŽNI SA DJEČAKOM?

Smatram da rituali kod djece su veoma bitni. Da li bili mali ili veliki bitno je da se ne izostaju. Spavanje, kupanje buđenje hranjenje bitno je na koji način i kako se odvijaju. Bitno je ponavljanje kao i svaki prethodni dan i jednak ritam. Ono što bih izdvajala sa Alijem jeste čitanje knjiga prije spavanje razgovor i maženje.

DA NE ZAPOSTAVIMO I VAS, KOJA ZADOVOLJSTVA SEBI USPIJETE PRIUŠТИ OBZIROM NA MAJČINSTVO?

Majčinstvo za mene je najljepša uloga i zaista uživam u tome. Sve je do organizacije, definitivno imam vremena za sebe i porodicu. Ono što me svakako čini sretnom i ispunjenom jesu porodična druženja.

ZA KRAJ NEKA PORUKA ILI SAVJET ZA NAŠE ČITATELJICE ?

Vjera mir i ljubav je ono što zaista od srca želim Vašim vjernim čitateljima.

FeRAL KID®

Za prevenciju nedostatka željeza



PRIJATNOG
OKUSA

BEZ
ALKOHOLA

BEZ
GLUTENA

PUNI SNAGE, PUNI ŽIVOTA.

Sprečava pojavu umora,
daje energiju,
lagan za organizam.



 **BOSNALIJEK**
Prvo zdravlje!



14



Šifra materijala: 034-TILM-2023-BH
Datum pripreme materijala: januar, 2023.

MUČNINA U TRUDNOĆI I POSTPOROĐAJNA MUČNINA

Piše: dr Aida Brčić, spec. pedijatrije
Privatna specijalisticka ordinacija "DR AIDA"

Drugo stanje je period u kom se dešavaju razne promjene u organizmu trudnice. Neki simptomi koji se javljaju su baš karakteristični za taj period i mogu da stvore određenu nelagodu. Neki od tih simptoma mogu da stvore malu nelagodu, a neki i veću. Obično mogu da se javе: nelagoda u želucu, intenzivne reakcije na mirise, mučnina i povraćanje. Mučnina i povraćanje su uglavnom uobičajeni simptomi koje 50-90% trudnica najčešće ima početkom trudnoće. (1,2) Ovi simptomi su sasvim prirodni i bezopasni, a mogu da se javе tokom cijelog dana, naročito poslije jela ili izlaganja intenzivnim mirisima. Mučnine se u ranom stadiju trudnoće obično javljaju oko 5. sedmice trudnoće, a vrhunac dostižu između 10. i 14. sedmice nakon čega se obično smanjuju ili sasvim nestanu. Mada se nekad

desi da se vrate u posljednjem tromjesečju i to u jednakom intenzitetu.

Postoje neki lijekovi za tretman mučnine i povraćanja, ali većina žena se ne usuđuju koristiti te lijekove iz straha da će naškoditi fetusu. Neke trudnice u toku trudnoće primjenjuju dimenhidrat (antiemetik koji se najčešće koristi kod mučnine u putovanjima), ali oni najčešće imaju neželjena djelovanja kao npr. grčevi mišića.

Ono što treba spomenuti je da se pokazalo da je đumbir efikasan u ublažavanju mučnina u trudnoći, tako da postoji i mogućnosti upotrebe đumbira u tu svrhu.

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 (3,4) su pokazale da je đumbir podjednako efikasan kao i vitamin B6 u tretmanu mučnine i povraćanja u toku trudnoće. Đumbir (*Zingiber officinale*) se koristi kao antiemetik i njegova farmakološka aktivnost potiče od oporih sastojaka (gingerola i shoagola) i hlapljivih ulja.(5) Zahvaljujući antiholinergičkoj i antiserotoninskoj aktivnosti, đumbir povećava tonus i peristaltiku u probavnom sistemu. Na taj način đumbir djeluje na ublažavanje ovih simptoma. Neželjena dejstva uslijed primjene đumbira su rijetka. Ne postoje izvještaji o toksičnosti kada se primjenjuje kod ljudi u normalnim količinama. Mnoge studije o primjeni đumbira u trudnoći su pokazale da ne postoje neželjena dejstva đumbira na plod (fetus) i ishod trudnoće.

Autori Densak, Pongrojpaw 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." (6) U periodu od januara do decembra 2005. godine u studiji je učestvovalo 170 trudnica koje su imale simptome mučnine i 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.

Bitno je naglasiti da 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) Osim u trudnoći, mučnina može da se javi i poslije porođaja i to je postporođajna mučnina. (12)

Uzroci postporođajne mučnine su:

1. Oksitocin

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

2. Dehidriranost

Dehidriranost uslijed dojenja. 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, uslijed gubitka krvi tokom porođaja i nepravilnog unosa željeza putem hrane.

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 kakavih 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. (13)

Antimetil tablete su sitne i lagane za gutanje: Svaka tableteta sadrži 50 mg standardizovanog suhog ekstrakta đumbira, što je jednak 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 tableteta 1-2 puta dnevno (najviše 2 tablete)

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

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

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

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

Reference:

- 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.
- 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.
- 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.
- Sripromote 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.
- 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.
- Densak Pongrjaw 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
- WHO Regional Office for Europe's Health Evidence Network. What is the effectiveness of Antenatal care? December 2005.
- The American College of Obstetricians and Gynecologists. ACOG Practice Bulletin. Clinical Management Guidelines for Obstetricians-Gynecologists; No. 52, April 2004.
- American Academy of Family Physicians. Ginger: An Overview. 2007; 75: 1689 – 1691. www. aafp.org/afp.
- NHS. Nausea and morning sickness. 2015. http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/morning-sickness-nausea.aspx 8
- 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
- Ines Schwetz, Lin Chang, in Encyclopedia of Gastroenterology, 2004
- Odobrena deklaracija Antimetil TBL

Sretni dani uz sretnu bebu



BioGaia
probiotičke
kapi kojim
vjeruju
generacije
roditelja

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

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



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

BioGaia.

INFANTILNE KOLIKE

Autor: Samira Sejdinović, patronažna sestra
JZNU Dom zdravlja "Dr Mustafa Šehović" Tuzla



ŠTA SU INFANTILNE KOLIKE?

Prilikom prve posjete patronažne sestre majci i bebi, redovno pitanje je vezano za grčice kod bebe. Na koji način olakšati bebi da prođe kroz taj period? Prvo je potrebno objasniti šta su to dojenički grčici odnosno infantilne kolike i koje su mogućnosti za ublažavanje istih.

Infantilne kolike su čest simptom u prva tri mjeseca života djeteta. Može se reći da uzrok pojave kolika kod novorođenčeta i dojenčeta nije do kraja objašnjen.¹

Po definiciji infantilne kolike (grčevi) označavaju kliničko stanje nekontrolisanog plača i nemira praćenog promjenom

boje lica i meteorističnim trbuhom, kod zdravog djeteta u prva tri mjeseca života (Roma III kriteriji):

- 3 i više sati dnevno
- 3 i više dana u sedmici
- tokom najmanje jedne sedmice²

Najčešći razlog posjete pedijatru u prva tri mjeseca života djeteta su kolike i u 26% dojenčadi postavi se dijagnoza infantilnih kolika.³

Prema svim dosadašnjim istraživanjima uzrok dojeničkih kolika nije dokazan, nema pojedinačnog uzroka i nema uzročne (pojedinačne) terapije. Međutim najnovija istraživanja pokazuju da je uloga crijevne

flore i kolonizacija digestivnog trakta dobrim bakterijama (laktobacilima) u prvim danima i mjesecima života djeteta važna za imunitet. Ako se u crijevnoj flori poremeti odnos „dobrih“ bakterija (laktobacila) i poveća se kolonizacija „loših“ bakterija, to može biti jedan od uzroka infantilnih kolika kod dojenčadi.^{4,5}

Treba naglasiti da je vaše dijete kod kog su se pojavile infantilne kolike zdravo i da su kolike prolazni simptom. Prirodna ishrana (dojenje) je osnov zdravog početka života djeteta. Oko 25% dojenčadi na ishrani dječijim mlijekočnim formulama mogu da imaju kolike zbog prolazne intolerancije na proteine kravljeg mlijeka, te uvođenjem hipoalergenih mlijekočnih formula simptomi se poboljšavaju.⁶ Napade grčeva i plača između ostalog mogu ublažiti i fizičke metode kao što su podrigivanje nakon obroka, ležanje na trbuhu pod nadzorom, masaža trbuha, dnevna rutina spavanja i hranjenja, blizina majke.

DA LI POSTOJI TERAPIJA?

Terapija infantilnih kolika lijekovima je ograničena. Najčešće korišteni lijek u terapiji infantilnih kolika je Simetikon, ali kliničke studije objavljene u žurnalu "Pediatrics" 2007. godine su pokazale da simetikon nije efikasniji od placeba u tretmanu dojeničkih kolika.⁷

Najnovija naučna i klinička ispitivanja su pokazala da primjena probiotika u prvim mjesecima života djeteta može da smanji intenzitet i učestalost infantilnih kolika.

Jedan od probiotika je i *Limosilactobacillus reuteri DSM 17938* (*Limosilactobacillus reuteri Protectis*), probiotik koji je originalno izolovan iz majčinog

mlijeka i ima dokazanu sigurnost i efikasnost.

DA LI SU SVI PROBIOTICI ISTI?

Probiotici se međusobno razlikuju i naučne studije koje pored različite sojeve probiotika pokazale su da samo pojedini sojevi preživljavaju u probavnom sistemu, što je odlučujući kriterij za definiciju probiotika.

U toku in vitro naučnih studija, 35 različitih sojeva probiotika su podvrgnuti testiranju, kako bi se ispitalo njihovo 5-dnevno preživljavanje u simuliranom probavnom sistemu.

Limosilactobacillus reuteri

Protectis zajedno sa još dva soja probiotika su preživjela u simuliranom probavnom sistemu.⁸

Također, studijski je potvrđeno da primjena *L. reuteri Protectis* značajno reducira vrijeme plača kod beba sa dojenačkim kolikama u poređenju sa simetikonom⁷, kao i u poređenju sa placeboom.⁹

LIMOSILACTOBACILLUS REUTERI PROTECTIS

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

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

Na našem tržištu postoji i dodatak prehrani BioGaia® kapi sa vitaminom D3, koji u jednom proizvodu kombinuje klinički dokazani probiotiski soj *L. reuteri Protectis* i preporučenu dnevnu dozu vitamina D3. I ovaj oblik probiotiskih kapi se mogu također primjenjivati od 1. dana rođenja po 5 kapi dnevno.¹¹ Za stariju djecu i odrasle BioGaia® probiotičke tablete

za žvakanje su prijatnog osjećajevajućeg okusa limuna, i roditeljima olakšavaju saradnju sa djetetom pri uzimanju probiotičkog proizvoda. Dovoljna je jedna tableta za žvakanje u toku dana.¹²

Savjet majkama je svakako da doje svoju djecu i da kod pojave dojenačkih kolika koriste probiotike sa naučno i klinički dokazanom efikasnošću.

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

Reference:

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



073-BIOG-2023-BH / Septembar, 2023.

BioGaia.



dr. Šejla Balić Đuliman je iz Jablanice. Po zanimanju je specijalista ginekologije i akušerstva. Medicinski fakultet je završila u Sarajevu. Danas radi i živi u Mostaru. Kantonalna bolnica dr. Safet Mujić Mostar.

INTERVJU: Dr. Šejla Balić Đuliman, spec. ginekologije i akušerstva.

dr. Šejla Balić Đuliman:

REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE NE TREBA BITI STIGMA

Živimo u društvu gdje se curicama od najranije dobi reproduktivno zdravlje izjednačava sa nečim čega treba da se stide i da o tome slobodno ne govore.

Učasopisu Roditelj imamo čast da vas uvedemo u fascinantni svijet ženskog zdravlja kroz razgovor sa dr. Šejlom Balić, specijalistom ginekologije i akušerstva. Kroz ovaj intervju, zajedno ćemo istražiti mnoge aspekte ginekologije i akušerstva, a poseban naglasak će biti stavljen na značaj reproduktivnog zdravlja žena i proces pripreme za porodaj. Doktorica Balić će nam pomoći da bolje razumijemo kako žensko reproduktivno zdravljie utiče na njihovu cijelokupnu dobrobit, kao i koje su ključne komponente priprema za bezbjedan i zdrav porodaj.

KAKO STE SE ODLUČILI ZA KARIJERU GINEKOLOGA I AKUŠERA? ŠTA VAS JE INSPIRISALO DA ODABERETE OVU OBLAST MEDICINE?

Prvenstveno to nije bila odluka, nego ispunjenje dječje želje. Znam da zvuči kao kliše, ali većinom kad spomenete ginekologa, pomislite na osobu koja porađa žene. To je bila moja primarna motivacija, željela sam učestvovati u rađanju novog života. Međutim kako sazrijevate shvatite da živate u patrijarhalnom svijetu i postanete izrazito osjetljivi na položaj i probleme žena u društvu. Shvatite i da ginekologija podrazumijeva mnogo više. Željela sam da pomažem prvenstveno ženama, brinem o njima, jer u svakoj pacijentici vidim svoju majku, sestruru, prijateljicu i svaku od njih zasluzuje najbolju skrb koju ja mogu ponuditi. Ono što me privuklo ginekologiji i akušerstvu jeste odnos i povjerenje koji međusobno razvijete. A i bebe su slatke.

KOJE SU NAJČEŠĆE BOLESTI I STANJA KOJIMA SE BAVITE KAO GINEKOLOG? IMA LI SPECIFIČNIH PROBLEMA KOJI SU ČEŠĆI U ODREĐENIM DOBIMA ILI MEĐU ODREĐENIM GRUPAMA ŽENA?

Ginekologija i akušerstvo je jako široka grana medicine koja obuhvata cijeli životni vijek jedne žene. Naravno kod adolescenata se češće bavite nepravilnim ciklusima, hormonalnim disbalansima, u njihovoј kasnijoj dobi bavite se klimakterijumom i senijumom. Dijapazon stanja i raspon dobnih skupina sa kojima se susrećem u ambulantni svakodnevno je vrlo šarolik. Svako doba nosi svoju brigu, pa tako i u ginekologiji. Sa širenjem svijesti i odličnim programima za promociju zdravlja, svakodnevno se susrećem i sa zdravim ženama koje vode aktivan nadzor nad svojim ginekološkim zdravljem. Mi ginekolozi, pored medicinskog aspekta posla, također veliku ulogu imamo i u promociji zdravlja, te psihološkoj potpori ženama u njihovim najosjetljivijim momentima.

KOJI SU KLJUČNI SAVJETI KOJE BISTE DALI ŽENAMA U VEZI SA OČUVANJEM REPRODUKTIVNOG ZDRAVLJA?

Reproduktivno zdravljie ne treba biti stigma. Živimo u društvu gdje se curicama od najranije dobi reproduktivno zdravljie izjednačava sa nečim čega treba da se stide i da o tome slobodno ne govore. Predavanja u adolescentskom dobu trebaju biti imperativ budućim zdravim generacijama.

Menstruacija ne treba biti riječ koja se ne izgovara, ili joj se traže sinonimi kako bi zvučalo manje nepristojno. Svoj pregled kod ginekologa ne posmatrajte kao mehanički čin uzimanja papa testa i slično, nego mogućnost dijaloga i rješavanja nedoumica koje moguće da imate. Mladima bih poručila o važnosti učenja o spolnom i reproduktivnom zdravlju, poticanju prema mjerama zaštite te važnosti imunizacije.

KAKO BI STE OPISALI PROCES TRUDNOĆE I PORODAJA? KOJI SU NAJAVAŽNIJI ASPEKTI KOJE TRUDNICE TREBAJU RAZUMJETI?

Trudnoća je fiziološki proces u kojem se dešavaju značajne promjene kako u tijelu žene, tako i psihološkom aspektu. Od momenta kad zatrudnite, susrećete se sa naizgled beskonačnom listom izbora. To je životni period kada se istovremeno radujete dolasku bebe, ali i strepite da li će biti sve u redu. Roditelji trebaju da se informišu o stvarima koje prate trudnoću i porodaj.

Možda je najbitniji savjet psihološka priprema i oslobađanje od straha koji trudnoća i porod nosi.

BILI STE PREDAVAČ NA EDUKACIJAMA ZA TRUDNICE. KOLIKO JE VAŽNO DA SU TRUDNICE UPOZNATE SA SAMIM ČINOM PORODA?

Edukacija je najznačajniji faktor za uspješan porod. Za dobro iskustvo poroda neophodno je pripremiti se unaprijed. Psihofizička priprema podrazumijeva set fizičkih vježbi i edukacija kojima je cilj pripremiti trudnicu za porodaj kako bi dolazak u porodilište bio sa što manje straha, a što više pozitivne energije koja će pomoći da na svijet donese svoje novorođenče. Trudnice trebaju savladati znanje o



porođajnim dobima, tehnikama pravilnog disanja, prepoznavanju pravih trudova i spravan način prolaska kroz iste. Voljela bih da trudnice bez strepnje iskoristite svoje redovne kontrole pred porod, da se informišu i upoznaju sa osobljem i rađaonom, te da i na taj način smanje napetost i strah. Svima nam je u cilju da supružnici imaju što ljepše iskustvo na porođaju.

KAKO SE NOSITE S EMOCIONALNIM IZAZOVIMA KOJE VAŠI PACIJENTI MOGU DOŽIVJETI TOKOM TRUDNOĆE, PEROĐAJA I POSTPEROĐAJNOG PERIODA?

Izazov ginekologa jeste u momentima kad smo suočeni sa nepobitnim nepovoljnim ishodom, je da moramo pružiti podršku i utjehu. *Donošenje loših vijesti pacijentima izaziva tugu i u nama, i ne prestaje izlaskom iz prostorije.* Uloga ginekologa kao što sam već spomenula, podrazumijeva i vrstu psihološkog savjetovanja. Trudnice pod uticajem hormona u trudnoći i postpartalnom periodu predstavljaju vrlo osjetljivu populaciju, gdje je vrlo bitno prepoznati probleme s kojim se one suočavaju i zajedno pokušati riješiti isti. Na svakom pregledu trudnice, odvojim vrijeme za pitanja i nedoumice koje imaju. Sasvim je normalno osjećati spektar emocija u ovom periodu, ali želim napomenuti da ne zadržavate to za sebe i da nađete osobu sa kojom možete podijeliti svoje tegobe. Ne smijemo biti žene koje se ne smiju požaliti da su u postporođajnoj depresiji, jer se njihova nena savršeno sa tim nosila. Istina je da je niko nije pitao.

22

MOŽETE LI NAM REĆI NEKOLIKO VAŠIH LIČNIH ISKUSTAVA ILI PRIČA O INSPIRIRAJUĆIM TRENUCIMA U VAŠOJ KARIJERI?

Teško je izdvojiti. Mislim da u ljudskoj prirodi leži činjenica da izrazito volimo da dijelimo radosne trenutke i donosimo lijepo vijesti. Kada sa jednom rječju ozarite lica drugih ljudi, to je blagodat. Činjenica da ja svaki dan nekome izmamim osmijeh na lice, bilo to sa riječima, trudni ste ili čestitam, postali ste mama, meni predstavlja veliko zadovoljstvo. Tako da, rado mogu reći da moja karijera obiluje inspirativnim trenucima i danima prožetim srećom i smijehom.

KOJE SU NAJAVAŽNIJE PORUKE KOJE ŽELITE PRENIJETI ŽENAMA U VEZI SA NJIHOVIM ZDRAVLJEM I REPRODUKTIVNIM PRAVIMA?

Pravo svake osobe je da bude zdrava, a obaveza da brine o svom zdravlju. Prepoznavanje i edukacija o reproduktivnim pravima je nužna za razvoj zdrave seksualnosti, te alat protiv diskriminacije. *Odluku o broju i vremenu rađanja djece, te pristup informacijama i metodama koje im to omogućavaju i pravo da doneše odluku o vlastitoj reprodukciji, svaka žena treba da doneše samostalno, bez osude okoline.* Voljela bih naglasiti važnost preventivnih pregleda, screening metoda, jer cilj nam nije liječiti bolest, nego spriječiti. Redovni ginekološki pregledi nam omogućavaju ranu detekciju nepravilnosti koje biu suprotnom posljedično mogle imati koban ishod. Bolja budućnost počinje zdravljem žena.



Najbolje iz prirode za vaše dijete!



DJECA IH OBOŽAVANJU I MAME
SU ODUŠEVЉENE NJIHOVIM
DJELOVANJEM.



GELÉE ROYALE
JUNIOR



OMEGA-3
JUNIOR



PROPOLIS ORAL
JUNIOR



MULTIVITAMIN
JUNIOR

Dragocjena matična mlijec je sa
vitaminima za jak imunitet.

Sirup od meda za mozak,
vid i otpornost.

Propolis koji ne peče, za grlo i
ždrijelo. Lak za korišćenje.

Sirup od meda sa 9 najvažnijih
vitamina za zdrav razvoj djeteta.

✓ RAZVIJENO ZA DJECU

✓ BEZ BOJE I AROME

✓ BEZ KONZERVANSA



JAČANJE IMUNITETA KOD DJECE U PRELAZNOM PERIODU

Nakon perioda odmora i sunčanog ljeta djeca su se vratila u školske klupe zajedno sa svojim drugarima. Bliski kontakti sa školskim drugarima mogu povećati rizik od širenja virusa i oboljenja. Također prijelazni periodi godišnjih doba mogu oslabiti imunitet mališana. Roditelji mogu najviše učiniti za bolji imunitet svoje djece, koristeći prirodne dodatke prehrani bez konzervansa, zasladića i drugih dodataka. U ovome im pomažu pčelice sa svojim proizvodima. Djeca ih obožavaju, a roditelji su oduševljeni učinkom. S tim na umu, u Medexu su razvili liniju proizvoda Junior, koja uključuje matičnu mlijec, sirupe i propolis za djecu. Generacijama pružaju pravu zaštitu imunog sistema i izvor energije za mališane.

PROIZVODI IZ KOŠNICE KOJI DJELUJU VEĆ MILIONIMA GODINA

Korištenje pčelinjih proizvoda za jačanje imuniteta ili kao način liječenja datira iz antičkih vremena i još dalje u prošlost. "Prednost pčelinjih proizvoda je u tome što ih pčele proizvode već više od 20 miliona godina, a patogene bakterije do danas nisu razvile rezistenciju na antibiotski učinak pčelinjih proizvoda, kao što su to učinile na hemijske

antibiotike u samo nekoliko desetljeća", ističe dr. Rok Kopinč, voditelj istraživanja u Medexu.

PROPOLIS KAO PROIZVOD ZA OČUVANJE ZDRAVE KOŠNICE

Propolis je zaštita u košnici kojom se pažljivo premazuje svaka satna ćelija. To uključuje ćelije u kojima je leglo i ćelije u kojima skladište zimnicu (med). "Do sada je u propolisu otkriveno više od 300 sastojaka. Propolis je tvar koju čovjek ne može kopirati ni po učinku ni po sastavu, a karakteriše je antibakterijsko djelovanje", rekao je dr. Kopinč. Zbog toga je propolis učinkovita zaštita za grlo i ždrijelo te izvrsna opcija za probleme s aftama, probavnim traktom i infekcijama mokraćnih puteva, kao i za površinske rane, ogrebotine, manje opekline i herpes na usnama. U Medexu je posebno za djecu dostupan u obliku spreja Propolis Oral Junior, koji je bez alkohola, konzervansa, boja, umjetnih aroma i zasladića. Proizvod sadrži 10% ekstrakta propolisa na vodenoj bazi, med, niacin koji pridonosi očuvanju zdrave sluznice i vodenim ekstrakt kadulje koji ne peče i ima ugodan okus.

MED KAO PRIRODNI ZASLADIĆA I KONZERVANS

Med je ukusnija i zdravija zamjena za šećer.

U sirupima pruža odličan okus bez dodanih zaslađivača. Također djeluje kao prirodni konzervans i istovremeno je zbog izvanrednog sastava aktivna komponenta. "Medexovi sirupi sadrže više od 74% meda i posebno su prilagođeni djeci. Tijekom cijele godine za djecu stariju od 3 godine preporučuje se sirup Omega-3 Junior koji utiče na mozak, razvoj vida, srce i imuni sistem te Multivitamin Junior koji sadrži 9 najvažnijih vitamina za zdrav rast i razvoj.

MATIČNA MLJEĆ ZA ENERGIJU I IMUNITET

U pčelinjoj porodici, matična mlječ je hrana za pčelinje leglo u prva tri dana života, a za kraljicu

tijekom cijelog njenog života. Matična mlječ već stoljećima koristi se kao tonik vitalnosti i podrška imunom sistemu, a novija istraživanja otkrivaju sve nove učinke na mnoge aspekte ljudskog zdravlja. S njim podržavamo dijete tokom perioda povećane tjelesne ili mentalne aktivnosti, a posebno je koristan za izbirljivu djecu i one koji često obolijevaju. "Medexovi proizvodi, poput Gelée Royale Junior, prilagođeni su za konzumaciju kod djece prema sadržaju matične mlječi", objašnjava dr. Rok Kopinč. Djeca će sigurno biti oduševljena ukusom Gelée Royale Junior proizvoda, koji osim matične mlječi sadrži i vitamine C, E i A za izvanrednu prirodnu podršku imunološkom sistemu djece. Baš kako treba, da zimu i nove aktivnosti dočekamo zdravi i sretni!



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.

baby DERMEDIC

Recommended by dermatologists



Intuspharm d.o.o.

Rajlovačka cesta 23
71000 Sarajevo
Bosna i Hercegovina

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

Nježna emolijentna njega kože od
1. dana života

Potražite u apotekama/ljekarnama



ATOPIJSKI DERMATITIS

Atopijski dermatitis (AD) ili još često nazvan i atopijski ekzem predstavlja upalnu kožnu bolest koja je neprenosiva i hronična. AD ima visoku učestalost, pogarda 1-12% djece u visoko razvijenim zemljama. Kod više od 50% pacijenata prvi simptomi se javljaju od prve godine života, a 90% njih od pete godine života. Odlike atopične kože su suha koža, ljuškava, koža sklona iritacijama i svrbežu. Atopijski dermatitis najčešće pogarda djecu i mlađe ljude, no može se nastaviti i u starijoj dobi, obično zahvata i lice (koža oko očiju, kapke, obrve, trepavice) i tijelo.

Imunološki sistem osobe sa atopijskim dermatitisom je poremećen i prekomjerno aktiviran. Što potiče inflamaciju koja oštećuje kožnu barijeru što u konačnici rezultira kožom koja je suha i sklona svrbežu, kao i crvenkastome osipu. Koža pacijenata sa AD je jako osjetljiva na infekcije (stafilokokne i streptokokne kožne infekcije i bradavice, herpes simplex te molluscum contagiosum što je kožni poremećaj uzrokovan virusima). Upravo je ovo razlog zašto osobe sa atopijskim dermatitisom imaju veoma suhu i infekcijama sklonu kožu.

Atopijski dermatitis se obično javlja u mlađoj životnoj dobi, tipično u prvih šest mjeseci života. Njegovi simptomi se mogu javljati u valovima gdje postoje periodi inflamacije odnosno aktivna faza, kao i faza smirenja tj. remisije. Kod neke djece atopijski dermatitis nestane kada odrastu, dok se kod nekih faze inflamacije ponavljaju i u odrasloj dobi.

Također atopijski dermatitis koegzistira sa dva još alergijska stanja: astma i alergijski rinitis. Stoga su osobe koje imaju astmu i/ili alergijski rinitis, ili imaju članove obitelji koji pate od ovih stanja, sklonije razvoju AD. Simptomi se razlikuju od osobe do osobe. Najuobičajeniji simptomi su svrbež kože, kraste iza ušiju, osip na obrazima, rukama i nogama. Jako važan faktor kod AD je koža koja svrbi (pruritus) jer češanje i trljanje pogoršavaju upalu kože.

NEKI PACIJENTI MOGU IMATI:

1. crvenu kožu, zagrijanu jer je imunološki sistem jako aktivran,
2. mogućnost razvoja slijepljene i paperjaste kože, kao rezultat neprekidnog češanja i trljanja – lihenifikacija,
3. mogućnost razvoja pjega i krvžica na koži, koje ako se češu, mogu postati otvorene i inficirane.

DIJAGNOZA ATOPIJSKOG DERMATITISA

Dijagnoza je temeljena pojavama na koži te ih stoga doktor pregledava da bi odbacio druge potencijalne uzročnike.

Obično za dijagnozu AD je potrebno ustanoviti sljedeće - koža koja svrbi minimalno 12 mjeseci uz tri ili više faktora:

- 1. Vidno iritirana crvena koža na pregibima (unutrašnjost laktova, iza koljena, prednji dio koljena kod djece mlađe od 18 mjeseci)**
- 2. Istorija ponovljenih epizoda iritirane kože na gore navedenim dijelovima**
- 3. Generalno suha koža u proteklih 12 mjeseci**
- 4. Istorija astme ili alergijskog rinitisa**
- 5. Simptomi se počeli pojavljivati prije druge godine.**

LIJEČENJE

Cilj tretmana AD je smanjenje u uklanjanje simptoma. Dječiji akcemi postaje blaži sa godinama i često nestaje nakon 3 ili 4 godine života. Atopijski dermatitis se uspješno liječi kod kuće te je liječenje bazirano na temelju hronične prirode same bolesti. Stoga, sve što pogoršava simptome je potrebno izbjegavati što je više moguće, uključujući bilo koje alergene u hrani, nadražavajuće tkanine poput vune i sintetike, prevelike temperaturne promjene. Suha koža često pogoršava stanje, te zbog toga prečesto i dugotrajno kupanje i korištenje sapuna treba smanjiti i nakon kupanja ne trljati kožu peškirom da bi se osušila nego tapkati po koži. Nije poznat lijek za AD pa cilj dnevne njage jest jačanje zaštitinog sloja kože u čemu pomaže hidratacija kože i administracija lipida koji su joj jako potrebnii da bi onemogućili daljnje isušivanje.

Gruba sredstva za pranje mogu ukloniti lipide sa kože i oštetiti sloj, zato je potrebno izbjegavati abrazivne sulfate (SLS, SLES) u preparatima, alkalne sapune. Zato je najčešće preporuka upotreba uljnih kupki. Važno je hidrirati kožu odmah nakon pranja da bi se izbjeglo isparavanje vode sa kože (po mogućnosti više puta dnevno). Doktori biraju proizvode - emolijense za njegu kože koji u svom sastavu sadrže npr. ulje sjemenki lana jer predstavljaju veliki izvor nezasićenih esencijalnih masnih kiselina sa protuupalnim djelovanjem (omega 3, omega 6 i omega 9 masnih kiselina). Također mogu preporučiti proizvode koji sadrže beta glukan, koji podiže prirodni imunitet kože. Uz to podloga izbora je shea maslac jer omogućava adekvatnu hidrataciju i dubljih slojeva kože, kao i adekvatnu zaštitu kožne barijere, a pri tome se lijepo upija i ne ostavlja fizički film na koži.

Emolijenti su preparati koji sprječavaju isušivanje kože ili u bukvalnom prijevodu sredstva za vlaženje kože. Prave se kao losioni, kreme, masti i kupke u koje se integrišu masne komponente koje će kožu činiti mekanom i vlažnom. Potrebno je istaknuti da se emolijens slobodno može nanositi na oštećenu kožu bez ikakvoga straha od predoziranja jer ne sadrže aktivne supstance koje mogu proći iz kože u krvotok. Za efikasan tretman AD potrebno je emolijens nanositi više puta dnevno, početi sa 2-3x dnevno i prilagođavati osobnim potrebama. Emolijense je potrebno prijemnjivati i kada je koža zdrava i bez promjena kao i u aktivnoj fazi, također ukoliko se koristi kortikosteroidna krema ili neki drugi tretman, potrebno je sačekati minimalno 30 minuta prije nanošenja emolijenta. Ukoliko dijete ili odrasla osoba osjeti pogoršanje u bilo kojem trenutku, preporuka je da se obrati primarno svom doktoru.





30

Belma Čorbo:

MOJ GLAVNI ZADATAK JE KREIRATI TU OPUŠTENU ATMOSFERU U KOJOJ ONDA SVI PODJEDNAKO UŽIVAMO.

Ovo je vrlo emotivan proces i nerijetko se susrećem sa najrazličitijim izazovima.

Belma Čorbo, intervju

Zamislite trenutak kada se svjetlo prvi put dotakne nevino lica novorođenčeta, a oči roditelja blistaju od neopisive radosti. Ove dragocjene trenutke vješto bilježi jedna od najpoznatijih i najtalentovanijih fotografkinja novorođenčadi u Bosni i Hercegovini. Njeno ime je postalo sinonim za umjetnost bilježenja prvih dana života, a njene fotografije ostavljaju bez daha. Njeno ime je Belma Čorbo. U ovom tekstu, upoznat ćemo vas s ovom izuzetnom umjetnicom koja je osvojila srca hiljada roditelja širom BiH svojim jedinstvenim pristupom i neponovljivim vizijama u svijetu novorođenčadi. Otkrijte priču iza njenog uspjeha, njene inspiracije i tajne koje čine da njene fotografije budu tako nezaboravne.

KAKO STE SE PRVI PUT ZAINTERESOVALI ZA FOTOGRAFIJU TRUDNICA I BEBA? ŠTA VAS JE INSPIRISALO DA SE BAVITE OVIM SPECIFIČNIM ŽANROM?

Još ranih 90tih, gledajući kalendare i postere sa

fotografijama čuvene Britanke Anne Geddes, začetnice u ovom žanru fotografije i njenih beba u saksijama, probudila se ideja i maštanje da se spoji rad sa djecom i fotografija. Ipak, sve je to bilo samo maštarija do unazad 5 godina, kada sam spletom sretnih okolnosti uplovila u ove posebno i fascinantne vode. Prije 5 godina je počelo, ali mogu reći da se sve to krčkalo, negdje duboko u mom srcu, jako dugo.

KOJE SU VAM NAJOMILJENIJE TRENUTCI TOKOM FOTOGRAFISANJA TRUDNICA I BEBA?

Fotografisanje novorođenčadi posebno je zahtjevan i kompleksan proces, ali svi segmenti ovog procesa pružaju fantastično iskustvo i poseban su spoj emocija i energije koju mrvice donose sa sobom dolaskom na svijet i šire ne sve što ih okružuje. *Sretna sam što mi se pruža prilika da uživam u toj energiji tako često. Kada je fotografisanje trudnica u pitanju mislim da je moj poseban adut iskustvo kao žene -majke, koja je tri puta prolazila kroz trudnoću i*



majčinstvo. Duboko vjerujem da se mi žene, samo kada to želimo, odlično razumijemo na nekom posebnom nivou emocija punih podrške, ljubavi, razumijevanja. Upravo ta svojevrsna posebna povezanost sa mojim velikim i malim klijentima, omiljeni mi je segment ovog posla.

FOTOGRAFISANJE BEBA I TRUDNICA MOŽE BITI IZAZOVNO ZBOG NJIHOVE NEPREDVIDLJIVOSTI. KAKO SE NOSITE SA TIM IZAZOVIMA I NEPREDVIĐENIM SITUACIJAMA?

Zapravo se ne bih složila s tim da su nepredvidljivi, novorođenčad posebno. Važno je znati i pratiti njihovu rutinu, ali naravno znati i pažljivo osluškivati i individualne mogućnosti svake bebine, kao i želje svake trudnice. Onda je sve prilično lagano i bez negativnih iznenađenja.

KAKVE PRIPREME PREPORUČUJETE TRUDNICAMA I RODITELJIMA MALIH BEBA PRIJE NEGOT DOĐU NA SESIJU FOTOGRAFISANJA, TE KAKO STVARATE UDOBNU I OPUŠTENU ATMOSFERU ZA SVOJE KLIJENTE TOKOM SESIJE FOTOGRAFISANJA?

Smatram da je najvažnija pripremam za svako fotografisanje opuštanost. Trudnicama, odnosno parovima koji čekaju bebu, uvijek savjetujem da pokušaju zaboraviti na kameru i biti ono sto jesu. Uz spontani razgovor, osmijeh, dodir i šetnju zapravo dobijemo najljepše uspomene iz tog važnog perioda života. Isto je i sa bebicama i njihovim roditeljima. **Moj glavni zadatak je kreirati tu opuštenu atmosferu u kojoj onda svi podjednako uživamo. Već sam pričala o posebnoj energiji koju bebe**



imaju, a odlično djeluje za kreiranje divne, opuštajuće atmosfere, pa se zapravo bebice i ja samo nadopunjujemo. Jedini veći izazov predstavljaju stariji brat ili sestra. Tada si moramo dati vremena da se upoznamo, približimo, da se kroz igru opustimo i tek onda je vrijeme za fotografisanje. Ukoliko želite da dobijete iskrenu emociju, morate da se toliko približite djetetu da vas doživi kao prijatelja. Tek tada će da vas počasti iskrenim osmijehom kojeg želimo na porodičnim fotografijama. Nije uvijek jednostavno, ali mislim da obično uspijemo, samo ukoliko ne žurimo i ne forsiramo dijete.

KOJE TEHNIKE KORISTITE KAKO BISTE ZABILJEŽILI SPONTANE TRENUKTE I EMOCIJE TOKOM SESIJA FOTOGRAFISANJA?

Tu ne postoje neka pravila. Pored opuštanosti i prijateljskog nastupa, neobavezan razgovor i poneka šala uvijek su odličan recept za dobru atmosferu.

IMATE LI NEKE OMILJENE LOKACIJE ILI POSTAVKE ZA FOTOGRAFISANJE TRUDNICA I BEBA? KAKO BIRATE MJESTA ZA SESIJE?

Za fotografisanje trudnica i porodica sa starijom djecom, omiljena lokacija je uvijek priroda i prostor za igru. Kada su mrvice u pitanju za to je dovoljan jedan kutak u njihovom domu. Idealno je kada imamo svjetlu spavaću sobu sa velikim prozorom kao izvorom prirodne svjetlosti, pod kojim ja isključivo fotografišem novorođenčad, ali to može biti i neka fotelja, sto ili jednostavno deka na podu uz prozor. Važno je samo svjetlo, a ja pripremam i nosim sve što nam je za set potrebno. Posebno sam zaljubljena u bijelu pozadinu, te je ona obavezna u mojoj torbi koju nosim sa sobom na fotografisanje.

KAKO SE PRILAGOĐAVATE RAZLIČITIM POTREBAMA I ŽELJAMA SVOJIH KLIJENATA KADA JE U PITANJU STIL I ESTETIKA FOTOGRAFIJA?

Svjesna sam da klijenti biraju mene, a ne ja njih. Također sam svjesna da me biraju baš zbog mog stila i estetike, te mislim da sa ja kao fotograf zadužena da vodim tok fotografisanja, ali i da u konačnici svojim klijentima ponudim ono zbog čega su me odabrali. Divne i posebne uspomene. Naravno, mame pokušam uključiti u odabir kolorita koji dodajemo uz novorođenče, ali i taj dio posla nerijetko prepuštaju mene ili očekuju sugestije jer im se sviđa moja estetika.

DA LI IMATE OMILJENI DIO PROCESA FOTOGRAFISANJA TRUDNICA I BEBA, KAO ŠTO SU UREĐIVANJE FOTOGRAFIJA ILI STVARANJE ALBUMA?

Moj omiljeni dio je samo fotografisanje. Moram reći da je moja prva i najveća ljubav fotografisanje novorođenčadi u njihovim prvim danima života. Zatim je to fotografisanje djece i porodica, sa





fokusom na djecu, pa tek onda fotografisanje trudnica. Mrvicu više sam zaljubljena u djecu i u rad sa njima, nego sa odraslim. Vrlo važan dio nastanka mojih galerija koje šaljem svojim klijentima je i obrada fotografija. Za računarom, kroz obradu, nastaje finalna galerija fotografija koja ima vrlo važan zadatak, te se zbog toga pažljivo bira, uređuje i dotjeruje do najsigurnijih detalja. Svaka galerija treba da ispriča po jednu ljubavnu priču o životu, rođenju, ljubavi, sreći, porodici i trudim se da budu posebna. Treba da izmame osmijeh uvijek i iznova, te kako vrijeme prolazi budu sve vrijednije. I da, mala digresija, nadam se da se i iz mojih riječi može osjetiti koliko uživam u tom procesu.

FOTOGRAFISANJE TRUDNICA I BEBA MOŽE BITI EMOTIVNO ISKUSTVO. DA LI IMATE NEKU POSEBNU PRIČU ILI TRENUTAK KOJI VAM JE OSTAO U SJEĆANJU KAO POSEBNO DUBOK I EMOTIVAN?

Potpuno ste u pravu. Ovo je vrlo emotivan proces i nerijetko se susrećem sa najrazličitijim izazovima. Trudnice i mlade majke posebno, hodajuće su hormonalne bombe. S druge strane, današnje žene imaju neku neobjašnjivu potrebu da dokažu da su jake, neuništive, otporne i da im nipošto ne treba ničija pomoći. *Ponekad mislim da upravo taj teret koji smo same sebi nametnula razlog dodatnog pritiska. Kada uđete u nečiji život kako potpuno stranac, ponudite toplu riječ, podijelite iskustvo i razumijevanje, vrlo često doživite fantastično emotivno iskustvo u kojem vam se ljudi iskreno, prijateljski otvore i kreirate poseban odnos i vezu*

33



koja granici sa onom najbližom, porodičnom. Ne bih mogla izdvojiti neku posebnu situaciju, ali svakako uživam iznova sresti ljudi s kojim sam se družila i osjećam iskrene emocije i s njihove strane kada ih sretнем. Pored divnih uspomena i fotografija, koje nam ostaju nakon naših druženja, mislim da su upravo te emocije i veze ono posebno i neprocjenljivo zbog čega uvijek kažem da imam idealan posao i istinski živim svoj san, hvala Bogu.

KAKO SE RAZVIJATE KAO FOTOGRAF TRUDNICA I BEBA? DA LI PRATITE NOVE TREDOVE U OVOJ OBLASTI?

Svakodnevno se trudim biti dio velike zajednice fotografa koji su se opredijelili za ovaj žanr u fotografiji. Trudim se biti u kontaktu sa ovim kolegicama i kolegama, razmjenjivati iskustva i informacije o novitetima. Ipak, mislim da je moja samokritičnost glavni "krivac" za moj rast i razvoj. Kada se osvrnem i pogledam svoje rade sa početka ove moje divne životne epizode kao fotografkinje, moram priznati da sam prilično zadovoljna svojim rastom i napretkom u ovih pet godina, ali kada pomislim kako zapravo želim da to sve izgleda, onda znam da je vrlo dug put ispred mene. Znam da sam prilično daleko od onoga gdje bi voljela da budem. I da, nisam sigurna kako do tamo da stignem, pa ču pustiti svoje srce da me vodi, do sada je biralо dobar put.

DA LI IMATE NEKE SAVJETE ZA NOVE FOTOGRAFE KOJI ŽELE DA SE SPECIJALIZUJU ZA OVU VRSTU FOTOGRAFIJE?

Ukoliko volite djecu i uživate u njihovom društvu.



Ukoliko ste spremni da im otvorite svoje srce i pustite ih da budu dio vašeg života. ***Ukoliko volite fotografiju i uživate da svjet gledate kroz svoj objektiv, onda samo naprijed. Morate biti spremni na puno vježbe, puno truda, trebat će vam mnogo energije i ljubavi, ali znajte da se isplati, jer se mnogostruko vraća.*** I naravno, ako imate bilo kakvih dilema ili potrebu da razmijenite iskustva, slobodno mi se javite. Uvijek sam na raspolaganju.

KAKO KORISTITE SVIJETLO I BOJE KAKO BISTE POSTIGLI ŽELJENI EFEKAT U VAŠIM FOTOGRAFIJAMA TRUDNICA I BEBA?

Svjetlo je najvažniji element svake fotografije. S obzirom da ja fotografišem isključivo pod dnevnim svjetлом, moram priznati da ponekad zna biti pomalo zahtjevno i izazovno. Na sreću, vremenom sam nabavila prilično dobru opremu koja se dobro nosi sa ovim izazovima. Jedino pod prirodnim svjetlom ja volim svoje fotografije i znam da se moji modeli upravo pod njim najbolje osjećaju.

Zbog toga ga uvijek odabirem. Igra sa uglovima fotografisanja i sjenama pod mekim, poslijepodnevnim dnevnim svjetлом omiljena mi je kada fotografišem detalje, na primjer, na licu novorođenčeta. Već sam spominjala obradu koja je sastavni dio nastanka mojih fotografija. Igranje sa klizačima za svjetlo i kolorit pri obradi upravo je nešto što pruža mogućnost kreiranja osobnog stila i ostavljanja ličnog pečata na fotografijama. Smatram da je upravo to polje na kojem imam još mnogo da učim i istražujem.

KAKO BISTE OPISALI SVOJ STIL ILI PRISTUP FOTOGRAFISANJU TRUDNICA I BEBA U TRI RIJEČI?

Fotografisanje trudnica i novorođenčadi žanr je za sebe u oblasti fotografije. Ipak, unutar tog žanra postoje različiti stilovi. Dugo sam pokušavala da nađem svoj stil i vjerujem da sam uspjela. Vjerujem da se i moji klijentima sviđa. Opisala bi ga kao stil kojem je zadatak da bude spontan, razigran i uhvati momente nježnosti i ljubavi pod prirodnim svjetlom.

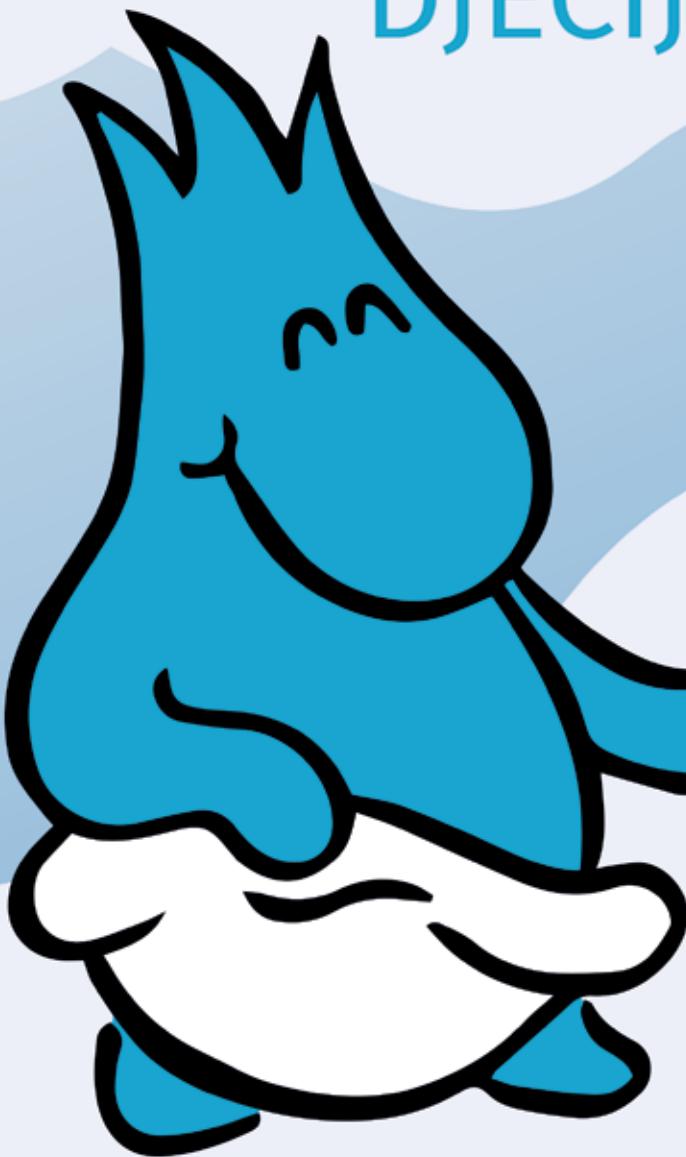
ZA KRAJ IMATE LI NEKU PORUKU ZA NAŠE ČITATELJKE

Poruka za sve nas je da uživamo u trenutku, jer brzo prolaze. Da bilježimo uspomene i brižljivo ih čuvamo, jer će jednog dana biti neprocjenljive.

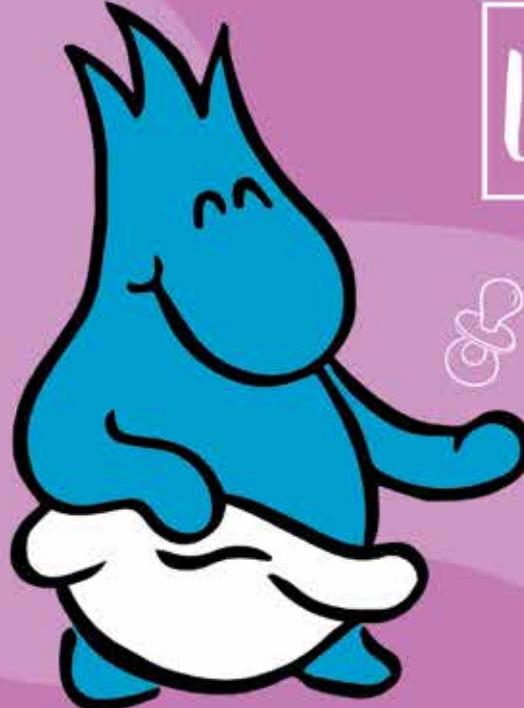
“

Fotografisanje trudnica i novorođenčadi žanr je za sebe u oblasti fotografije.

PROFESSIONALNA NJEGA DJEČIJE KOŽE



**ZA OSJETLJIVU, SUHU I KOŽU
SKLONU ATOPIJSKOM DERMATITISU
KOD BEBA I DJECE**



little lino

NOVO

Profesionalna njega dječije kože

Dragi roditelji, samo najbolje je dozvoljeno na koži vaših najmilijih?
I mi to tako vidimo!

Dr. Wolff je njemačka kompanija sa 100-godišnjom tradicijom - osnovana davne 1905. godine, a brand ove kompanije - Linola® je medicinska kozmetika sa najdužom tradicijom u njezi suhe, osjetljive i atopične kože!

Jedinstvena Linola® linija proizvoda za bebe i djecu - Little Lino®, napravljena je sa posebnom pažnjom za najosjetljiviju kožu i namijenjena je osjetljivoj, suhoj koži i koži koja je skloni atopijskom dermatitisu kod djece i beba.

Budući da je koža vaših mališana tanja i osjetljivija od kože odraslih, ona još više reaguje na vanjske faktore i zahtijeva posebnu njegu.

Kako bi odgovorili zahtjevima osjetljive, suhe kože, te kože koja je iritirana i svrbi kod djece i beba, u proizvodima Little Lino kombinovali smo visokokvalitetne sastojke koji su odabrani prema farmaceutskim kriterijima i pod stalnim su nadzorom.

Little Lino kozmetika od Linole u potpunosti je prilagođena potrebama osjetljive kože novorođenčadi, beba i djece kojoj je potrebna posebna zaštita. Stoga je pogodna i za kožu sklonu atopijskom dermatitisu.

Budući da je koža beba i djece tanja od kože odraslih, može brzo postati suha i veoma osjetljiva na iritanse. Zato su Little Lino proizvodi napravljeni sa posebnom pažnjom za najosjetljiviju kožu i zbog toga **ne sadrže**: mikroplastiku, mineralna ulja, vazelin, sastojke životinjskog porijekla, silikone i sintetičke mješavine mirisa.

Razmazite svoje najdraže svakodnevnom njegom uz Little Lino kremu za pelensko područje, gel za pranje i kupanje i dvije varijante losiona za kožu i uživajte i njezi tokom kupanja i presvlačenja.

Kvalitet Little Lino proizvoda je dermatološki ispitani i potvrđen.

**Little Lino osigurava dobar i ugodan osjećaj na koži vašim mališanima,
a tako i dobar osjećaj za vas!**

SA SPECIJALNIM SASTOJCIMA

- Linolna kiselina dragocjenog ulja šafranike poboljšava i stabilizuje prirodnu zaštitnu barijeru kože
- Bisabolol i ekstrakt korijena đumbira sprečavaju iritaciju i crvenilo
- Sa posebnom pažnjom za najosjetljiviju kožu



Little Lino krema za pelensko područje

Njega i zaštita osjetljive i suhe bebine kože i kože sklone atopijskom dermatitisu.

- Štiti od iritacije i ojeda
- Lako se nanosi i uklanja



Little Lino gel za pranje i kupanje

Njega i zaštita osjetljive i suhe kože lica i tijela i kože sklone atopijskom dermatitisu kod beba i djece.

- Umiruje kožu, ublažava svrbež, sprječava iritaciju i crvenilo kože.
- Blagi mikroemulzijski gel



Little Lino lozion

Intenzivna njega i zaštita zahtjevne kože lica i tijela i kože sklone atopijskom dermatitisu kod beba i djece.

- Umiruje kožu, ublažava svrbež, sprječava iritaciju i crvenilo kože



Little Lino lozion light

Njega osjetljive kože lica i cijelog tijela beba i djece.

- Namijenjen za svakodnevnu njegu
- Brzo se upija

KinderImmune®



Novo pakovanje u vrećicama

KAKO SE ZAŠTITITI TOKOM CIJELE GODINE

Šta je zapravo imunitet?

Imunitet je medicinski pojam kojim se označava sposobnost organizma da se odupre i odbrani od infekcija, bolesti i svih ostalih napasnika koji nas vrebaju kako bi nam naškodili.

Razlikujemo prirođeni i stičeni imunitet, dakle možemo ga podijeliti u dvije vrste: na prirođeni imunitet i stičeni imunitet. Na imunitet možemo uticati i ukoliko je potrebno možemo ga dodatno ojačati.

Kako ojačati imuni sistem?

Dovoljnom količinom sna, dovoljnim unosom vode u organizam, zdravom i raznovrsnom prehranom, te fizičkom aktivnošću pomažemo svom organizmu i doprinosimo poboljšanju zdravlja = činimo naš imunološki sustav jačim.

Prehrana ima neprocjenjivu ulogu za naš organizam. Ona treba biti podijeljena u manje obroke više puta dnevno. Vrlo je važan i izbor namirnica. Treba konzumirati one poput svježeg sezonskog voća i povrća, cjevoribnih žitarica i posnog mesa (piletina, puretina i sl.) ili ribe, koje će tijelu osigurati dovoljne količine nutrijenata, vitamina i minerala.

Nažalost u hrani koju danas jedemo ima puno manje vitamina i minerala, zato trebamo birati proizvode koje dokazano potvrđuju svoju djelotvornost i kvalitet. Za naše najmlađe uvijek želimo najbolje.

Ovaj iznimski pripravak sadrži beta glukan i kolostrum, dva najsnažnija prirodna imunomodulatora. Dodane su i bakterije mlijekočekiseline, C vitamin, cink koji je od velike važnosti za imunološki sustav, vitamini B1, B6, B12, folna kiselina i prebiotički inulin. Beta glukan u ovom pripravku potiče stanice prirodne obrane i jača imunološki sustav, a bakterije mlijekočekiseline (Bifi dobacterium longum) aktiviraju imunološki sustav unutar tankog crijeva. Prašak iz soka acerole sadrži velike količine C vitamina prirodnog porijekla, dok kolostrum od mlijeka krave sa Novog Zelanda pasivno snaži imunološku obranu. KinderImmune je najpotpunija formula za poboljšanje imuniteta specijalno dizajnirana za djecu školske i predškolske dobi, a preporučuje se i trudnicama i dojiljama.

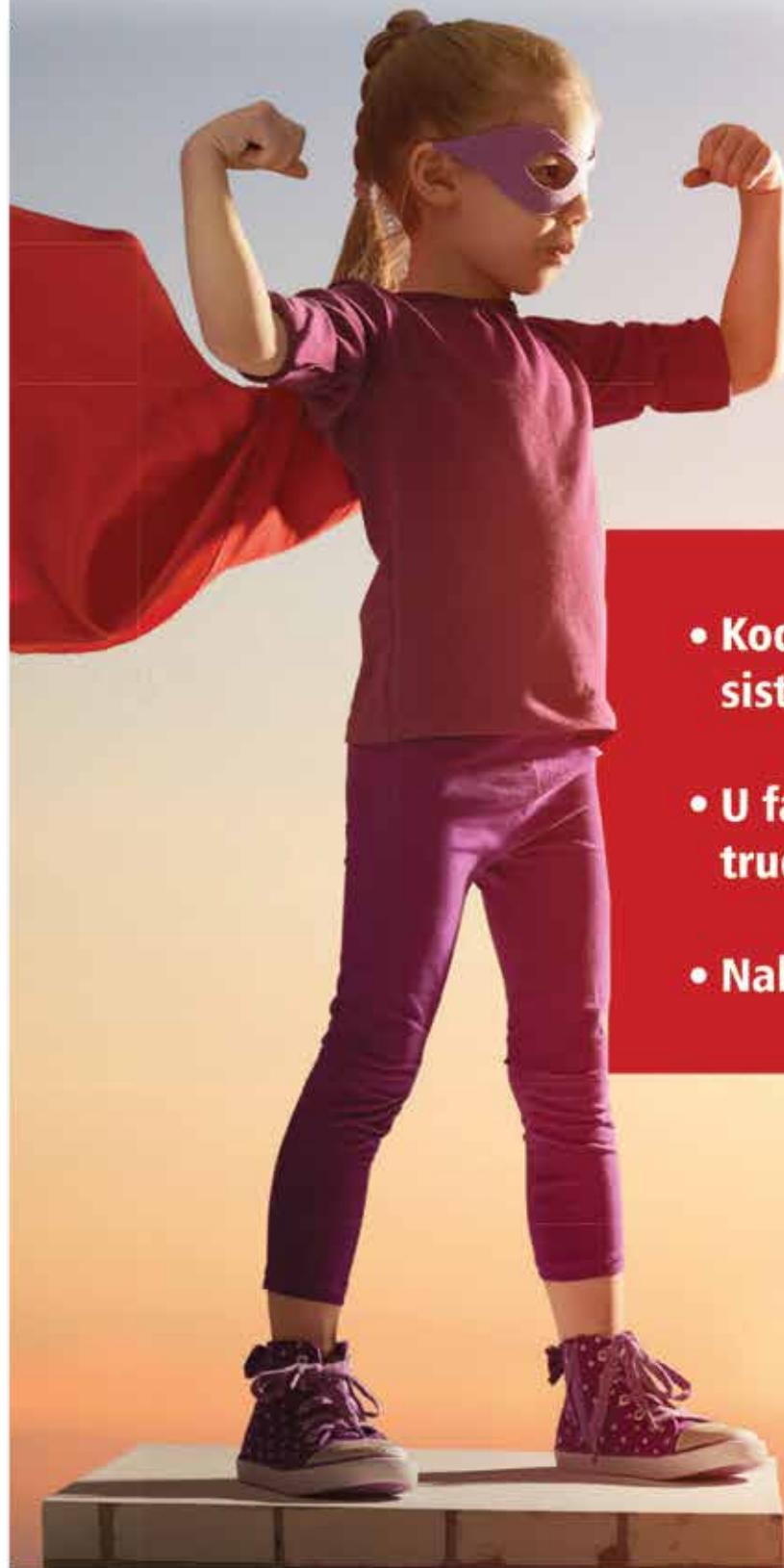


Takav jedan vrhunski proizvod
je KinderImmune.
Za njega slobodno možemo reći
da je "ALL IN ONE".

KinderImmune®



*Optimalna kombinacija aktivnih tvari
za imunološki sistem djeteta*



Preporuka za doziranje vrećice:

- Djeca od 1 - 6 god.
1 vrećica (2g) dnevno
- Djeca iznad 7 god. i odrasli
2 vrećice (4g) dnevno

Pakovanje sadrži 30 vrećica po 2 gr.

Preporuka za doziranje prah (bočica):

- Djeca od 1 - 3 god.
1 mjerne kašikice
- Djeca od 4 - 12 god
2 mjerne kašikice
- Odrasli i djeca starija od 12 god.
3 mjerne kašikice

Pakovanje (bočica) sadrži 35g i 65g

- Kod deficitarnog imunološkog sistema i recidivnih infekcija
- U fazi rasta kao i za vrijeme trudnoće i dojenja
- Nakon terapije antibioticima

**Pored Kinderimmun-a
spomena vrijedan je i
Zell Oxygen za odrasle.**

Zell Oxygen® Immunkomplex



- Biološka immunomodulacija i aktivna zaštita
- Zdravlje mitohondrijskih stanica
- Detoksikacija
- Stabilizacija
- Regeneracija



Prof. dr. Lynen jedan od osnivača Dr. Wolz-a i dobitnik Nobelove nagrade iz medicine za istraživanje izolacije enzima A iz stanica kvasca.

Kakve učinke ima na organizam?

Više energije, svježine, vitalnosti, poboljšanje cirkulacije i probave. Manje infekcija, manje sklonosti. Brži oporavak nakon fizičkog, psihičkog napora i nakon bolesti. Podržava prevenciju bolesti koje su posljedica disfunkcije mitohondrija (Rak, Alzheimerove bolesti, MS, itd.). Koncentrat je prirođen, ne sadrži gluten, laktوز, boje i konzervante.

Prirodno, znanstveno ispitani, stanični pripravak s aktivnim enzimima, koenzimima, glukanima, aminokiselinama, mineralima, vitaminima, elemenatima u tragovima i zaštitnim biološkim tvarima.

ZELL OXYGEN IMMUNKOMPLEX

sadrži jedan od najsnaznijih imunomodulatora uopće - BETA GLUCAN. Sadrži izuzetno visoku koncentraciju beta glukana (900 mg u dnevnoj dozi), ekstrakte 17 različitih vrsta voća i povrća, brojne antioksidanse (C, E, D3, cijelu grupu B vitamina, minerale i mikroelemente, selen, krom i cink), mnoštvo enzima i koenzima (Q 10, NADH...), optimalnu kombinaciju aminokiselina, peptida, cisteina.... Doprinosi normalnoj funkciji imunološkog sustava. Jedini na tržištu sadrži respiratorne enzime koji imaju sposobnost osnažiti i regenerisati ćelije čitavog organizma, te ih snabdjeti nužno potrebnim kisikom.

Djeluje:

- Imunomodulacijski
- Protuupalno
- Antioksidativno



MAM DVOSTRUKA PRSNA IZDAJALICA 2u 1



MAM

40 years expertise



NOVO



The best solutions for a very special relationship.

MAM breastfeeding products: support for mothers and babies.

Converts to a manual Breast Pump in just 2 steps



Electric Breast Pump

Manual Breast Pump

Stjepana Radića 38, 88240 Posušje
Bosna i Hercegovina
+387 39 682 092
+387 39 681 438
 farmaduks@gmail.com



TRUDNOĆA I ISHRANA

Za pravilan razvoj bebe neophodne su i gradivne i energetske materije.

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

Ishrana trudnica je od ključnog faktora za pravilan razvoj bebe. Zato je od iznimne važnosti da se u ovom važnom periodu hranimo zdravo i raznovrsno. Upravo o ovoj temi smo razgovarali sa mr.sc. Oliverom Babić, specijalistom za ishranu i dijetetiku. U nastavku vam donosimo savjete koji će vam sigurno koristiti.

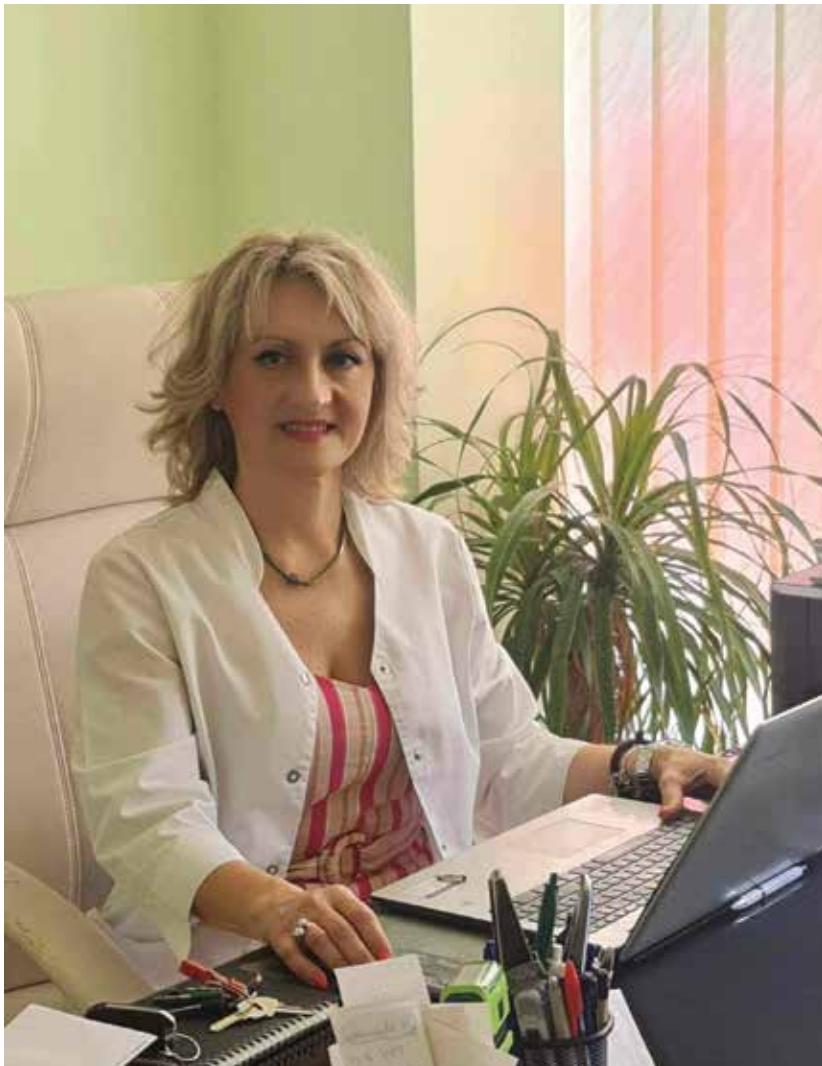
ŠTA JE TRUDNOĆA I ZDRAVA ISHRANA TRUDNICE?

- Prije nego što bilo šta kažem o ishrani u trudnoći, veoma je važno naglasiti da zdravlje vašeg djeteta ne počinje njegovim rođenjem, nego trenutkom začeća. Trudnoća je fiziološki normalno stanje, ali ipak izmijenjeno pa zato i kažemo drugo stanje. Pod trudnoćom se podrazumijeva nošenje i razvijanje oplodjenog jajeta.

Traje 280 dana, 9 kalendarskih mjeseci , 10 lunarnih mjeseci ili 40 nedelja. Zdrava , njegovana i žena koja se pravilno hrani , trudnoću i porođaj uglavnom podnosi bez teškoća. Organizam svake žene prirodno je stvoren za reprodukciju, ali je veoma važno da u periodu graviditeta stil života i ishrana budu prilagođeni i njoj i bebi, obzirom da ta dva organizma fukcionisu tada kao jedan. Čak i žene koje ranije nisu mnogo razmišljale o ishrani, trudnoća ih inspiriše da se time pozabave. Za pravilan razvoj bebe neophodne su i gradivne i energetske materije, dakle bjelančevine, ugljeni hidrati, masti, vitamini i minerali.

Postavlja se pitanje šta bi trudnice trebalo da jedu, koliko često i koju količinu, a veliki problem i je strah od dobijanja tjelesne mase. U daljem tekstu trudnicu se da odgovorim na neka najčešća pitanja koja čujem u ordinaciji od budućih majke

42



Mr.sc. Olivera Babić je specijalista za ishranu i dijetetiku. Magistrica Olivera Babić zaposlena je u Centru za nutricionizam i dijetetiku „NUTRIMEDIC“ u Doboju.

koje žele da očuvaju svoje psihofizičko, ali i zdravlje bebe.

DA LI JE MIT DA TRUDNICA TREBA DA JEDE ZA DVOJE?

- Od zdravlja majke tokom trudnoće zavisi koliko će beba

otporna i vitalna doći na svijet. Postoji mnogo načina da se u trudnoći ishrana poboljša i unaprijedi , te da se bebi obezbijede hranljivi sastojci i potrebna energija. Staru izreku da u trudnoći treba jesti za dvoje, a koja je potpuno pogrešna,

treba zamijeniti savjetom da u trudnoći treba jesti samo dvostruko kvalitetnije. Mogli bismo i ovako kazati, trudnica jede samo za sebe, nikad za dvoje, a iz njenih rezervi se hrani plod. Za pojačan apetit u trudnoći odgovoran je hormon progesteron, a da bi ga podmirile trudnice moraju imati uravnoveženu ishranu, odnosno kombinaciju namirnica biljnog i životinjskog porijekla. Naime, u organizmu trudnice događaju se ne samo fiziolške nego i metaboličke promjene koje dovode do skladištenja masti i hranljivih materija. Dolazi do ranog stvaranja zaliha, koje su raspoložive tokom rasta ploda. Kako trudnoća odmiče, većina žena prestaje deponovati masti i počinje da ih troši. Važno je naglasiti da u prvim nedeljama trudnoće, dok majka često nije ni svjesna drzgog stanja, plod prolazi kroz najosjetljiviju fazu razvoja. Zdravom ishranom, ali i održavanjem dobre kondicije osiguvara se njega i zaštita ploda u maternici. Višak ali i manjak majčinih kilograma može uticati na tok i ishod trudnoće.

KOLIKO SE ISHRANA TRUDNICA RAZLIKUJE OD ISHRANE OSTALIH

- Savremene preporuke dijetologa i nutricionista za ishranu u trudnoći veoma su

slične savjetima za pravilnu ishranu. Najveći dio energije u ishrani obezbjeđuju ugljeni hidrati i njihov unos bi trebalo da obezbijedi 55 – 75% ukupnog dnevног kalorijskog unosa, a oni bi trebalo da budu porijekлом iz integralnih žitarica i proizvoda od brašna : pšenica, zob, raž, ječam, proso, spelta, riža, kukuruz ,ali i iz mahunarku poput graha, mahuna, graška, soje, slanutka, krompira isl. Unos slatkisa i tzv. prostih šećera trebalo bi vesti na najmanju moguću mjeru pa i potpuno ih izbaciti, a prednost dati namirnicama sa visokim sadržajem dijetnih vlakana ,a to u svježe voće i povrće, integralne žitarice , musli i suvo voće. *Proteini bi tokom trudnoće trebalo da zadovolje 10 – 15% ukupnih dnevних energetskih potreba. Najbolji izvor su svakako namirnice životinjskog porijekla, ali svakako one sa što manje masti. To su posna mesa – pileće i pureće, junetina, riba, teletina, mlijeko i mliječni proizvodi sa nižim sadržajem mliječne masti i svakako jaja, posebno bjelanče koje je odličan izvor proteina.* Od namirnica biljnog porijekla dobri izvori bjelančevina su svježe i sušene mahunarke : leća, grah, grašak, slanutak. Pored toga, navedene namirnice su i odličan izvor željeza, cinka, fosfora, joda i vitamina B-kompleksa. Dnevni

energesti unos masti tokom trudnoće bi trebalo da bude do 30%. Polinezasičene masne kiseline u ovom energetskom unosu sudjeluju sa 7,5% a neophodne su za razvoj mozga, nekih struktura oka i kardiovaskularnog sistema. Najbolji izvor ovakvih masti su biljna ulja i riba, kao i orašasti plodovi. Unos vitamina i minerala obezbjeđuje se svakodnevnim konzumiranjem voća , povrća i sjemenki (lan, suncokret, bundavine sjemenke isl.).

KAKVE SU PREPORUKE DIJETOLOGA – NUTRICIONISTE TRUDNICAMA KADA JE ISHRANA U PITANJU?

- Prije svega moram istaći prednosti pravilne ishrane u trudnoći : reguliše pravilan prirast majčine težine, reguliše težinu novorođenčeta, poboljšava opšte zdravstveno stanje majke i priprema je za uspješno dojenje. Veoma je važno da od početka do kraja trudnoće obroci budu količinski manji, češći i kvalitetniji. *Preporučujem 5 – 6 manjih obroka koji će trudnici oružiti ugodan osjećaj sitosti. U ranoj trudnoći prazan stomak može da izazove mučninu, povećan sadržaj želučane kiseline, a kasnije veliki obilniji obroci neće prijati podignutom želucu majke.* Redovan doručak je vaoma bitan, jer se time





uspostavlja normalan nivo šećera u krvi nakon višesatnog gladovanja tokom noći. Žitarice natopljene u mlijeko ili jogurt ili kefir ili biljno mlijeko od badema, lješnjaka ili zobi, kao i sir sa tostom odličan su doručak koji će pomoći da se nadoknadi nedostatak kalcija u kostima koji se potroši noću. Tokom trudnoće kosti se mogu razmekšati, te im je neophodna redovna dopuna kalcijem i vitaminom D da bi ostale jake. Tokom trudnoće poželjna je i raznovrsnost u ishrani. Beba će probati ukuse hrane kada proguta plodovu vodu i to će pripremiti njeno čulo okusa, tako da kad bude spremna za čvrstu hranu sa 6 mjeseci lakše će prihvati nove okuse. Užina i zdrave grickalice trebalo bi da budu uvijek pri ruci.

Mučnina i povraćanje su veoma česti simptomi u prvom trimestru trudnoće, pa mala količina hrane koja se pojede može pomoći da se trudnica bolje osjeća. Ne smijemo zaboraviti na dobru hidriranost organizma. Preporučujem vodu, svježe cijedene voćne sokove, voćne i biljne čajeve te mineralnu vodu u ograničenoj količini (ne više od 300ml na dan). U trudnoći je posebno neophodno voditi računa da se ne jede prezačinjena hrana. So konzumirati ograničeno i ne koristiti jake začine. Preporučujem kalijevu i mosku so. Jod je potreban za dobru funkciju štitne žlezde, a bebama bitan radi povećanja njihovog IQ. Svakodnevno konzumirati sirovo voće i povrće, uglavnom sezonsko ili svježe zamrznuto. Ako je trudnica prinuđena da jede van kuće, u restoranu isl. uvijek birati i provjeriti svježinu hrane. Čitati deklaracije na proizvodima, obratiti pažnju na aditive i izbjegavati ih.

KAKO ISHRANOM POMOĆI KOD ČESTIH PROPRATNIH TEGOBA U TRUDNOĆI?

-Najčešće tegobe u trudnoći su svakako želja za nekom hranom, mučnina, povraćanje, umor i slabost posebno na početku trudnoće, opstipacija

polovinom ili pred kraj trudnoće, kao i žgaravica. Mučnina je najčešće jutarnja. Kako je izbjegić?! Prije nego što trudnica ustane iz kreveta poželjno je da pojede malo hrane, npr. rižine galete ili parče tosta ili domaći integralni keks ili kašu od heljde, ali može popiti i sok od svježeg kupusa. Bitno je da se u stomaku nađe i nešto drugo osim enzima za varenje. Ukoliko su mučnina i povraćanje prisutni tokom dana, preporučujem češće a manje obroke, na svakih dva do tri sata. Mogu jesti manju količinu hrane bogate proteinima, npr. mladi svježi sir. Užinu može predstavljati i jogurt, mlijeko, žitarice ili neki manji sendvič. Moram naglasiti da nije poželjno prati zube neposredno nakon obroka jer i to može izazvati mučninu. Preporučujem konzumirati blagu hranu poput ribe, sira, integralne tjestenine, riže, puretine, jabuke, popiti 8 do 10 čaša vode između obroka. Iz ishrane izbaciti masnu i prženu hranu. Kada nastupi mučnina često pomaže i staviti đumbir pod nos ili grickati limun ili udisati njegov miris. Poželjno je više odmarati i boraviti na svježem zraku.

Ukoliko je u trudnoći prisutna žgaravica, preporučujem da se hrana dugo žvaće, da se odmara nakon obroka, izbjegacati masnu i prženu hranu, citrusno voće, čokoladu i kolače. Potrebno je da se jede isključivo u sjedećem položaju u kome treba ostati još pola sata, a potom leći na lijevi bok dok su glava i ramena uzdignuti u odnosu na tijelo. Nije preporučljivo da se jede dva sata prije spavanja. Spavati sa podignutim uzglavljem, piti vodu ili sok od kupusa ili grickati svjež kupus. Prirodni antacidi odnosno hrana koja neutrališe želučanu kiselinu su mliječni proizvodi, sladoled, sjemenke badema i golice koje se mogu grickati između obroka, ali u ograničenoj količini (ne više od 10 komada). Napitak od surutke sa 1 kašičicom meda, alkalna voda i jabuke takođe su dobri borci protiv žgaravice. Naglašavam, žgaravicu pojačavaju kafa, jaki čajevi, citrusi, bijeli luk,

paradajz, paprika, fafarone, biber i sirće.

KOJU HRANU TRUDNICE NE TREBA DA JEDU?

-lako se većina budućih majki trudi da jedu zdravu hranu, ponekad iz najbolje namjere a često i iz neznanja izaberu rizične namirnice. Kratak je spisak takvih namirnica, a zabrane se uglavnom odnose na zdravstvenu ispravnost i smanjenje mogućeg rizika od trovanja. To je:

- 1.Hrana koja može biti inficirana listerijom. Put infekcije je najčešće kontaminirano mlijeko i meso koji nisu pravilno termički obrađeni. Listerija je rijetka bakterija koja se može naći u džigerici, nepasteriziranom mlijeku, polugotovim jelima, nedovoljno kuhanom mesu, te u voću i povrću koje raste na zemlji.
- 2.Hrana koja može biti inficirana salmonelom, ešerihijom i parazitom toksoplazme. Salmonela i ešerihija dovode do infekcije digestivnog trakta, tj.trovanja hranom. Salmonela se često nalazi u jajima i živinskom mesu, mliječnim proizvodima. Opasno je jesti sirovo i termički nedovoljno obrađeno meso i morske plodove, a poželjno je izbjegavati sirova jaja i harnu koja ih sadrži, majonezu, domaći sladoled, nekuvane kreme isl.
3. U trudnoći ribu treba jesti obavezno ali ne svaku. Izbjegavati tunu i bakalar jer sadrže živu kao nusprodot industrijskog otpada.
4. Zabranjen je i nezreo , zelen i prokljali krompir jer sadrži biljni otrov solanin.
- 5.Poželjno je izbjegavati jagnjeću, juneću i svinjsku džigericu jer sadrže previše vitamina A koji se dovodi u vezu sa nekim oštećenjima ploda.
6. U trećem trimestru trudnoće izbjegavati jela koja nadimaju, kao što je grah, kupus, grašak.
7. Tokom cijele trudnoće ne koristiti jake začine, posebno ljute , ali i neke čajeve poput zelenog, timijana i kantariona jer mogu stimulirati kontrakcije.

KAKO PRILAGODITI ISHRANU KOD RIZIČNIH TRUDNOĆA?

- Kod nekih trudnica , prije ili kasnije, u manjem ili većem stepenu, javljaju se određeni zdravstveni problemi koji ometaju normalan tok trudnoće pa mogu ugroziti život majke ili djeteta.

Anemija ili malokrvnost može da se javi u trudnoći usled nedostatka željeza ili zbog deficita folne kiseline. U prvom slučaju savjetujem prehranu bogatiju junetinom, puretinom, morskom ribom, kuvanim jajima, ali pod uslovom da nije povišen holesterol u krvi. Od namirnica biljnog

porijekla preporučuju se mopriva, špinat, blitva, cvekla, brokula, borovnica, malina, kupina, ribizla, crno grožđe. Ako je anemija posljedica nedostatka folne kiseline, u ishrani bi trebalo da bude više zelenog lisnatog povrća, jaja, pahuljice, karfiol, šparoga, brokula, mahunarke, gljive, narandža. *Opstipacija ili zatvor* je takođe čest problem tokom trudnoće. Poželjno je konzumirati blagu hranu bogatu biljnim vlaknima kao što su smokve, šljive, jabuke, kruške, kupus, prokelj, mahunarke, lanene sjemenke, psilijum, integralne žitarice. Neophodno je unositi dosta tečnosti, te izbjegavati suhu hranu, te održavati umjerenu fizičku aktivnost.

Gestacijski ili trudnički dijabetes prestavlja povišen nivo glukoze u krvi tokom trudnoće. Preporučuje se izbaciti sve proste šećere – slatkiše, konzumni šećer i med, te ih zamijeniti složenim ugljenim hidratima. Izbjegavati banane, lubenicu, grožđe, suvo i kandirano voće, a od povrća mrkvu, cveklu, rotkvu, grašak.

Hipertenzija je takođe jedna od komplikacija u trudnoći. Najbolja prevencija je kontrola tjelesne težine, te forisirati u ishrani namirnice bogate magnezijem (badem, riba, zoba, tamna čokolada 70%kakao) i kalijem (špinat, paradajz, banane, suvo grožđe, prokelj, narandža), jesti više ribe (losos, pastrmka, škarpina) , te pitи čaj od šipka i druge izvore vitamina C i smanjiti unos soli. Gojaznost je najčešća komplikacija u trudnoći , te preporučujem da u sledećem broju to bude tema našeg razgovora.

KOLIKO JE SUPLEMENTACIJA POTREBNA I OPRAVDANA U TRUDNOĆI?

- Tokom trudnoće rastu potrebe organizma trudnice za nekim mineralima i vitaminima, radi povećanja radi porasta podrše rastu i majčinog i tkiva ploda. Potrebe za nutrijentima tokom trudnoće može da zadovolji pravilno izbalansirana ishrana i to je najbolji i najsigurni način , jer visoke doze vitamina u nekim suplementima mogu uticati značajno na apsorpciju drugih nutrijenata, a ekstremno visoke mogu izazvati i porođajne defekte. *Najčešća suplementacija u trudnoći je svakako vitaminima D, C , B12 i A, te folnom kiselinom, železom, kalcijem i cinkom. Ali, bilo bi neozbiljno davati bilo kakve opšte savjete bez dijetološkog tretmana trudnice, te uvijek preporučim suplementaciju samo ukoliko to odredi ordinirajući ginekolog ili dijetolog u suradnji s njim.*



Mučnina i povraćanje su veoma česti simptomi u prvom trimestru trudnoće, pa mala količna hrana koja se pojede može pomoći da se trudnica bolje osjeća.

CENTAR ZA NUTRICIONIZAM I DIJETETIKU ZDRAVIH BOLESNIH, ODRASLIH I DJECE

065 521 591



NATURA FEMINA BY ELLEN TOSAMA

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



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

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

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

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



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



BOJPROM

Stokke Sleepi Mini krevetić je mjesto gdje vaša mala čarolija počinje.
Ovaj elegantan krevetić je siguran i udoban, stvoren kako bi vaša beba sanjala slatke snove. Njegova jednostavna ljepota i funkcionalnost čine ga savršenim dodatkom svakoj sobi. Neka vaša beba raste i sanja u udobnosti i sigurnosti Stokke Sleepi Mini krevetića, stvarajući nezaboravne trenutke koji će trajati cijeli život.



Gratis

Skeniraj za ponudu



Kupi Sleepi Mini krevetić
i GRATIS dobijaš ekstenzije
za proširenje krevetića.



Dr. Jovana Hrisa Samardžija:

EDUKACIJOM DO ORALNOG ZDRAVLJA

Edukacija o značaju pravilnog održavanja oralne higijene kao i usvajanje najbolje tehnike pranja zuba.



48

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

Udanašnjem svijetu, u kojem brza hrana, stres i loše navike sve više utiču na naše opšte zdravlje, lako je zaboraviti koliko je važno očuvati oralno zdravlje. Oralno zdravlje igra ključnu ulogu u našem svakodnevnom životu, jer nam omogućava da govorimo, jedemo, smješkamo se i izražavamo svoje emocije. Međutim, često ga zapostavljamo. U tekstu koji slijedi, doznat ćemo zašto je edukacija o oralnom zdravlju tako značajna i kako nam može pomoći da očuvamo osmijeh za cijeli život. Edukacija o

oralnom zdravlju nije samo za stomatologe i Zubne higijeničare. Svako od nas, bez obzira na uzrast, treba da razumije osnovne principe očuvanja oralnog zdravlja. O ovoj temi za naš časopis piše dr. Jovana Hrisa Samardžija.

Promocija oralnog zdravlja bi trebalo da podrži nastojanja da se fokus zdravstvenog sistema i cijelokupne zajednice pomjeri sa bolesti na zdravlje. *Aktivnosti promocije oralnog zdravlja u populaciji podrazumijevaju informisanje o oralnom zdravlju, zdravstvenu edukaciju o pravilnoj oralnoj higijeni usta i zuba, zdravstveno vaspitanje i usvajanje zdravih stilova života, kao i skup aktivnosti usmjerenih na pojedinca, porodicu i zajednicu.* Sve ove aktivnosti moraju biti proizvod interdisciplinarnе saradnje i jasno definisane zdravstvene politike, koja podržava promociju zdravlja na svim pomenutim nivoima. Zdravlje je uvijek rezultat ponašanja pojedinca i njegove nasljedne predispozicije ali i djelovanja okoline, pa su u skladu sa tim osnovne karike odgovornosti za oralno zdravlje: pojedinac, porodica, životna sedina, zdravstveni sistem, država.

Prevencija karijesa je dobro poznata metodologija i strategija javnozdravstvenih službi u EU, a dugi niz godina je takođe bila ključni faktor zaštite oralnog zdravlja u našoj zemlji. Karijes je i danas bez obzira na poznavanje uzroka njegovog nastanka i mogućnosti prevencije još uvijek najraširenija bolest naše civilizacije. Multikauzalnost karijesa postavlja velike zahtjeve na zdravstvenu, a posebno stomatološku službu. Staviti karijes pod kontrolu samo sanacijom nije moguće, već je potrebno koristiti sve dostupne modele prevencije u dobro osmišljenim preventivnim programima. Započeti prevenciju od *najranije dobi razvoja zuba*, prije i posteruptivne mineralizacije, maturacije tj. od trudnica pa sve do doba adolescencije.

Edukacija o značaju pravilnog održavanja oralne higijene kao i usvajanje najbolje tehnike pranja zuba. Glavni cilj četkanja zuba je uklanjanje plaka. Pranje zuba na adekvatan način već dugo vremena je jedan od osnovnih elemenata programa usmjerenog ka prevenciji oboljenja usta i zuba. Zube nije dovoljno prati već se moraju dobro



oprati sve površine! Kada je riječ o tome koje zubne paste malo dijete smije koristiti, ne postoji univerzalni prijedlog za svu djecu, već se mora raditi individualna procena kod stomatologa.

Ako dijete užrasta do 3 godine već ima karijes, to je alarm najvišeg stepena. Dijete je visokog karijes rizika potrebno je korištenje zubnih pasta 1000 ppm, ali u strogo određenim količinama.

- djeca do 2. godine u vidu tračice(zrno pirinča, razmaza);
- od 2.-6. godine u veličini zrna graška;
- preko 6. godine kao i za odrasle sa preko 1450 ppm.

Kod deteta sa karijesom na mlijekočnim zubima potrebno je da se:

1. Preduzmu mјere za uklanjanje postojećih individualnih faktora. Kontrolisanje sprovođenja oralne higijene (pravilan odabir zubne paste), kontrola kariogenih bakterija, regulisanje ishrane
2. Zaliju svi preostali bočni mlijekočni zubi
3. Kontrolni pregledi na 3 mjeseca

Zubne paste namjenjene odraslima ne preporučuju se kod male djece, jer prvo imaju veće količine fluora (uglavnom oko 1450 ppm), pa bi morale da se koriste sa strogim uputstvom da se nanosi do

6 godine količina maksimalno u vidu zrna graška. U suprotnom, kod gutanja paste može da dođe do pojave fluoroze (šareni zubi) na stalnim zubima. Drugi razlog je da zubne paste za odrasle imaju čvršće čestice u sebi pa su abrazivnije, i postoji opasnost da se oštete zubnu gled mlječnih zuba koja je slabija i tanja nego kod stalnih zuba. Cijela porodica mora da brine o oralnom zdravlju! Zdravlje se stvara u porodici.

Promocija zdravlja je sveobuhvatni proces koji ne daje brze i kratkotrajne efekte, već se najbolji rezultati mogu očekivati kroz duži period ulaganja uz esplicitno prepoznavanje socijalnih, ekonomskih i determinanti zdravlja i spremnost vlade i resornog ministarstva da se posveti tim pitanjima uz podršku multidisciplinarnog tima koji predlaže mјere.

Poseban izazov je održati već postignute uspjehe i rezultate i planirati dostizanje novih realističnih ciljeva u aktuelnim društvenim okolnostima.



KAKO OJAČATI IMUNITET ŠKOLSKE DJECE?

Savjeti i smjernice za jačanje imuniteta

Mr.ph. Majda Osmanbegović, intervju

Zivimo u vremenu gdje ljudi sve manje vremena provode kući, roditelji su zauzeti poslom, djeca su u školi ili vrtiću. Načini na koji se hrana prerađuje su se promjenili, a sve u cilju lakše i brže pripreme kod kuće. Sve manje vitamina i minerala se unosi u ishranu, a to na kraju rezultira slabljenjem imuniteta. U narednom tekstu mr.ph. Majda Osmanbegović donosi korisne savjete za jačanje imuniteta.

KOJE SU OSNOVNE MJERE ZA JAČANJE IMUNITETA KOD DJECE ŠKOLSKE DOBI?

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

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

• **Dovoljno sna:** San igra ključnu ulogu u jačanju imuniteta kod djece školske dobi. Preporučuje se da školska djeca spavaju između 9 i 11 sati svake noći, ovisno o njihovoj dobi i individualnim potrebama. Nedostatak sna može oslabiti imunitet i povećati osjetljivost na različite bolesti.

• **Redovna fizička aktivnost i boravak na otvorenom:** Povećavaju cirkulaciju krvi te broj bijelih krvnih ćelija, smanjuju upalu i pomažu u kontroli tjelesne mase. Važno je da djeca praktikuju umjerenu i pravilnu tjelesnu aktivnost, prilagođenu njihovom uzrastu i sposobnostima.

• **Smanjenje stresa:** Djeca također mogu doživjeti stresne situacije i reagovati na njih na svoj način. Školski pritisak, svađe s vršnjacima, promjena škole i selidba, razvod i promjene u porodici.. sve su to stvari koje mogu biti uzrok stresa kod djece školskog uzrasta. Kada je dijete pod stresom, dolazi do povećanog lučenja kortizola, hormona stresa. Hronično povišene vrijednosti kortizola mogu oslabiti imuni sistem, te smanjiti sposobnost organizma da se bori protiv infekcija.

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



KAKO MOGU OSIGURATI DA MOJE DIJETE DOBIJE DOVOLJNO VITAMINA I MINERALA PUTEM PREHRANE?

Živimo u vremenu gdje ljudi sve manje vremena provode kući, roditelji su zauzeti poslom, djeca su u školi ili vrtiću. Načini na koji se hrana prerađuje su se promjenili, a sve u cilju lakše i brže pripreme kod kuće. Prehrambeni proizvodi na policama marketa često su polupripremljeni i "obogaćeni" raznim dodacima, konzervansima i emulgatorima.

Sve ovo zajedno oblikuje ishranu djece i može dovesti do značajnih izazova u održavanju zdrave ishrane i načina života. Za osiguranje adekvatnog unosa vitamina i minerala za vaše dijete, fokusirajte se na *raznoliku i uravnoteženu ishranu*. To podrazumijeva uključivanje različitih grupa hrane kao što su voće, povrće, cjelevite žitarice, proteini i mlijecni proizvodi. Izbjegavajte monotono jedenje istih namirnica i radije birajte *sezonsko voće i povrće*. Odaberite cjelevite žitarice umjesto rafiniranih. To uključuje smeđu rižu, integralni hleb, tjesteninu od cjelevitih žitarica i zobene pahuljice.

Cjelevite žitarice sadrže više vlakana i hranjivih tvari. Takođe, važno je voditi računa o količinama soli, šećera i zasićenih masti u ishrani, te se truditi

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

MOŽETE LI DATI SAVJETE ZA RODITELJE KOJI ŽELE OSIGURATI JAČI IMUNOLOŠKI SISTEM SVOJE DJECE, POSEBNO U ŠKOLSKOM OKRUŽENJU?

Pored raznovrsne ishrane i dovoljna sna, potrebno je obratiti pažnju i na *higijenu*. Razgovarajte s djecom o važnosti pridržavanja higijenskih mjer u školi, kao što su često pranje ruku i korištenje sredstava za dezinfekciju.

Podstaknite djecu da provode *vrijeme na otvorenom*, jer boravak na svježem vazduhu, u prirodi, može poboljšati imunitet. Izbjegavajte *nepotrebno korištenje antibiotika!* Pored toga što njihova prekomerna upotreba može dovesti do razvoja antibiotičke rezistencije, prekomerna upotreba antibiotika može oštetiti prirodnu ravnotežu crijevne flore, što može uticati na varenje i imunološki sistem deteta.

Nekada, uprkos nastojanjima da obezbijedimo zdravu ishranu za djecu, *suplementi* mogu biti korisni kako bi se nadoknadiili nedostaci ili poboljšao imunološki sistem, posebno u slučajevima nutritivnog deficita. Suplementi pružaju dodatnu sigurnost i podršku u održavanju snažnog imuniteta kod djece u današnjem dinamičnom okruženju.

POSTOJE LI DODACI PREHRANI ILI VITAMINI KOJI SU POSEBNO KORISNI ZA JAČANJE IMUNITETA KOD DJECE?

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

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

hrana koja spada među *najbogatije hranljivim materijama* na svijetu, voće *baobaba* je *moćan izvor vitamina, minerala i prebiotika – prirodnih vlakana. Plod baboba sadrži prirodne vitamine C, D, A, E, B kompleks i minerale kalcijum, magnezijum, cink, kalijum i željezo. Vitamin C i D, zajedno sa mineralom cinkom, igraju ključnu ulogu u jačanju imunološkog sistema kod djece, pomažući im da se bolje bore protiv infekcija i bolesti.*

Pored baobaba, odličan izbor za suplementaciju kod djece je *plod crne zove*, jer sadrži visok nivo vitamina C, antioksidansa i flavonoida koji podržavaju jačanje imunološkog sistema. Osim toga, crna zova ima snažno *antivirusno i antibakterijsko* djelovanje, što pomaže u zaštiti od različitih infekcija. Svojim *antivirusnim* dejstvom, ekstrakt ploda crne zove blokira replikaciju virusa, čak i nakon ulaska virusa u ćeliju i to u različitim stadijumima virusne infekcije. Crna zova se tradicionalno koristi za ublažavanje simptoma prehlade i gripe, te se smatra izvanrednim sredstvom za jačanje imuniteta i zaštite organizma od infekcija.

Konačno, odabrani preparat za imunitet treba da ima prihvativ ukus i da se dopadne djeci kako bi se obezbijedilo da ga redovno konzumiraju, čime će se osigurati da imunološki sistem bude snažan i otporan. Navedene ključne sastojke možemo pronaći u preparatu Bimunal Imuno sirup, koji predstavlja sveobuhvatno rješenje za podršku imunološkom sistemu djece. Sirup je posebno dizajniran kako bi bio ukusan i privlačan za djecu, čime se olakšava svakodnevna primjena.

KOJE SU TIPIČNE DOZE ZA POPULARNE DODATKE ZA JAČANJE IMUNITETA I KAKO IH PRAVILNO PRIMJENJIVATI?

Doze popularnih dodataka za jačanje imuniteta variraju u zavisnosti od specifičnog dodatka,

Baobab u poređenju sa drugim voćem



uzrasta djeteta i zdravstvenih potreba. Pravilna primjena tih dodataka ključna je kako bi se osiguralo da dijete dobije potrebne hranjive materije za održavanje jakog imunološkog sistema. **Vitamin C:** Preporučeni dnevni unos (RDA) za djecu od 4-8 god je 25mg, a od 9-13 god je 45mg. U određenim stanjima, kao što su prehlada i gripa, potrebe za vitaminom C su povećane. Ali kada su u pitanju djeca, unos ne treba da prelazi gornju granicu koja iznosi 650mg za djecu uzrasta 4-8 god, te 1200mg za djecu uzrasta 9-13 god. Preporučeni dnevni unos **vitamina D** za djecu iznosi 10-15 mcg (400-600 IU), zavisno od uzrasta.

Cink je ključan za normalno funkcioniranje imunološkog sistema. Preporučena dnevna doza (RDA) zavisi od uzrasta i pola djeteta. Na primjer, za djecu uzrasta od 1-3 gdine doza iznosi 2,5mg dnevno. Kada su u pitanju školska djeca, preporučeni dnevni unos za djecu 4-8 godina je 5mg dnevno, a za djecu uzrasta 9-13 godina 8mg dnevno. RDA predstavlja prosječnu dnevnu količinu unosa hranjive materije koja je dovoljna da

zadovolji potrebe većine zdravih osoba u populaciji. RDA se obično postavlja na nivou koji preporučuje optimalno zdravlje i sprečava nedostatak određene hranjive materije.

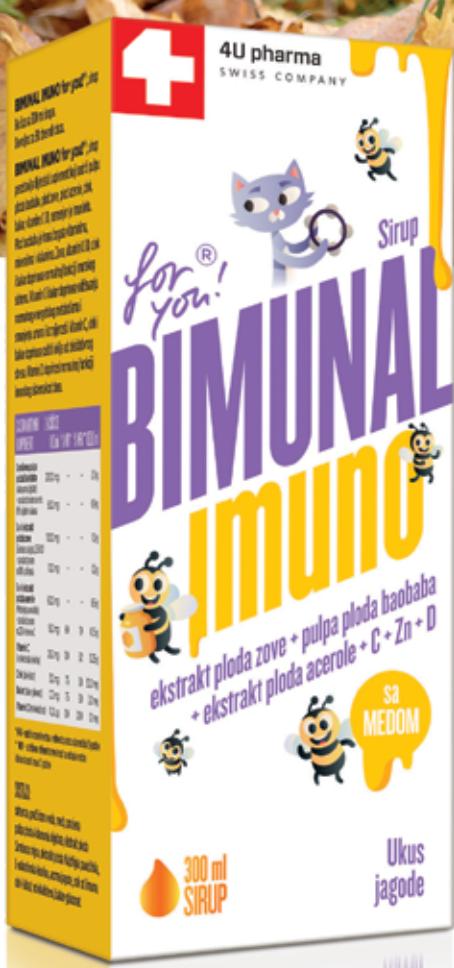
Pored doze, važno je uzeti u obzir i *kvalitet i izvor*. Odaberite dodatke od renomiranih proizvođača koji pružaju visokokvalitetne proizvode. Potražite dodatke koji sadrže hranjive materije iz prirodnih izvora, jer se obično bolje apsorbuju u organizmu. Individualne potrebe svakog djeteta mogu varirati.

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





4U pharma
SWISS COMPANY



To iM JE
PRIRODI

PRAVILNA HIGIJENA NOSA KOD NOVOROĐENČADI I DOJENČADI

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

Piše: Vesna Brnas dr.med.spec. pedijatar



54

Funkcija nosa:

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

Začepljenost nosa:

Iz ovoga vidimo važnost normalnog funkcioniranja nosne sluznice. Osobito su na to osjetljiva novorođenčad i dojenčad do dobi od šest mjeseci. Oni ne znaju disati kroz usta, začepljenost se češće javlja, nosni hodnici su uži, pa zastoj

ili prohodnost slabijeg intenziteta dovodi do naglašenijih smetnji disanja, što ih čini razdražljivim. To dovodi do poremećaja ritma spavanja, hranjenja, i bitno im remeti kvalitetu života. Najčešći uzrok nosne začepljenosti (kongestije) su upale. Posljedično dolazi do širenja kapilara i ekstravazacije tekućine u međustanični prostor, što dovodi do oteknuća sluznice (edema sluznice), povećava se produkcija sluzi, što dodatno opstavlja sluznicu nosa. Najčešći uzročnici su virusi, bakterije i različita alergijska zbivanja. Neovisno o uzročniku, posljedice su poremećene i narušene brojne funkcije nosa, koje često vode u upalu uha s gubitkom sluha, poremećaje vokalizacije i poremećaje spavanja. Naš cilj je sprječiti i ublažiti začepljenost nosa. Preventivne mjere, primjerice prozračivanje, izbjegavanje različitih alergena, različiti ovlaživači zraka koriste se u te svrhe. Od preparata za bolju prohodnost nosa koristimo:

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

KADA PREPORUČITI SINOMARIN BABIES®?

- Za svakodnevnu higijenu i profilaksu te hidraciju u suhom okruženju
- Za primjenu u atomiziranom obliku, putem električnog inhalatora
- Za aktivno uklanjanje nakupljene sluzi i čišćenje nosne šupljine
- Za sve vrste začepljenosti nosa i sluznice, a kao prva terapija u liječenju blagih ataka otežanog disanja; koristan u tretmanu dojenčadi s bronhiolitisom
- Za sprječavanje sekundarnih ORL infekcija i komplikacija, primjerice otitisa (upale uha).

Preporučeno doziranje: nekoliko kapi u svaku nosnicu, nekoliko puta dnevno. Može se primjenjivati onoliko dugo koliko je to potrebno, bez ograničenja. Kod primjene nisu zabilježene nuspojave.

U SARAJEVU ODRŽANA BESPLATNA KONFERENCIJA ZA TRUDNICE NAŠE PUTOVANJE POČINJE

Dana 24.10.2023. Sarajevo je bilo domaćin edukativne konferencije "Naše putovanje počinje" namijenjene trudnicama, pružajući im dragocjene informacije i podršku dok se pripremaju za novu fazu svog života. Ova besplatna konferencija okupila je trudnice, buduće mame i stručnjake iz oblasti porodiljstva kako bi zajedno istražili ključne teme koje se tiču trudnoće, porođaja i majčinstva.

Besplatnu konferenciju za trudnice organizovali su portal i časopis Roditelj i Zavod za perinatologiju, ginekologiju i neplodnost Mehmedbašić iz Sarajeva. Konferenciju je otvorio dr. Eldar Mehmedbašić, specijalista ginekologije i opstetricije iz pomenutog Zavoda. Pored dr. Mehmedbašića predavači konferenciji bili su: dr. Verica Mišanović, doc.dr. Sabina Terzić, dr.

Adna Moro-Prohić, Dijana Sejdinović, genetičar i medicinski direktor za Bio Save BiH. Konferencije se bavila brojnim temama od trudnoće, pregleda koji se nikako ne smiju preskočiti u trudnoći, prenatalne brige, do pripreme za porođaj, dojenja i pravilne njege novorođenčadi, značaju matičnih ćelija. Osim edukativnih sesija, konferencija je također omogućila trudnicama da se upoznaju sa proizvodima koji će im biti neophodni u period trudnoće i periodu majčinstva.

Organizatori su izrazili zadovoljstvo zbog uspješne konferencije i obećali da će nastaviti pružati besplatne resurse i podršku trudnicama u budućnosti. Ova konferencija **"Naše putovanje počinje"** predstavlja dragocjen resurs za sve trudnice i buduće mame, pružajući im priliku da se informišu, povežu i pripreme za najvažniji trenutak u njihovim životima.





SALVIT BETA GLUKAN – KAKO BI NAJMLAĐI BILI SNAŽNI I OTPORNI!

Dolaskom hladnijih dana, boravkom u zatvorenim prostorima, naši mališani češće obolijevaju, bivaju prehlđeni, a pritom se javljaju simptomi kao što su curenje nosića, bol u grlu, kašalj, razdražljivost, gubitak apetita... Vrlo često zabrinuti roditelji dolaze u apoteku tražeći proizvode za jačanje imuniteta svojih najmlađih.

Salvit Beta glukan je jedinstven tečni dodatak prehrani koji, osim beta glukana Yestimun®, sadrži iscrpinu ploda crne bazge kao prirodni izvor vitamina C, te cink koji doprinosi funkciji imunološkog sistema. Salvit Beta glukan je izvrsnog okusa jagode koji će vaši najmanji obožavati!

MAME VJERUJU, DJECA VOLE!

roditelj

Salvit

Beta glukan

Da vaši mališani povratak u školske klupe
dočekaju spremni, tu je Salvit Beta glukan!

*Cink doprinosi normalnoj funkciji
imunološkog sustava



Beta glukan + cink
+ plod crne bazge

okus
JAGODE



**Mame vjeruju,
djeca vole!**

Kada birate vitamine za vašu djecu, izaberite Salvit! SAMO U LJEKARNAMA, info@salvushealth.com
Važno je pridržavati se unavjetovane i raznovrsne prehrane i zdravog načina života



Doris Dimitrijević:

DJEČJI PROCES UČENJA JE ČESTO NAJEFIKASNiji KROZ IGRU

58

Igra omogućava djeci da istražuju, razvijaju vještine i otkrivaju svijet oko sebe na način koji im je prirodan.

Doris Dimitrijević, intervju

Doris Dimitrijević je mama djevojčice i dječaka (10 i 5 godina), supruga. Po zanimanju je master učitelj. Studije je završila na Učiteljskom fakultetu u Beogradu. Rođena je na moru, u Splitu, a odrasla pored Dunava, u Beogradu, gdje je do 2019. godine živjela i radila u osnovnim školama kao učitelj na zamjeni. 2019. godine se seli za Njemačku i počinje sa porodicom sve ispočetka. Svira amaterski gitaru, obožava da pjeva, piše i komponuje. U slobodno vrijeme piše i za djecu, a važne pjesme od nje su (za sada) doble Mame i Tate. Stranicu na Instagramu „Čarobno odrastanje“ je otvorila kako bi više bila u kontaktu sa našim ljudima, mamama, koleginicama i kolegama, i kako bi dio sebe, svog stvaralaštva, iskustva i znanja dijelila sa njima. Trenutno radi u inkluzivnom vrtiću u Njemačkoj i završava dodatno školovanje za vaspitača.

KADA STE SE ODLUČILI ZA POZIV VASPITAČA?

Pozivi ponekad nas biraju. Moram priznati da mi izbor fakulteta u tom mlađom uzrastu nije bio lak. Bilo je lutanja, želja i za studiranjem Medicine,

Molekularne biologije, Dramskih umetnosti. Uz maminu pomoć, podršku i predlog stigosmo do ideje o Učiteljskom fakultetu. Fakultetu koji je u najvećoj meri predstavljao sve ono što sam ja. Svestrana. Volim kreativnost, muziku, glumu, podučavanje, psihologiju, rad sa decom, a to sve mi je Učiteljski fakultet pružio.

KOJE SU PREDNOSTI OVOG POSLA?

Deca! Nepresušna inspiracija. Život. Jer to oni zaista i jesu. Toliko svakodnevno učim od njih, da se ponekad zaista iznenadim, osvestim, trgnem, zapitam i u tim situacijama dosta i o sebi (na)učim. Deca često imaju šta da nam kažu i pokažu... samo kad odlučimo da ih slušamo tj. čujemo i vidimo.

KOLIKO JE VAŽNO UČENJE KROZ IGRU?

Igra je posao deteta. Dečiji proces učenja je često najefikasniji kroz igru, jer igra omogućava deci da istražuju, razvijaju vještine i otkrivaju svet oko sebe na način koji im je prirodan. Benefiti učenja kroz igru su veliki. Neki od njih su: sama igra izaziva veliku radost kod dece; učenje putem pokušaja



i pogrešaka i samostalnog, aktivnog dolaska do određenog rešenja; razvoj socijalne interakcije; igrajući se deca uče i razvijaju važne veštine koje će nastaviti da koriste i unapređuju i kasnije, tokom celog života. Ne zaboravimo i važnost slobodne (neometajuće) igre i nas odraslih kao posmatrača.

NA KOJI NAČIN DJECA NAJLAKŠE UČE, KOJE SU TO IGRE KOJE MOGU BITI VRLO ZANIMLJIVE DJECI?

Prilike za igru i učenje su u svakodnevnom životu svuda oko nas. Ponekad mi roditelji kažu kako ne umeju takve situacije da prepoznaju ili im „ne pada ništa na pamet“. Tada pustite dete da „vodi“, da pokaže. Roditelj aktivno posmatra, a potom se, po potrebi, i uključuje u igru. Npr. ukoliko je dete uzrasta oko 12 meseci otkrilo otvaranje i zatvaranje fioke u kuhinji, ne treba mu braniti tu aktivnost, već je prilagoditi detetu. *Omogućite da otvaranje i zatvaranje te fioke bude bezbedno, da su u fioci predmeti koji ne mogu povrediti dete, a koje dete može slobodno da uzima, istražuje i sl. Ne plašite se isprobavanja. Podstičte prirodna interesovanja deteta. Posmatrajte.* Svakako su tu i igre koje su često vrlo zanimljive deci i koje takođe podržavaju njihov razvoj: različite igre koje podstiču motoričke veštine, prostorno razumevanje, kreativnost, logičko razmišljanje (slagalice, ređalice, igre konstrukcije različitim predmetima), društvene igre prilagođene uzrastu, igranje uloga (kod doktora, u prodavnici, kod frizera i sl.), igre napolju (podsticanje i razvoj motoričkih veština, fizičkog zdravlja, socijalizacije, istraživanje prirode), čitanje i igre rečima (bogaćenje vokabulara, razvoje jezičkih veština itd.), umetnost (crtanje, slikanje, izrada figura od plastelina i drugi umetnički zadaci podstiču kreativnost i pomažu u razvoju finih motoričkih veština), muzičke igre (sviranje jednostavnih instrumenata, pevanje, plesanje podstiču auditivno razumevanje, ritam i izražavanje emocija).

KAKO PRILAGODITI UČENJE KROZ IGRU UZRASTU DJETETA?

Svaki roditelj najbolje poznaje svoje dete. Posmatra ga, prati njegov razvoj, potrebe i interesovanja. U ranom uzrastu ekrane treba svesti na minimum. Dozvoliti detetu da se kroz svakodnevnu igru razvija, uči i savladava nove veštine. Roditeljima je danas dostupna i mnogobrojna literatura koja može da pomogne, ali ponekad i zbuni.

Ukoliko ste nesigurni i potrebna vam je podrška ili pomoć, kada je u pitanju razvoj deteta, ne plašite se da pitate za savet ili mišljenje nekoga iz vašeg okruženja, blisku osobu i/ili stručnu osobu. U ranom uzrastu (0-3 godine) deca najčešće istražuju svim čulima te im treba to i omogućiti. U predškolskom uzrastu (3-6 godina) deca vole kreativne igre (bojenje, crtanje, muzičke igre), igre koje podstiču motoričke veštine poput hodanja, trčanja, skakanja, hvatanja, igre brojevima i slovima, slagalice, društvene igre, igre uloga... Ne zaboraviti da se svako dete razvija individualno. Nemojte porebiti vaše dete sa drugom decom.

KOLIKO JE VAŽAN MONTESSORI PRISTUP U UČENJU?

Aktivnosti u Montessori pristupu često su vezane za stvarni svet i životne veštine, što doprinosi praktičnom učenju i priprema decu za stvarni život. Ovaj pristup ističe samostalnost, slobodu izbora i razvoj prirodne radoznačnosti kod dece. Deca imaju mogućnost izbora aktivnosti kroz pripremljeno okruženje. Montessori materijali su prilagođeni uzrastu i razvojnim fazama dece, a deca sa njima rade prema vlastitim interesovanjima i tempu. Kroz slobodu izbora i rad sa materijalima, deca imaju priliku razvijati samokontrolu, disciplinu i samoregulaciju. Roditelji/vaspitači prate individualne potrebe svakog deteta i pružaju podršku gde je to potrebno. Montessori pristup koristi senzorne materijale kako bi podstakao razvoj kroz sva čula. Mnogi pedagozi smatraju da Montessori pristup ima značajan doprinos u podršci celovitom razvoju deteta.

KAKO RODITELJI MOGU DA KROZ IGU UČE SVOJU DJECU? KOJU SU VAŠI SAVJETI ZA RODITELJE?

Uključite se u igru sa svojim detetom. Odaberite igre i aktivnosti koje su primerene uzrastu vaše dece. Prilagodite ih tako da budu izazovne, ali i da odgovaraju njihovim sposobnostima. Pokažite detetu kako se nešto radi. Poštujte ga i ohrabrujte i ponudite što više mogućnosti za praktično, aktivno učenje. *Odaberite igračke ili aktivnosti koje podržavaju razvoj motoričkih veština, kreativnosti i kognitivnih sposobnosti.*

Podstičite decu da što više i češće koriste svoju maštu i ideje. Integrišite učenje u svakodnevne aktivnosti. Na primer, dok kuvate, možete zajedno brojati sastojke ili razgovarati o različitim vrstama hrane, sortirati je i sl. Ovakvih primera je zaista bezbroj. Ne plašite se da budete i vi deca i da zajedno isprobavate mogućnosti za igru. Pričajte priče svojoj deci. Čitajte knjige, pripovedujte događaje ili zajedno stvarajte priče. Podstičite istraživački duh kod dece. To može uključivati posmatranje prirode, istraživanje različitih materijala. Postavljajte deci pitanja koja podstiču razmišljanje. Ohrabrujte ih i da izražavaju svoje mišljenje i ideje. Uvažavajte ih. *Neka i oni vama postavljaju pitanja - na koja ćete davati odgovore. Igrajte društvene igre koje odgovaraju uzrastu vaše dece. One su odlične za podsticanje razvoja strateškog razmišljanja, rešavanja problema, socijalnih veština.*

Uvedite dan u nedelji kada ćete porodično igrati društvene igre. Obezbedite prostor u kojem deca mogu slobodno istraživati i igrati se bez straha od povreda. Sigurno okruženje podstiče slobodu kretanja i radoznačnost.

Učenje kroz igru treba da se odvija kroz pozitivnu atmosferu. Roditelji igrom doprinose razvoju svih važnih životnih veština kod dece.

ZA KRAJ KOJA JE VAŠA PORUKA RODITELJIMA?

Dragi roditelji, budite PRISUTNI(ji) u dečijim životima i odrastanju. Nemojte da ih umesto vas



odgajaju druge osobe i(li) ekrani. Učite ih empatiji, razumevanju i prihvatanju različitosti. Budite oni koji ih prate, ali i puštaju da rašire svoja krila. Budite njihovo „gnezdo“ u koje, kad god požele, mogu da se vrate.

“

Igra je posao deteta. Dečiji proces učenja je često najefikasniji kroz igru, jer igra omogućava deci da istražuju, razvijaju veštine i otkrivaju svet oko sebe na način koji im je prirođan.

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



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

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

*Vitamini C i D doprinose normalnoj funkciji imunoškog sistema.

**Ljudsko mlijeko Oligosaharid 3GL GOS/FOS opomaša strukturu oligosaharida pronađenih u majčinom mlijeku.

***Izvor Euromonitor International Limited; među markama mlijecičnih formula za odrastanje. Na osnovu podataka koje je objavio Euromonitor International Limited, mlijecični proizvodi i zamjene. Izdanje za 2023. godinu, vrijednost prodaje po maloprodajnim cijenama, podaci za 2022. godinu. Aptamil obuhvata Almiron, Aptamil, Bebilon, Gallia i Nutrilon.

VAZNA OBAVJEST: Majčino mlijeko je najbolje za Vašu bebu. Prije upotrebe se savjetujte sa Vašim zdravstvenim stručnjakom.

Almedina Bejić:

MALE UMJETNIČKE KREACIJE KOJE DONOSE RADOST I
LJEPOTU SVAKODNEVNIM TRENUCIMA RODITELJSTVA.

Izradi trakica za kosu koje su više od običnog modnog dodatka.

Almedina Bejić, intervju



U ovom intervju u kojem ćemo vam predstaviti talentiranu mladu ženu koja svojom kreativnošću i vještinama izrade unikatnih trakica za kosu osvaja srca mlađih roditelja i njihovih predivnih novorođenčadi djevojčica. Njezina priča o rukotvorinama i strastvenom radu inspirirat će vas i pokazati koliko ljubavi može biti uloženo u svaku malu kreaciju. Upoznajte Almedinu Bejtić ženu koja se posvetila izradi trakica za kosu koje su više od običnog modnog dodatka. Njezine trakice su male umjetničke kreacije koje donose radost i ljepotu svakodnevnim trenucima roditeljstva. U ovom intervjuu, Almedina će nam otkriti svoju inspiraciju, proces izrade, izazove s kojima se susreće i mnoge druge zanimljive aspekte njezinog posla. Uđimo zajedno u svijet rukotvorina i saznajmo više o Almedini i njezinim predivnim trakicama za kosu.

KAKO STE SE POČELI BAVITI IZRADOM TRAKICA ZA KOSU? ŠTO VAS JE INSPIRIRALO?

Sve je počelo prije 3 godine, kada sam rodila svoju kćerkicu. Zaljubljenost u to malo biće je potaknula moj kreativni duh na novi način izražavanja. Tako je nastala i prva trakica napravljena baš za nju, koju još uvijek čuvam. *U šetnji bi nas zaustavljale druge mame sa pitanjem gdje sam kupila trakicu te mogu li napraviti i njima, platile bi koliko god treba. Tako je sve krenulo.* Od poneke narudžbe mjesečno do toga da danas svaki dan moram odvojiti minimalno 5 sati za ovaj svoj mali biznis.

KAKO BISTE OPISALI SVOJ STIL ILI ESTETIKU KADA JE RIJEĆ O IZRADI TRAKICA ZA KOSU?

Estetika je ono što prvenstveno prenosim na trakice. Bitno mi je da su lijepi, prefinjene i nesvakidašnje. Da osvajaju na prvi pogled. O svom stilu nikad nisam razmišljala niti ga definirala. On je naprosto izraz mene, onoga što volim i u čemu uživam. Ali ako ga već moram nekako opisati rekla



bih svečano sa primjesom ekstravagantnog.

KOJE MATERIJALE NAJVIŠE VOLITE KORISTITI U SVOJIM KREACIJAMA?

Najčešće je to svileni muslin i žoržet od kojih trakice budu lepršave, mekane, toliko lagane da ih bebice na glavi ni ne osjete. Tu su još staklene perle, kristali, perje, til... Koristim od svega pomalo da bih složila jednu trakicu.

MOŽETE LI NAM REĆI NEŠTO VIŠE O PROCESU IZRADE TRAKICA ZA KOSU? KAKO ZAPOČINJETE I KOJI SU VAŠI KORACI?

Izradu trakica radim u tri faze. Prva i najzahtjevnija faza je izrezivanje odabranog materijala u željene veličine i oblike. Potom rubove obrađujem, odnosno spaljujem na svjeći praveći tako latice za cvjetice, listiće i ostalo. Druga faza obuhvata šivenje i sastavljanje tih sitnih obrađenih dijelova. *Ovdje je veoma važno da je prva faza urađena kvalitetno. Kada sašijem cvjetice i napravim sve dijelove, tada ide treća faza a to je slaganje trakice.* Tu dolazi do izražaja sva kreativnost, osjećaj za estetiku i harmoniju. Ponekad trakicu složim jako brzo, a ponekad taj proces traje. Obično tako, kada nisam u potpunosti zadovoljna izgledom trakice, ona stoji na mome radnom stolu posmatram je, vraćam joj se ponovo, neki detalj se doda, neki izmjeni, sve dok ne kažem "Eh, to je to!". I tada je tek fotografijem i šaljem mušteriji na uvid.

KOJA JE NAJVEĆA IZAZOVNOST U IZRADI TRAKICA ZA KOSU? KAKO SE NOSITE S TIM IZAZOVIMA

Na početku je možda to bio izazov da moji ukrasi budu drugačiji, jedinstveni da budu prepoznatljivi. Da postignem kvalitet izrade i materijala za cijenu trakice koju jedna mama na porodiljnom odsustvu može sebi priuštiti. Ali kada imate jasnu viziju, radite iz ljubavi i zato što vas nešto opušta i čini sretnom, ove stvari se brzo poslože. Tako da je, ustvari, moj najveći izazov s kojim se vječito borim,



naći slobodnog vremena za izradu trakica. Budući da sam majka dvoje male djece, koji traže svoje posebno vrijeme, pa su tu i kućne obaveze svake žene, supruge...jako mi je teško sve uskladiti. Trenutno uspijevam, nažalost, na uštrb manjka sna i mog društvenog života. Mada dobrom organizacijom i planom rada se postiže puno toga. Upravo zbog ovog izazova na izradu trakica se čeka malo duže, ali tu su moje strpljive mušterije kojima se često i divim zbog toga.

IMATE LI NEKU OMILJENU TRAKICU ILI DIZAJN KOJI STE OSOBITO PONOSNI?

Ne mogu izdvojiti niti jednu trakicu jer, iskreno, ja se zaljubim u svaku koju napravim. Ali mogu izdvojiti trakice koje mame najradije biraju za svoje bebice. Tu su mašnice od svilenog muslina, koje su nekako postale i "must have" kada su najmanje bebice u pitanju. *Slobodno mogu da kažem da je upravo tu trakicu proslavila fotografkinja novorođenčadi, moja draga, Belma Čorbo*. Jedna decentna i nježna trakica koja kao rekvizit za fotografisanje istakne svu ljepotu bebica i uspomene učini posebnim. Zatim jedan model trakice u puder rozoj boji koju sam do sada ponovila nebrojeno puta. Često se našlim da je mogu složiti i zatvorenih očiju.

KOJA JE CILJNA SKUPINA ZA VAŠE TRAKICE ZA KOSU? KOME SU NAMIJENJENE?

Moje trakice i ukrasi za kosu su namijenjeni svima koji imaju izgrađen ukus, koji žele izbjegići uniformisanost, izgledati drugačije i izdvojiti se iz mase. Trakice kupuju i poznate mame, i one skromne, visokog i niskog životnog standarda, dakle samo je stvar ukusa.

KAKO BIRATE BOJE I UZORKE ZA SVOJE TRAKICE? POSTOJI LI NEKA POSEBNA INSPIRACIJA IZA TOGA?

Trakice uglavnom izrađujem po narudžbi da upotpune određeni outfit. Mame pošalju fotografiju haljinice uz koju žele trakicu, tako da je ja prilagođavam bojom i dizajnom. Svaka haljinica ili događaj za koji je trakica namijenjena inspiriše me na svoj način. Ne postoji trakica koju sam napravila da nije ponovljena na desetine puta.

KAKO KUPCI MOGU NARUČITI VAŠE PROIZVODE? IMATE LI INTERNETSKU TRGOVINU ILI PRODAJETE NA SAJMOVIMA I TRŽNICAMA?

Moji radovi se mogu pogledati i naručiti putem profila Mamina šmizla na instagramu i facebooku. Za sad je tako, i vjerovatno će se zadržati još neko vrijeme. *A ne krijem želju da bih voljela svoje rade izložiti i na nekom sajmu kreativaca, upoznati druge ljudi, upoznati svoje mušterije i družiti se.* Osjećam da bi i oni to voljeli. Jer često se desi da svoje trakice prepoznam na ulici na bebicama, pa tako priđem, javim se. Budu to jako dirljivi razgovori, puni emocija. Jedini razlog koji me sprječava u tome je veliki broj narudžbi koji mi ne ostavlja vremena ni prostora da se pripremim za sajam.



**DOBRO JE
ZNATI!**



DOK KAŽEŠ: **TEST**

Brzi
testovi
za kućnu
primjenu

5
min

CRP-Screen®

Test na CRP

10
min

FERRI-Check®

Test na anemiju

10
min

PYLORI-Screen®

Helicobacter pylori test

15
min

GLUTEN'ALARM

Test na celjakiju

Prije upotrebe pažljivo pročitati uputstvo o medicinskom sredstvu. Za obavijesti o indikacijama, mjerama opreza i neželenim dejstvima posavjetujte se sa lekarom ili farmaceutom. Testovi su dostupni u apotekama.

 SALVEO

BIRAM ZDRAVLJE  
www.biramzdravije.ba

BRZO DOK KAŽEŠ: TEST

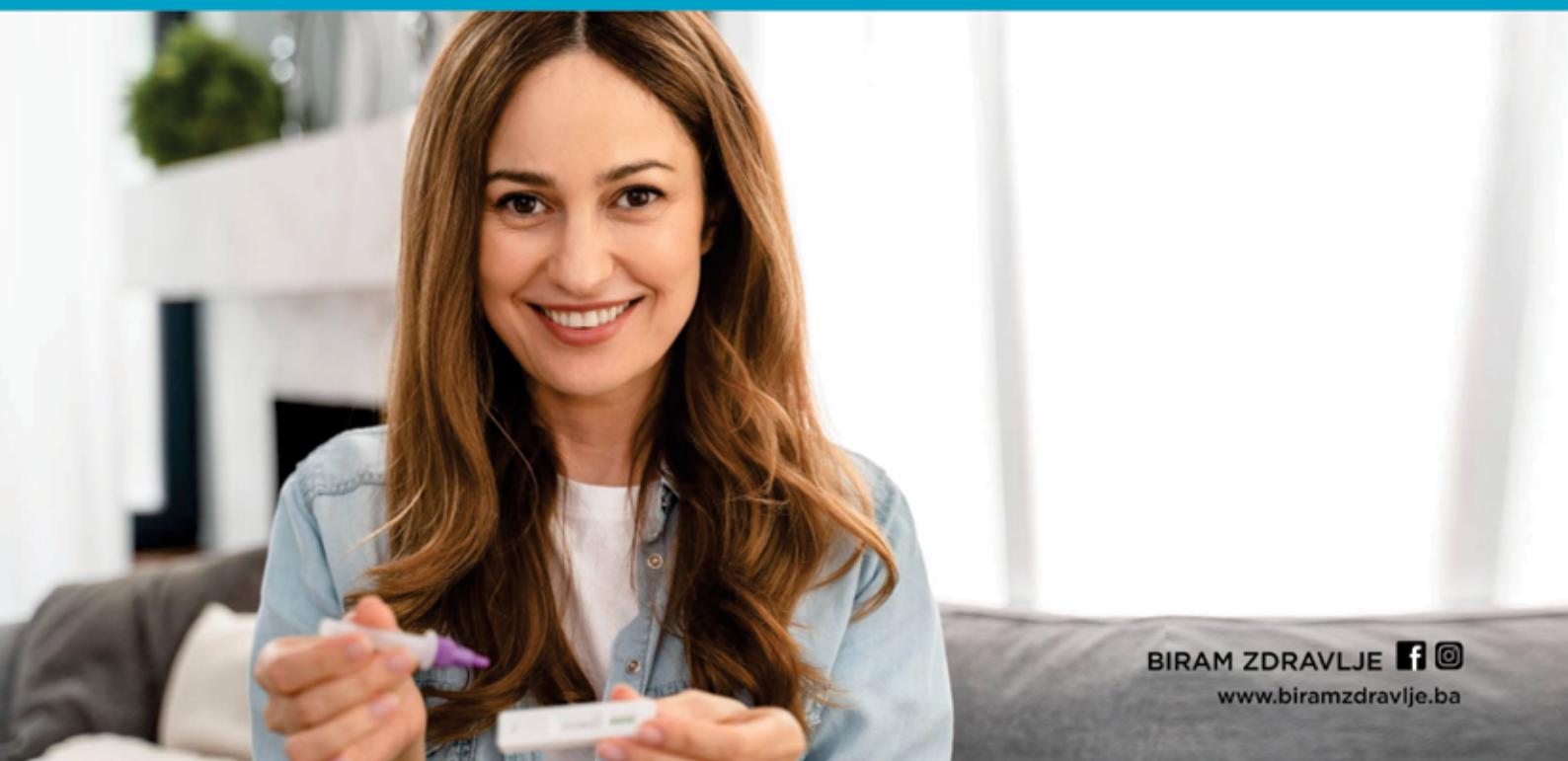
Prevencija je uvijek bolja od liječenja, stoga praćenje zdravstvenog stanja kućnim dijagnostičkim testovima može osigurati ranije detektovanje mogućih zdravstvenih problema te omogućava liječenje u ranjoj fazi bolesti. Negativan rezultat testa može donijeti sigurnost, dok pozitivan rezultat može pomoći u brzom prepoznavanju zdravstvenih problema te, u nekim ozbiljnijim slučajevima, može spasiti život.

Dugi niz godina jedini dostupni kućni dijagnostički testovi bili su testovi za trudnoću i prediktori ovulacije, no s napretkom tehnologije danas postoji široka paleta testova koji se mogu napraviti u udobnosti Vašeg doma.

Sve više ljudi u svijetu koristi prednosti brzih kućnih testova, koji im omogućavaju da preuzmu kontrolu nad svojim zdravljem u udobnosti i privatnosti vlastitog doma. Testovi za kućnu primjenu, danas dostupni na tržištu, su brzi i jednostavnii za provesti te visoko pouzdani tako da su rezultati uporedivi sa laboratorijskim metodama.

Veda.Lab je francuska kompanija posvećena proizvodnji imunodijagnostičkih brzih testova. Konstantno šireći svoju paletu proizvoda, VedaLab je danas najveći proizvođač brzih testova u Evropi. Trenutno dostupni brzi kućni testovi kompanije Veda.Lab u apotekama su: test na CRP, test na anemiju, test na Helicobacter pylori i test na celijakiju.

„Prevencija je bolja od liječenja.“ Desiderius Erasmus.
Ili kako se u narodu kaže: „bolje sprječiti, nego liječiti“





CRP-Screen test®

Brzo i pouzданo otkrijte da li imate povišene vrijednosti CRP-a uz CRP-Screen® test. Određivanje CRP-a koristi se za dijagnosticiranje bakterijskih zaraznih bolesti i upalnih poremećaja. Obično je presudna analiza kod odluke o antibiotskom liječenju, ali i za praćenje efikasnosti antibiotske terapije. CRP-Screen® testiranje treba provesti u slučaju simptoma akutne infekcije kao što su:

- groznica (temperatura)
- glavobolja
- slabost

Samotestiranje se može provesti u bilo koje doba dana, stoga je test korisno imati u svojoj kućnoj apoteci.



FERRI-Check® - otkrivanje anemije u ranoj fazi

Anemija zbog nedostatka željeza (sideropenična anemija) široko je zastupljena kod djece i žena svih dobnih skupina, ali najčešće kod žena koje još uvijek imaju menstruaciju (najmanje 20% pati od nedostatka željeza). Glavni znakovi, kao što su bljedilo, osjećaj umora, glavobolje, ubrzani rad srca ili nedostatak daha tokom fizičke aktivnosti pojavljuju se postepeno i mogu proći nezapaženo. Zbog toga je važno utvrditi da li je raspoloživa količina željeza u organizmu dovoljna za njegove potrebe. Testiranje se preporučuje u slučaju:

- Bljedila, osjećaja umora i ponavljajućih glavobolja
- Obilnih menstruacija
- Tokom trudnoće



PYLORI-Screen® - test na Helicobacter pylori

Trenutno je 90% bolesnika koji boluju od čira na želucu zaraženo bakterijom Helicobacter pylori. Zbog toga je važno uočiti bakteriju kako bi se lakše uklonila upotrebom specifičnih antibiotskih lijekova. Otkrivanje antitijela usmjerenih protiv ove bakterije najefikasniji je način dijagnosticiranja njenog prisustva jer imunološki sistem proizvodi antitijela tokom procesa infekcije. Testiranje se preporučuje u slučaju:

- Ponavljajućih bolova u želucu ili crijevima
- Refluksu želučane kiseline (žgaravica)
- Ponavljajućih epizoda nadutosti
- Istorije čira na želucu

GLUTEN'ALARM® – test na celijakiju

Celijakija je dugotrajni autoimuni poremećaj koji zahvata tanko crijevo i može se pojaviti kod genetski predisponiranih osoba. Uzrokovan je intolerancijom na unos glutena, vrstom bjelančevina koje se nalaze u pšenici, ječmu i raži. Procjenjuje se da pogađa 1,4% osoba širom svijeta. Testiraje se preporučuje u slučaju slijedećih simptoma, povezanih sa celijakijom:

- hronični proljev
- bolovi u stomaku
- gasovi
- gubitak težine
- anemija
- osteoporozu
- ekstremni umor
- usporen rast u slučaju da su pogodjena djeca.



INFANTILNE KOLIKE

Kao kruna trudnoći dolazi porod. Porod je moment koji se žarko iščekuje, dolazak divnog, zdravog i malog stvorenja.

PIŠE: GAJIĆ MIROSLAV PEDIJATAR/NEONATOLOG.

Zaposlen na Klinici za Ginekologiju i akušerstvo UKC BL od 2009. godine, a redovno kao pedijatar konsultant u pedijatrijskoj ordinaciji "Bambi" u Banjaluci. Rodjen 17.12.1974 god. u SR Njemačkoj.

Srednju medicinsku školu završio u Banjaluci. Diplomirao na medicinskom fakultetu u Nišu 2005. god Specijalizaciju iz pedijatrije završio na Medicinskom fakultetu u Banjaluci 2012.

Program uže specijalizacije iz neonatologija završio na a Medicinskom fakultetu u Beogradu 2019. god. Radio na poslovima marketing menadžera u farmaceutskoj kompaniji Medico Uno u periodu od 2005. do 2009.

Infantilne kolike su jedan od glavnih razloga javljanja pedijatru u ranoj životnoj dobi. Infantilne kolike predstavljaju kliničko stanje koje se karakteriše ponavljanim epizodama neutješnog plača, uz nemirenosti i razdražljivosti. Javljuju se najčešće u večernjim časovima kod inače zdravih beba u prvih 5 mjeseci života. Zadatak lječara praktičara je da objasni roditeljima da svaka uz nemirenost i plačljivost nisu rezultat kolika.

ČETIRI SU DIJAGNOSTIČKA KRITERIJUMA ZA POSTAVLJANJE DIJAGNOZE INFANTILNIH KOLIKI:

- Epizode neutješnog plača, uz nemirenosti i iritabilnosti traju 3 ili više sati dnevno i javljaju se najmanje 3 dana nedjeljno, a najmanje traju jednu nedjelju
- Početak i prestanak svih simptoma do petog mjeseca života
- Ponavljanje i produžene epizode plača, uz nemirenosti i iritabilnosti nastaju bez vidljivog razloga i ne mogu se spriječiti mjerama roditelja
- Ne postoje klinički dokazi

zaostajanja u rastu i razvoju niti znaci bolesti novorođenčeta.

Incidencija javljanja je od 5% do 35%, po nekim autorima i do 40%. Jednaka je zastupljenost kod muške i ženske novorođenčadi.

Kao mogući uzroci navode se poremećaji pokretljivosti crijeva, viscerala pokretljivost, niži stepen inflamacije, razlika u sastavu mikrobiološke flore GIT-a. Iako uzrok infantilnih kolika nije do kraja poznat postoje razlike u sastavu mikrobiološke flore u prvih tri mjeseca života kod dojenčadi sa kolikama i bez kolika. Dojenčad sa kolikama imaju manje lactobacila, bifidobakterija kao i bakterija koje proizvode butirat, a nose više potencijalnih patogenih bakterija E. Coli, Klebsiella, Pseudomonas.

Laktoza je složeni šećer, disaharid koji se nalazi u mlijeku i mlijecnim proizvodima, a ima ga nešto više u majčinom mlijeku. Laktaza je enzim koji se luči crijevne resice proksimalnog dijela tankog crijeva i on učestvuje u metabolizmu laktoze, razlažući je na proste

šećere (galaktozu i glukozu) koji se lakše apsorbuju iz GIT-a ostvarujući tako bolji energetski benefit, pospešuju apsorpciju Ca iz mlijeka i ostvaruju pozitivne efekte na stvaranje optimilane mikroflore u crijevima. U slučaju nedostatka laktaze, laktoza se slabije metaboliše (razlaže na proste šećere) kao takva prelazi u debelo crijevo gdje se u uslovima anaerobnog metabolizma i razgradnje stvaraju gasovi ali i drugi štetni metaboliti koji pogoduju razvoju potencijalno patogenih bakterija što sve pozitivno utiče na izazivanje digestivnih tegoba (nadutost, kolika, proliva...) Co-Lactasa koja sadrži enzim laktazu koja pospešuje metabolizam laktoze, a samim tim dovode i do poboljšanja simptoma gastrointestinalnih problema novorođenčadi i dojenčadi prije svakog obroka po četiri kapi.

NAČIN PRIMJENE: primjenjuju se u kombinaciji sa majčinim mlijekom, aplicirati kapi u manju količinu majčinog mlijeka i dati bebi, a zatim nastaviti dojenje.

Ukoliko se koristi zamrznuto majčinno mlijeko potrebno ga je zagrijati na željenu temperaturu, a potom dodati kapi. Ukoliko je beba na ishrani adaptiranom mlijecnom formukom savjetuje se aplicirati kapi u bočicu sa pripremljenim mlijekom a potom bočicu dobro „promučati“ prije hranjenja. Co-lactasa kapi ostvaruju trenutni efekat nakon same primjene razlažući laktozu na proste šećere što pozitivno utiče na dalji njen metabolizam i smanjenje digestivnih tegoba.

Dužina i učestalost primjene Co-lactase kapi zavisi od intenziteta i učestalosti javljanja epizoda napada infantilnih kolika i domenu su procjene pedijatra za svakog pacijenta pojedinačno.



Co-Lactase®



0+



Kapi koje paze stomačić materine mazе!

Prolazna osjetljivost na laktuzu iz mlijeka javlja se kod nekih beba.*
Postoji način da se, bez odlaganja početka hranjenja,
bebi olakša varenje lakteze.

Kapi sa enzymom laktaze smanjuju sadržaj lakteze u mlijeku

- od prvog dana
- za bebe koje sisaju i one koje koriste mliječne formule
- bez odlaganja početka hranjenja
- boćica sadrži 200 kapi
- bez dodatih šećera, konzervanasa i aditiva
- 225 FCC laktazne aktivnosti u jednoj kapi

* Kearney PJ, Malone AJ, Hayes T, Cole M, Hyland M.
A trial of lactase in the management of infant colic. J Hum Nutr Dietet 1998;11(4):281-285.

Co-Lactase® oralne kapi su dodatak ishrani i mogu se koristiti pod medicinskim nadzorom.
Dodaci ishrani se ne mogu koristiti kao zamjena za raznovrsnu i uravnoteženu ishranu!
Prije svake upotrebe proizvoda pažljivo pročitajte uputstvo!

MEDOPTIC

MEDOPTIC d.o.o., Širokovo
adresa: Hrvatski Trg 50, 21000 Šibenik, Hrvatska i Hrvatskoj
telefon: +387 3333 400 016 / mobil: +387 0561 161 291
email: medoptic@medoptic.hr



Sandra Brezo:

STRATEGIJA ZA JAČANJE IMUNITETA

Od pravilne ishrane do suplementacije.

70

Piše: Sandra Brezo, magistra farmacije, Apoteke ProFarm Pharmacy.

Sandra Brezo je magistrica farmacije sa kojom smo razgovarali o ulozi farmaceuta ne samo u ProFarmu već i ulozi farmaceuta u prevenciji i očuvanju zdravlja. U nastavku Vam donosimo naš intervju sa Sandrom.

KOJE SU NAJVAŽNIJE STRATEGIJE ZA JAČANJE IMUNITETA U PERIODU JESENIS?

Kao što nam je svima odavno poznato, jesen je period koji nam sa sobom donosi hladnije dane, ali i manje sunčeve svjetlosti, što kumulativno predstavlja vid stresa za organizam, te su nam potrebni dodatni napor da bismo ostali zdravi i nasmijani. Kada su u pitanju strategije za jačanje imuniteta uvijek ću krenuti od pravilne ishrane, sa akcentom na nutritivno bogate namirnice, koja je u nezanemarljivom broju slučajeva sasvim dovoljna. Kada ovo nije slučaj ili se radi

o imunokompromitovanim osobama, na koje je potrebno obratiti posebnu pažnju uvijek ćemo poseći za suplementima. Naglasila bih još i izuzetnu važnost fizičke aktivnosti u očuvanju kako fizičkog, tako i mentalnog zdravlja, za koje također period jeseni predstavlja „krizni“.

DA LI POSTOJI POSEBNA ISHRANA ILI SUPLEMENTACIJA KOJU PREPORUČUJETE KAKO BISTE OJAČALI IMUNOLOŠKI SISTEM?

Naravno, kao i u ostalim periodima godine, veoma je važno da ishrana bude bogata, da obiluje mnoštvom povrća i voća, te zdravih masti. Ono što je posebna prednost jesenjih dana jesu namirnice koje nam nisu dostupne tokom cijele godine, a koje predstavljaju prave „energetske bombe“ zahvaljujući svom bogatom nutritivnom sastavu. Ukoliko ste neko ko vodi računa o svom zdravlju

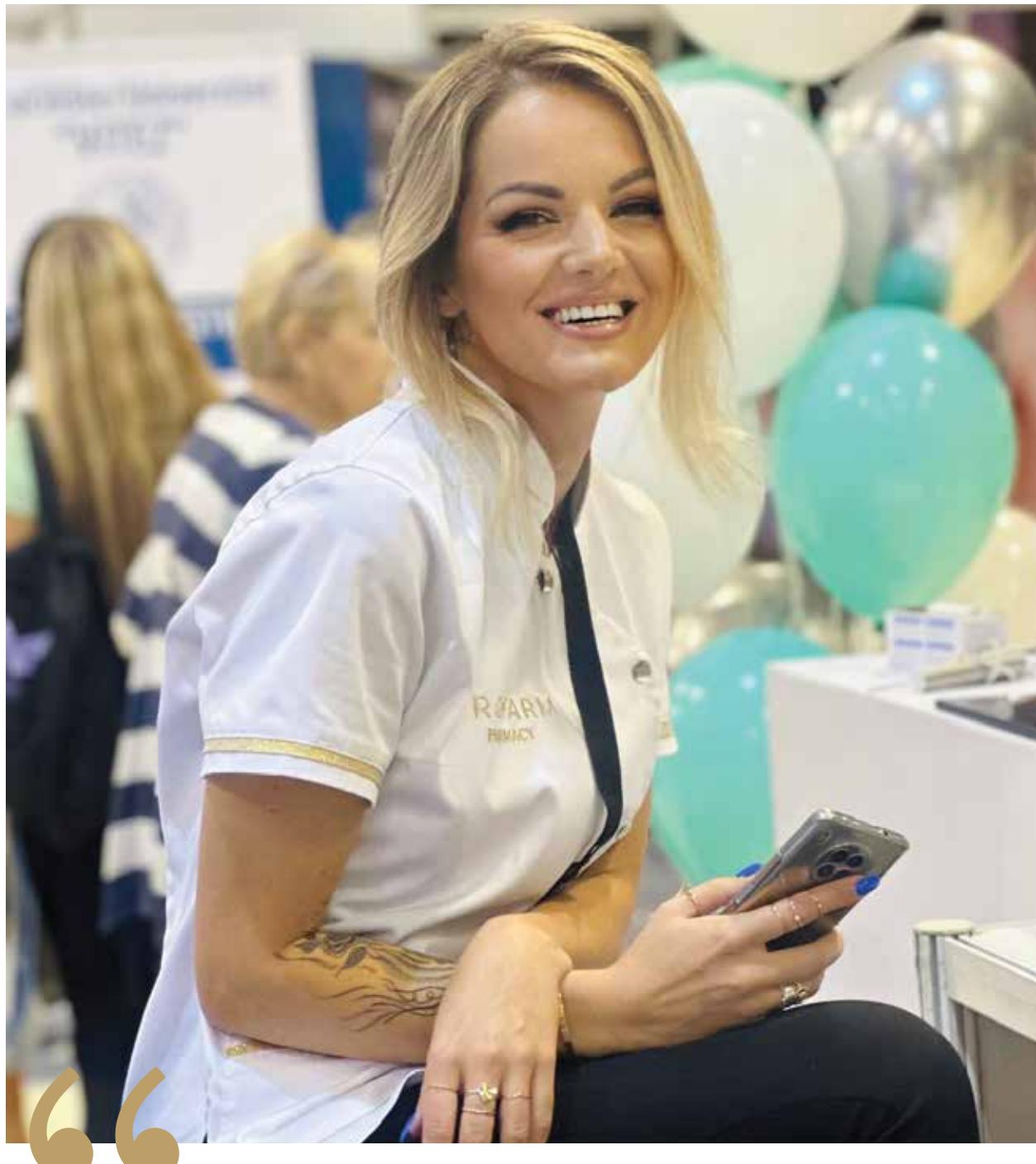
ili zdravlju svoje porodice, kao nezaobilazne plodove jeseni koji bi trebali da nađu mjesto na vašem meniju izdvajam: Tikva-obiluje antioksidansima, naročito vitaminima C i E, a njene sjemenke pored toga što su odličan izvor proteina i minerala, bogate su i omega-3 masnim kiselinama, čuvarima zdravlja srca i krvnih sudova.

Naranđa/ mandarina-namirnice bogate vitaminom C, koji pored nezaobilaznog antioksidativnog dejstva, stimuliše proizvodnju bijelih krvnih zrnaca, koja imaju zaštitnu ulogu u organizmu, te na taj način direktno stimulišu jačanje imuniteta. Kesten-orašasti plod koji pored obilja vitamina i vlakana, sadrži i cink, koji nam je odavno poznat kao mineral koji predstavlja jako bitnu kariku imunološkog sistema. Pored navedenih pomenula bih još i jabuke, đumbir, med i propolis, grožđe, te nama svima omiljene supe, koje pored povrća neizostavno sadrže i meso. Kada je u pitanju suplementacija u periodu jeseni, uvijek bih najprije

pacijentima preporučila mjerjenje vitaminsko-mineralnog statusa u obližnjoj apoteci ili drugoj zdravstvenoj ustanovi, mada je vrlo često ljekaru ili farmaceutu vrlo lako, na osnovu karakterističnih simptoma, pretpostaviti o deficitu kojih vitamina ili minerala se radi. Tek tada možemo govoriti o pravilnom izboru suplemenata. Nerijetko se dešava da pacijenti samoinicijativnim uzimanjem velikog broja suplemenata, njihovom neracionalnom upotrebom i neznanjem, naprave više štete nego koristi za svoj organizam.

KAKO SE MOŽEMO ZAŠTITITI OD PREHLADA I GRIPA TOKOM HLADNIJIH MJESECI?

Kada je u pitanju zaštita od prehlada i gripe u ovom periodu godine, već sam prethodno govorila o krucijalnim komponentama kada je u pitanju očuvanje fizičkog zdravlja pojedinca, a to su: ishrana, suplementacija i fizička aktivnost. Ono što bih sada voljela naglasiti jeste važnost mentalnog zdravlja u funkciji očuvanja fizičkog. U periodu jeseni, kada su simptomi depresije



“

Inspirisana potrebama pacijenata, ne samo ProFarm, već ProAktivna, ProDruštvena, apoteka jako brzo zauzima srca ljudi koji imaju priliku da nas posjeti. Kao stručnjaci se kontinuirano edukujemo, kako bismo našim pacijentima pružili usluge u cilju poboljšanja zdravlja, prevencije, ali i maksimalne podrške tokom trajanja liječenja. Javno zdravlje je posebna tema za našu apoteku, pa zato ovom prilikom i pričamo sa Vama na temu imuniteta tokom jesenjih dana.



i anksioznosti posebno izraženi, bitno je da za sebe pronađete neki vid oslobađanja od stresa. Veoma je bitno istaći da stres na hormonalnom nivou, posredstvom kortizola, dovodi do negativnih promjena u našem organizmu koje kulminiraju slabljenjem imuniteta pojedinca. Pronađite hobiju, uživajte u šetnji šumom dok vam po nogama šušti opalo lišće, provedite vrijeme sa svojim najdražim i na taj način spojite ugodno sa korisnim. Najljepši ste kad ste zdravi. Jesenji dani često znaju prevariti, pa podstaknuti suncem često znamo da se obučemo neadekvatno, o čemu sada treba voditi računa. Patike, tanke dukserice i kratke čarape, slobodno već možete zamijeniti čizmamam, kaputima i „toplilim“ čarapama.

KOJE SU NAJČEŠĆE GREŠKE KOJE LJUDI PRAVE TOKOM ZIMSKE SEZONE U VEZI SA SVOJIM ZDRAVLJEM?

Kroz svoju dugogodišnju praksu, spoznala sam da je manjak svijesti o prevenciji bolesti jedna od najčešćih grešaka koje ljudi prave. *Uvjiek naglašavam da je prevencija nešto što treba da podcrtamo kao bitnije od liječenja. Često ljudi suplementaciju karakterišu kao „bacanje pare“, ali moje mnogobrojne kolege i ja možemo posvjedočiti da je u većini slučajeva liječenje mnogo skuplja opcija od same suplementacije.* Imunitet nije nešto sa čime treba kalkulisati i dovoditi sebe u neprijatne situacije, već je imunitet nešto na čemu je potrebno raditi u kontinuitetu, zahvaljujući stečenim znanjima o njegovoj važnosti.

KAKO PREPOZNATI SIMPTOME OZBILJNIJIH ZDRAVSTVENIH PROBLEMA TOKOM ZIME I KADA TREBA POTRAŽITI LJEKARSKU POMOĆ?

U većini slučajeva pacijenti su i sami svjesni kada je vrijeme da potraže ljekarsku pomoć, ali

iz straha ili nekog drugog razloga to često nije slučaj. Groznica, temperatura iznad 40 stepeni C, abnormalne vrjednosti krvnog pritiska, česte glavobolje i vrtoglavice, promjene na koži nepoznatog porijekla, samo su neki od razloga kada samomedikacija i konsultacija sa farmaceutom nije dovoljna, već zahtjeva studioznejne pretrage i konsultaciju lječara opšte prakse ili specijaliste, zavinsno od problema.

KOJE SU OPŠTE SMJERNICE ZA OČUVANJE ZDRAVLJA TOKOM ZIME, OSIM JAČANJA IMUNITETA?

Ovo pitanje bih iskoristila da sumiram sve ono što sam rekla u prethodnom tekstu i potrudiću se da budem što konciznija. Imajući u vidu da jačanjem imuniteta utičete i na opšte fizičko stanje i na raspoloženje, zaista je nemoguće ne sagledati ključnu važnost imuniteta u očuvanju zdravlja tokom zime. Kroz priču o imunitetu dala sam neke od osnovnih smjernica za očuvanje zdravlja, a to su:

- jedi zdravo
- budi fizički aktivan
- poštedi sebe bespotrebnog stresa
- obuci se adekvatno

Na samom kraju, kao opštu smjernicu za očuvanje zdravlja tokom zime, ali i kao jednu od najbitnijih životnih smjernica istakla bih očuvanje pozitivnosti. Uvjiek budite pozitivni, njegujte ono dobro u sebi i na taj način podstičite druge da slijede vaš primjer.

ZA KRAJ GDJE VAS MOGU PRONAĆI NAŠI ČITATELJI?

Vaši čitaoci me mogu pronaći u apoteci „Profarm“ u Istočnom Sarajevu. Uvijek su vam vrata širom otvorena za sva pitanja, nedoumice i savjetovanja. Stojim vam na raspolaganju kao ratnik koji se bori na strani vašeg zdravlja. Dobro mi došli!

mustela®

Šta ako moje dijete ima atopičnu kožu?



Naše rješenje ?

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

96% prirodnih sastojaka

Veoma dobra podnošljivost od samog rođenja¹

95% potvrđeno umiruje svrab²

Uz vas od 1950

*Laboratories
Expanscience
je član UEBT



ZAŠTO JE BIO SAVE VAŠ NAJBOLJI PRIJATELJ TOKOM TRUDNOĆE



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.

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 biohemijiske analize.



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. nedelje 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
W www.bio-save.ba
www.prenatalni-test.ba

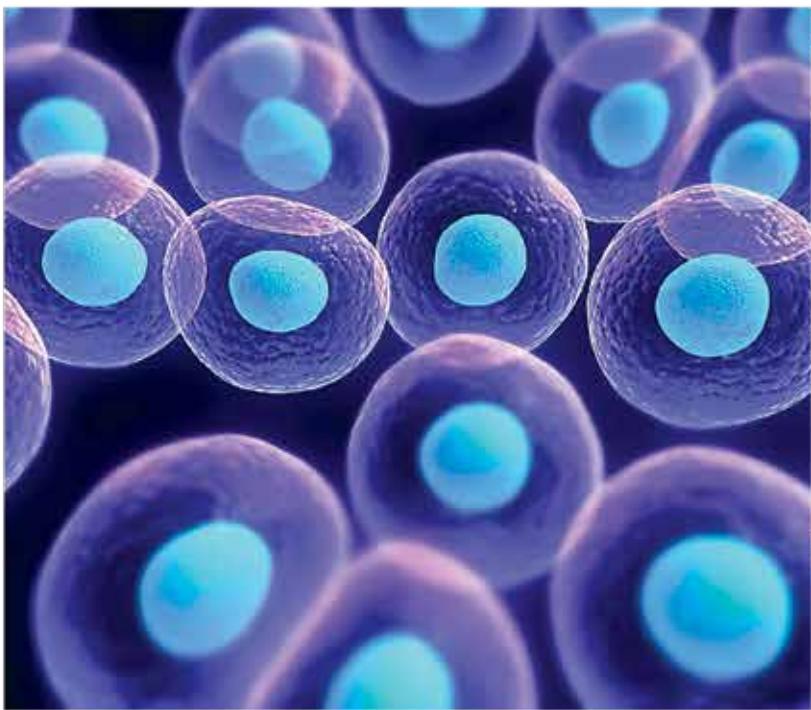


MLJEČNI PUT
priprema trudnica
za porodaj i
roditeljstvo

u Banja Luci
i Sarajevu

Prijavite
se





SPREMNI STE ZA PORODJAJ. ŠTA NE SMIJETE ZABORAVITI?

Jedinstvena prilika da se uzmu matične ćelije, vaš zalog 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!



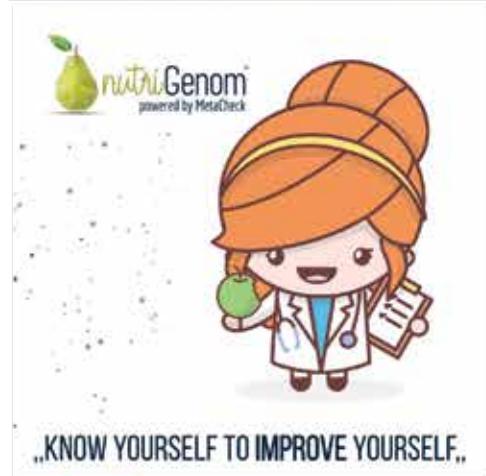
BECAUSE WE CARE!

T + 387 33 742 856
E i@bio-save.ba
W www.bio-save.ba
www.prenatalni-test.ba



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.



After
Pregnancy
Nutrigen Test®
approved by Bio Save Group

SET ZA UZIMANJE UZORKA



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-meja na: i@bio-save.ba

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



Proces



PORODAJ

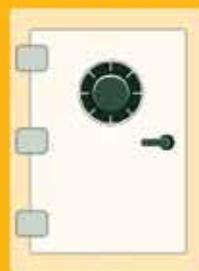
Došao je taj veliki dan. Prije nego što krenete u bolnicu, između ostalog, nemojte zaboraviti ove dvije bitne stvari: da ponesete set za uzimanje matičnih ćelija, kao i da nas kontaktirate na broj **033/742-856**. Čim primimo Vaš poziv mi ćemo biti spremni da pri narednom pozivu, kada se porođaj završi, u što kraćem vremenskom roku dođemo u porodilište i preuzmemoset. 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. Ovde će matične ćelije biti detaljno testirane i pripremljene za krioprezervaciju od strane naših specijalno obučenih ljekara i laboratorijskih tehničara.



ČUVANJE

Matične ćelije Vaše bebe se zamrzavaju na -196°C . U našim kriotankovima one će biti čuvane narednih 20, 30, 40 ili 50 godina (u zavisnosti od paketa koji odaberete) u našoj baci 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 dijetetu se na ovaj način nudi mogućnost da zaštitи ne samo sebe, već i svoju buduću porodicu. I zaista, da li postoji ljestvi poklon od ovog?

Naše putovanje počinje

Besplatna edukacija i druženje trudnica

SPONZORI I PARTNERI



VIENNAPHARM
Bosna i Hercegovina

TOSAMA
Since 1923



MÖLLER'S

IntusPharm

DERMEDIC
Recommended by dermatologists



ewo pharma

BioGaia.

Antimetil



BOSNALIJEK
Prvo zdravje!



BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Mustela®

ALVEAD
PHARM



EUROMAND

ALKALOID

Mixa
Stručnjak za osjetljivu kožu

BOJPROM

23.11.2023. U 17:00h Zenica, Hotel Zenica

“Naše putovanje počinje”

dr. Bedrana Muračević Begović:

NAJVAŽNIJI KORAK ZA SIGURAN POROD JE DA TRUDNICA IMA POVJERENJE U SVOG GINEKOLOGA I BABICU

Priprema za porod je vrlo važna o smatram da bi škola za trudnice bila idealno mjesto za to.



78

Doktorica Bedrana Muračević Begović je specijalista ginekologije koja je stekla izuzetnu reputaciju i neseničnu podršku brojnih trudnica i majki. Njen izuzetan profesionalizam i predanost brizi o ženskom reproduktivnom zdravlju su postali sinonim za stručnost u ovoj oblasti. Dr. Muračević Begović je omiljena među svojim pacijentima zbog svoje posvećenosti i empatičnog pristupa. Njene riječi i djela prate se s velikim poštovanjem i povjerenjem, a njena stručnost je putokaz nade za mnoge žene. U ovom intervju imat ćemo priliku da bolje upoznamo ovu izvanrednu doktoricu, da saznamo više o njenim iskustvima, perspektivama i savjetima u vezi ženskog reproduktivnog zdravlja.

KAKO STE SE ODLUČILI ZA KARIJERU U OBLASTI GINEKOLOGIJE I ŠTA VAS NAJVŠE INSPIRIŠE U VAŠEM RADU?

Moram priznati da ginekologija nije bila moj prvi izbor u odabiru specijalizacije, ali je svakako bila u užem krugu. Vi kada ste mladi ljekar imate neka svoja gledišta, koja se u praksi i životu dosta razlikuju. Neke životne okolnosti i putevi vas tačno usmjere i predodrede tamo gdje možete dati svoj

maksimum i pronaći inspiraciju za više i bolje. Ovaj posao svakako prvo morate zaista voljeti da bi ga dobro radili. Najveća inspiracija je taj novi život koji pratimo intrauterino, a kasnije pomažemo da se onako lično upoznamo.

MOŽETE LI NAM OBJASNITI RAZLIKE IZMEĐU PRIRODNOG PORODA I CARSKOG REZA? KOJE SU PREDNOSTI I NEDOSTACI SVAKE OD OVIH OPCIJA?

Razlike prirodnog porođaja i carskog reza su zaista velike. Prirodni porođaj, sama mu riječ kaže je nešto za što se priroda pobrinula da porođajni objekat, a to je beba, uz pomoć porođajnih snaga, a to su kontrakcije, pređe svoj porođajni put gdje se prekida pupčana veza sa majkom i beba ima svoj prvi udisaj.

Carski rez je velika abdominalna operacija gdje se reže 6 slojeva da bi se ekstrahovala beba, potom revidirao uterus i ponovno svi slojevi ušili. Prirodan porod ponekad zahtijeva kako bi se proširio porođajni kanal akušersku operaciju, epizotomija koja se odmah zbrine. Majka nakon prirodnog poroda, može odmah jesti, piti, već nakon dva sata uz pratnju sestre može ustati istuširati se, i imati svoju bebu kod sebe, te puno lakše uspostave dojenje. Već sutradan mogu biti otpuštene kući sa svojom bebom. Kod carskog reza je to sve puno teže.

Imaju ranu, na trbuhi, ne mogu odmah ustati, imaju kateter koji se drži sve dok ne budu mogle dobro samostalno hodati, piju tek 24 h sata nakon, ako su rađene u opštoj anesteziji, a ne u spinalnoj, obično se u praksi pokazalo da teže uspostave dojenje, otpuštaju se 4 ili 5 dan nakon poroda. Bebe rođene prirodno imaju bolji imunitet jer se koloniziraju florom majke prolazeći kroz porođajni kanal. Djeca rođena carskim rezom imaju veće šanse za respiratorne i imunološke poremećaje. To su neke suštinske razlike, ali ima ih još.

KAKO SE ODVIJA PROCES PRAĆENJA TRUDNOĆE I PRIPREME ZA POROĐAJ U VAŠOJ PRAKSI?

Praćenje trudnoće nastojimo raditi tako što

ćemo se posvetiti svakoj trudnici prema njenim potrebama i stanjem, vodeći se principima dobre kliničke prakse. *Nastojimo stalno raditi na usavršavanju i usvajanju novih vještina, kako bi naše trudnice imale povjerenje i doobile sve što im je potrebno.* Priprema za porod je jako važna, stojimo na raspolažanju da upoznamo trudnice sta je potrebno i šta mogu očekivati. Mada smatram da je to malo, te da bi škole za trudnice bile idealno mjesto za to.

KAKO BISTE SAVJETOVALI BUDUĆE MAJKE KOJE RAZMIŠLJAJU O IZBORU IZMEĐU PRIRODNOG PORODA I CARSKOG REZA? KOJI FAKTORI TREBA UZETI U OBZIR?

Moj savjet za buduće majke je da opcija poroda carskim rezom bude samo onda kada za to postoji opravdana indikacija od strane vašeg ljekara ili ljekarskog tima. Sve drugo, želje, strah, neznanje nije opravdanje za jednu veliku operaciju kao što je carski rez i moguće komplikacije koje ona sa sobom nosi.

KOJI SU NAJAVAŽNIJI KORACI ZA OBEZBEĐIVANJE SIGURNOG POROĐAJA, BILO DA JE RIJEČ O PRIRODНОM PORODU ILI CARSКОM REZУ?

Najvažniji korak za siguran porod je da trudnica

ima povjerenje u svog ginekologa i babicu, te da se porođaj obavi u uslovima koji su neophodni kako bi se svi rizici sveli na najmanju moguću mjeru.

KOJE SU NAJČEŠĆE ZABLUGE ILI MITOVI O GINEKOLOGIJI S KOJIMA SE PACIJENTKINJE SUOČAVAJU, I KAKO SE NOSITE S NJIMA U VAŠOJ PRAKSИ?

Najveće zablude su kada i same traže savjete od nestručnih osoba, lječe se po forumima i Googlu. Tamo ima puno netačnih stvari, nerealnih, prema tome savjet uvijek od stručne osobe.

I za kraj ja bi svim trudnicama bih poručila da kada dođe vrijeme za porođaj imaju samo jednu misiju, doći na porođa , sarađivati s ljekarom i cijelim medicinskim timom, roditи zdravu bebu i što prije ponijeti svoju bebu kući.



Moram priznati da ginekologija nije bila moj prvi izbor u odabiru specijalizacije, ali je svakako bila u užem krugu.



GINEKOLOŠKA-HIRURŠKA ORDINACIJA GINEA

VI. Mr.sci.dr. Muračević
Begović Bedrana

RADNO VRIJEME
16:30-19:00

KONTAKT
061 255 777



GINEA

GINEKOLOŠKA-HIRURŠKA ORDINACIJA

Snježana Anić:

POSEBNA PAŽNJA ĆE BITI USMJERENA KA RODITELJIMA SA
DJECOM OBOLJELOM OD CELIJAČIKE.

Živjeti s celijakijom za djecu znači svakodnevno se susretati s izazovima i situacijama u kojima treba biti samosvjestan te ostati dosljedan u svom striktnom režimu doživotne bezglutenske prehrane

Snježana Anić, predsjednica Udruge oboljelih od celijakije „Gluten free“



80

Usrcu Hercegovačko-neretvanske županije, novo svjetlo sjai za sve one koji su suočeni s celijakijom, ozbiljnom autoimunom bolešću koja zahtijeva posebnu prehranu bez glutena. Udruga oboljelih od celijakije "Gluten free" u HNŽ je nedavno osnovana, ali već sada pokreće pitanja bitna za sve one koji se bore s ovim izazovnim stanjem. Odlučili smo razgovarati s predsjednicom udruge, Snježanom Anić, kako bismo saznali više o njihovim planovima, ciljevima i kako namjeravaju pružiti podršku zajednici.

KAKO I ZAŠTO JE OSNOVANA „UDRUGA OBOLJELIH OD CELIJAČIKE "GLUTEN FREE" U HNŽ?“

Kako se oboljeli sve češće susreću sa poteškoćama u održavanju bezglutenke prehrane, što zbog visoke cijene namirnica, što zbog nerazumijevanja okoline, prirodno je nastala potreba za *okupljanjem i djelovanjem*. Udruga oboljelih od celijakije,, Gluten free" u HNŽ je jedina takva udruga, upisana u Registar udruga pri Ministarstvu pravosuđa, uprave i lokalne samouprave Mostar, HNŽ/K. Udruga je nastala s jednim jasnim ciljem - okupiti oboljele od celijakije, intolerantne na gluten i sve one koji iz bilo kojih zdravstvenih razloga moraju provoditi strogu bezglutensku prehranu, kako bi razmijenili iskustva, pružili stručnu podršku, unaprijedili i zaštitali njihovo zdravlje i kvalitetu života. Naime, celijakija je velik, nažalost još neprepoznat javnozdravstveni problem, čija je prevalencija u stalnom porastu. Trenutno je jedina dostupna terapija bezglutenska prehrana, što za osobe s celijakijom i sličnim metaboličkim oboljenjima može predstavljati dodatan izazov prilikom integracije u svoje socijalno okruženje. Posebna pažnja će biti usmjerenja ka roditeljima sa djecom oboljelom od celijakije. Živjeti s celijakijom za djecu znači svakodnevno se susretati s izazovima i situacijama u kojima treba biti samosvjestan te ostati dosljedan u svom striktnom režimu doživotne bezglutenske prehrane, a ponašanje okoline izravno može utjecati na djecu celijakičare, te samim time može na njima ostaviti negativan ili pozitivan trag, obeshrabritit ih ili ih osnažiti da ostanu dosljedni na očuvanju svog fizičkog i mentalnog zdravlja.

MOŽETE LI NAM REĆI NEŠTO VIŠE O CELIJAČICI I NJENIM SIMPTOMIMA?

Naravno, celijakija je gastroenterološka autoimuna kronična bolest koju obilježava nepodnošenje gluten, a često je genetski posredovana. Iako se nekad smatralo da je celijakija rijetka bolest, koja se javlja samo u ranom djetinjstvu, danas je poznato da se celijakija može razviti u gotovo svakoj životnoj dobi te da joj je pojavnost mnogo veća. Kada osoba s celijakijom konzumira namirnice koje sadrže gluten, njihov imunološki

sustav identificira gliadin, tvar u glutenu, doživljava ga kao stranog napadača i proizvodi antitijela za borbu protiv njega. U tom procesu oštećuju se zdrave stanice probavnog trakta, crijevne resice bivaju napadnute i s vremenom postaju ozbiljno oštećene. U takvom stanju, crijeva će prestati apsorbirati potrebne količine nekih hranjivih tvari, što dovodi do potencijalno vrlo ozbiljnih zdravstvenih problema. Što se tiče samih simptoma, dovoljno je reći da celijakiju nazivaju klinički kameleonom.

Naime, simptomi celijakije mogu biti različiti i često ne ukazuju izravno na povezanost sa probavnim traktom, dok su ti simptomi jasniji u dječjem uzrastu, pa djeca znaju imati zatvor ili dugotrajni proljev gubitak ili nedobivanje na tjelesnoj masi, sporiji rast, gubitak teka, tvrdokornu anemiju, nadutost trbuha, slabo razvijeno mišićno tkivo, posebno ruku i nogu zbog čega njihovo tijelo poprima „žabljii“ izgled.

Djeca s celijakijom često imaju i lošiju zubnu caklinu, te znaju biti hiperaktivna i razdražljiva. Kod odraslih je ona često već napravila problem u organizmu i pokrenula neko drugo autoimuno oboljenje, te se kod odraslih simptomi rjeđe manifestiraju na crijevima, a prije na drugim organima i organskim sustavima, te je često udružena sa šećernom bolešću tip 1, autoimunim bolešću štitnjače i jetre, artritisom, astmom pa čak i neplodnošću. Celijakija može postojati i bez ikakvih simptoma, te je tada nazivamo „latentnom“ ili prikrivenom celijakijom, zato se s razlogom naziva i bolest s tisuću lica.

KAKO PLANIRATE PRUŽITI PODRŠKU OSOBAMA S CELIJAKIJOM U HNŽ-U?

Pomoć oboljelima će se pružati na više načina. Udruga će prije svega stajati na rapolaganju onima koji sumnjaju ili već imaju neku od spomenutih dijagnoza, a naročito članovima njihovih obitelji i onima koji skrbe za njih. Imat će sve informacije

na jednom mjestu - od liste proizvoda do prava koja ih sljeduju, ali i konkretnu pomoć od prve kupovine bezglutenских namirnica do pripreme bezglutenke hrane.. Pored toga, Udruga će rješavati pitanja koja su za nas važna i od kojih će članovi imati dugoročnu korist.

Tako ćemo aktivno zagovarati i lobirati kod nadležnog ministarstva i nadležnih stručnih tijela radi rješavanja njihovog pravnog i socijalnog statusa, nadalje provoditi će se redovne edukacije o temi celijakije i bezglutenke prehrane u javnim ustanovama, posebno predškolskog i školskog odgoja, dogovarati partnerstva i time članovima osigurati određene pogodnosti i benefite, a posebno će pomagati kroz stručno - savjetodavni tim, kojeg uglavnom čine liječnici raznih profila i time pružati kontinuiranu i sveobuhvatnu podršku osobama s celijakijom.

UDRUGA JE TEK OSNOVANA, NO KAKO DOZNAJEMO, ZA UDRUGU SE ZANIMAJU OSOBE IZ DRUGIH ŽUPANIJA, JER VAŠ RAD JE KONKRETAN I KAKO KAŽU: „DOBAR GLAS DALEKO SE ČUJE..“?

Udruga je osnovana u HNŽ, ali istina je da već imamo članova iz Zapadnohercegovačke županije, što nam je draga, jer time preuzimamo odgovornost i za njih, te ćemo se jednako zalagati za sve članove Udruge.

Iako je prošao tek mjesec dana od osnivanja, moram istaknuti, da već imamo suradnju sa Splitsko-Dalmatinskim Društvom za celijakiju, sa Udrugom oboljelih od celijakije NO GLUTEN Kantona Sarajevo, da smo omogućili članovima da sudjeluju besplatno u međunarodnom istraživanju za potrebe registracije novog lijeka za celijakiju pri poliklinici Solmed, Zagreb, dogovorili smo s medicinskim laboratorijem VeleLabom u Mostaru popust od 10% na sve usluge te podršku sa sveobuhvatnim informacijama, a naša suradnja može samo rasti.

Zatim sa Edukacijsko-rehabilitacijskim centrom Smart Fizio Mostar besplatan pregled i konzultacije, te posput od 30% na sve tretmane, dogovorena je suradnja sa brojnim liječnicima, te je stručno – savjetodavni tim već formiran, čine ga gastroenterolozi, endokrinolozi, nutricionisti, alergolozi, dermatolozi i farmaceuti. Svaki, ali baš svaki dan, naš tim radi 100 na sat i zauzima se na svim poljima. Dok naš intervju izide kao članak, već ćemo imati dodatne pogodnosti za članove

KAKVI SU VAŠI PLANOVI ZA BUDUĆNOST? IMATE LI U PLANU ORGANIZIRATI DOGAĐAJE ILI RADIONICE?

Planovi za budućnost su brojni i pred nama je mnogo posla. Udruga ima strateške planove za naredne godine, kao i one operativne u prvoj godini djelovanja. No idemo korak po korak kako bi svakom zadatku pristupili kvalitetno.

U bezglutenkoj prehrani je u početku najvažnije biti informiran, a sada niste samo i imate gdje potražiti pomoć i podršku.



Što se tiče organiziranja događaja i radionica, one će se održavati kroz cijelu godinu, pa tako ćemo djelovati kad budu Dani kruha, obilježavanje Dana oboljelih od celijakije, street foodovima, Zimskom gradu i drugim manifestacijama. Nakon što dobijemo prostor organizirat će se i prva radionica izrade bezglutenskih peciva i slastica.

KAKO ZAJEDNICA MOŽE SUDJELOVATI ILI POMOĆI UDRUZI?

Jedan od ključnih problema s kojima se susreću oboljeli od celijakije jest manjak razumijevanja okoline. Te bi prvi korak pomoći zajednice bila - podrška. Nadalje, ukoliko netko i nema celijakiju, ali želi svojom dobrom voljom i u pozitivnom duhu doprinijeti ostvarenju ciljeva Udruge, bilo osobnim zalaganjem ili donacijama, to može učiniti i time postaje počasni član Udruge.

POSTOJI LI NEŠTO BI ŽELJELI REĆI OSOBAMA KOJE SU NEDAVNO DIJAGNOSTICIRANE S CELIJAKIJOM?

Da, svakako. Iako se na prvu čini teško, s celijakijom se može živjeti normalno i bez simptoma. U bezglutenskoj prehrani je u početku najvažnije biti informiran, a sada niste samo i imate gdje potražiti pomoći i podršku.

MOŽETE LI PODIJELITI SVOJE ISKUSTVO I IZAZOVE U ŽIVOTU S CELIJAKIJOM?

To bi trajalo malo duže. Tipične simptome celijakije sam zamijetila kod svog djeteta prije 6 godina, kada je bio trogodišnjak. Iako je do tada bio boležljiv s čestim infekcijama, i probavnim smetnjama, nitko nas tada nije uputio na test celijakije. Nakon višegodišnje anemije, slabijeg napredovanja i probavnih tegoba odlučili smo dijete privatno testirati na celijakiju u Velelabu. Pozitivan nalaz nas nimalo nije iznenadio, sumnja je potom potvrđena gastroskopijom i biopsijom sluznice tankog crijeva te patohistološkim nalazom u Mostaru i Zagrebu.

I tu nije bio kraj. Morali smo se testirati i suprug i ja, te se ustanovilo da i suprug ima celijakiju. Tog dana kada smo dobili dijagnozu, nismo znali što uopće trebamo, kome se obratiti, koje namirnice kupiti, još manje kako živjeti s tim. Stajali smo s nalazom ispred pedijatrije, prepusteni sami sebi, uz jedinu napomenu da je hrana za sada jedini lijek. Sve se u početku još činilo pod kontrolom, dok nisam shvatila problem kontaminacije, te kolika opasnost vreba iz kuhinje u kojoj se pripremaju glutenski i bezglutenski obroci, te sam i sama prešla na strogu bezglutensku prehranu. Izazovi su već krenuli pri prvoj kupovini, koja je trajala 3 sata jer smo svaki proizvod okretali i čitali oznake, deklaracije, googlali, i sl. Boravak djeteta u vrtiću postao je sljedeći kamen spoticaja, u kojem i sami kuhari nisu bili educirani o glutenu, kamo li tete, a još manje roditelji koji su savjetovali djeci da se ne približavaju tom „malom celijakičaru“ jer je to možda prijelazno. Za obroke sam se sama morala pobrinuti te bi ih unaprijed pripremala i izlazila

s posla. Na kraju je rezultiralo davanjem otkaza i posveta posebnim prehrambenim potrebama djeteta. Imamo i jako lijepa iskustva. Tako smo u osnovnoj školi koju pohađa, naišli na veliko razumijevanje i zanimanje razrednice Nikoline Galić, koja je već 4 godine za redom inicijator predavanje o celijakiji i time je olakšala njegovu integraciju i senzibilizirala vršnjake za njegove prehrambene navike, te mu je, kako sam kaže, škola – drugi dom. Ta djeca su obzirna i divna, a njihovi roditelji primjer su drugima i dokaz što rana edukacija može postići. Također, bih spomenula trenere Judo kluba Borse, gdje se brinu o svojim djeci, a posebno i onoj koja imaju drukčije prehrambene navike, te je naš dječak redovan na natjecateljskim putovanjima - I kaže da je najbolja pizza u Italiji. I dalje postoje izazovi svakodnevice, od organiziranja rođendana u rođendaonici, gdje nam je zbog celijakije otkazan dogovoren termin, do uobičajenih obiteljskih okupljanja.

KAKO LJUDI MOGU KONTAKTIRATI UDRUGU OBOLJELIH OD CELIJAKIJE "GLUTEN FREE" U HNZ I BITI DIO VAŠE ZAJEDNICE?

U moj inbox su i prije svakodnevno pristizala razna pitanja zabrinutih roditelja, te osoba s celijakijom, tako da i dalje ostajem svima na raspolaganju za savjet i razgovor. Što se tiče učlanjenja - jednostavno putem web stranice www.glutenfree.ba. Iako je stranica još u izradi, dio za kontakt i pristupnica funkcioniраju, tu mogu poslati upit ili izravno popuniti pristupnicu za učlanjenje, a članarinu od 36 KM ili 3 KM mjesечно uplatiti na žiro račun Udruge kod RBBH: 1610000315600084, nakon čega preuzimaju člansku iskaznicu. Na raspolaganju je E-mail: info@glutenfree.ba, kao i kontakt telefon 063 406 511 koji im stoji 24h na raspolaganju.

ŠTO BISTE PORUČILI OSOBAMA KOJE SUMNJAVA DA IMAJU CELIJAKIJU, ALI NISU JOŠ POSTAVILE DIJAGNOZU?

Pa, što duže guramo bilo koju bolest pod tepih, to će nam više štete napraviti. Tako je i sa celijakijom - rizik od komplikacija raste s trajanjem neliječene bolesti, te je važno prepoznati ju na vrijeme. Postojanje kliničke sumnje je upravo prvi korak u utvrđivanju bolesti ukoliko postoji. Bitno je ne odgađati, posavjetovati se sa svojim liječnikom i obratiti nam se za daljnje korake, a mi ćemo svakoj osobi rado pomoći i olakšati potragu za dijagnozom.



Bitno je ne odgađati, posavjetovati se sa svojim liječnikom i obratiti nam se za daljnje korake, a mi ćemo svakoj osobi rado pomoći i olakšati potragu za dijagnozom.



GLORIA



PRIRODNA KOZMETIKA

Prirodni
sastojci



Dermatološki
testirano



Blage
formule



NJEŽAN DODIR MAJKE PRIRODE
WWW.PRIRODNA.COM

Neira Kurtović

VODITELJ ZA PRODAJU PRIRODNE KOZMETIKE
**GLORIA OTKRIVA: KAKO SE SNAŠLA U ULOZI MAJKE
I S KOJIM IZAZOVIMA SE SUSRELA U PRVOJ GODINI
ŽIVOTA KĆERI LAILE!**



KAKO JE PROTEKLA PRVA GODINA ŽIVOTA PRINCEZE LAILE?

Prva godina je iza nas i mogu reći da je istovremeno bila emotivna i predivna, ali i zastrašujuća. Svi ti mali trenutci odrastanja, prvi osmijesi, pokreti i glasovi, a s druge strane tu je i prva temperaturica, crvenilo i pojava tvrdokorne tjemenice.

KOJI SU BILI NAJVEĆI IZAZOVI TE PRVA ISKUSTVA MAJČINSTVA?

Definitivno je jedan od najvećih izazova bio uspostaviti ravnotežu između majčinstva i karijere.

Radila sam od kuće, što je divno jer mi omogućava da budem blizu svoje kćerke, ali također znači da moram biti organizirana i disciplinirana kako bih obavljala svoj posao. Također, bilo je izazovno prilagoditi se manjku sna i nedostatku slobodnog vremena, ali uz podršku obitelji, prijatelja i kompletnog Gloria tima uspjeli smo se nositi s tim. Ne kažu bez razloga stari mudraci da je potrebno cijelo selo da odgoji jedno dijete.

ZAŠTO MAME PRESKAČU TEMU PRVIH POTEŠKOĆA I TEŠKIH RAZDOBLJA S BEBOM?

Iskreno, pitanje koje i mene zanima jer bi voljela da sam znala više o nekim poteškoćama, prije nego su me zadesile. Tjemenice i pelenski osip su bili izazovi s kojima smo se suočili, kao i mnogi drugi roditelji. Tjemenice su se pojavile nekoliko tjedana nakon rođenja i bila su prilično uporne. Koristili smo nježno Gloria ulja protiv tjemenice i češljali kosicu





mekom četkom kako bismo ih uklonili. Za pelenski osip, koristili smo 2u1 kremu za bebe za lice i tijelo iz Gloria asortirana i trudili se da što češće mijenjamo pelene kako bismo kožu održali suhom i zdravom. Važno je bilo i koristiti pelene koje su napravljene od prirodnih materijala kako bismo smanjili irritaciju i omogućili koži da diše, kao i blagi Gloria 2u1 šampon i kupku za bebe.

KAKO STE SE OSJEĆALI GLEDajući VAŠU BEBU KAKO SE MUČI UOBIČAJENIM KOŽnim PROBLEMIMA NOVORoĐENČADI?

Naravno, kao nova mama, brinula sam se za zdravlje i udobnost naše bebe. Bilo je trenutaka kada sam se osjećala zabrinuto, ali sam se trudila da budem informirana i koristila savjete pedijatra te drugih iskusnih roditelja. Ključno je bilo ostati smiren i blag prema bebi i shvatiti da su ovi problemi privremeni. *Iskustvo majčinstva i suočavanje s izazovima kao što su tjemenice i pelenski osip dodatno su me potakli da promoviram zdravu i prirodnu kozmetiku.* Shvatila sam koliko je važno koristiti proizvode bez štetnih kemikalija i kako oni mogu pomoći u očuvanju zdravlja kože, kako kod beba, tako i kod odraslih. To je postala moja strast i inspiracija za rad u ovoj industriji.

JE LI SE PROMIjENILA VAŠA PERCEPCIJA O KOZMETICI NAKON ŠTO STE I SAMI POSTALI MAJKA?

Postati mama zaista me naučilo mnogo o važnosti prirodne kozmetike i proizvoda bez štetnih sastojaka. Sada više nego ikad, shvaćam koliko je važno brinuti se o svojoj koži i tijelu na način koji neće naškoditi ni vama ni vašoj djeci. To je postalo

ključno za mene i nešto što želim prenositi i na svoju kćerku. Toliko štetnih sastojaka proizvoda za njegu ulazi u krvotok naših mališana kroz njihovu tanku kožu, a da nismo ni svjesni. Svakako tema o kojoj treba dobro razmislići sljedeći put kada krenete u kupovinu.

KOJE PROIZVODE STE KORISTILI ZA VRIJEME TRUDNOĆE I NAKON PORODA?

Zahvalna sam što sam i prije trudnoće bila upoznata s Gloria prirodnim asortimanom jer su svi proizvodi prirodne kozmetike Gloria sigurni za trudnice i dojilje. Budući da antiselulitni maslac i ulje za strije imaju veću koncentraciju eteričnih ulja, u trudnoći sam ih zamjenila Gloria maslacem za tijelo za njegu stomaka i kao prevenciju za pojavu trudničkih strija. Gloria gelu za intimnu njegu sam vjerna već godinama bez prestanka korištenja jer čuva intimnu zonu od bakterija, gljivica i virusa. Nakon poroda sam najviše koristila Gloria bestseller proizvod za kosu – klinički dokazan šampon za rast kose i to za suhu kosu jer je kosa naglo krenula da opada. Moram vam priznati da me spasio!

ZA KRAJ, KOJU PORUKU BISTE UPUTILI BUDUĆIM MAJKAMA?

Svaka mama je posebna i nema recepta za savršeno majčinstvo. Bitno je da slijedite vaše srce i majčinsku intuiciju, a vašoj bebi pružite puno ljubavi i podrške. Ne zaboravite istovremeno brinuti o sebi i svojoj koži jer sretna i zdrava mama je najbolja mama. I naravno, koristite prirodnu kozmetiku i budite primjer za vaše mališane od malih nogu. Možete vi to!

DJEČJI PROGRAM TOSAME TO. TO

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

PREDNOSTI-FAKTOVI USPJEHA

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

Asortiman Tosama to.to čine:

- Tetra pelene i Tetra krpice

Proizvodi su napravljeni od visoko kvalitetne dvoslojne tkanine iz 100% pamuka – prirodnog, upojnog i koži prijatnog materiala. Pelene se mogu koristiti za povijanje i osobnu njegu djeteta, kao podloga, kod hranjenja,... Veličina: 80x80 cm. Krpice se koriste se za osobnu njegu djece – za umivanje i brisanje lica i tijela, kod hranjenja, za nos,... Veličina krpice: 40x40 cm.
Blazinice vate, Dječja vata, Vatirani štapići
Vatni proizvodi, izrađeni su iz visoko upojnog, 100% čistog pamuka, koji je nježan poput osjetljive dječje kože. Koriste se za svakodnevnu osobnu higijenu osjetljive dječje kože. Perforacija vate omogućuje lakše i ravnomjerno trganje vate. Blazinice vate napravljene su iz vodoutvrđenog traka vate. Glatke su, veoma nježne i praktične za upotrebu. Zaštitno oblikovani vatirani štapići za njegu djece – uho, nos, nabor kože.

86

Suhe soft to.to. krpice

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

NJEGA DJECE VODOM I PRIRODnim MATERIJALIMA

Izrađene od 100% prirodnih viskoznih vlakana.

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

Vlažni toaletni papir

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

Upijajuće blazinice za dojilje MAMA

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

Mrežaste gaćice MAMA

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

100% PAMUČNI ULOŠCI ZA RODILJE MAMA

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

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

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





to.to

+ TOSAMA
Since 1923

PRIRODNA
NJEGA
DJETETA



to.to

TO JE TO,
ŠTO TREBAMO.



www.tosama.si

Dianatal akušerski gel

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

- Način dejstva:
čisto fizički, nema farmakološkog dejstva

- Dianatal pakovanje:

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



Made in Switzerland
SWISS INNOVATION

Bezbjedniji i lakši
porođaj

Nije svaki gel porodajni gel

DIANATAL®
obstetric gel



Patent
protected

ASSURED
for contents
& packaging
STERILITY

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

Olakšava i skraćuje porođaj, štiti majku i dijete !

SiderAL® Folic



Sucrosomial® Iron

Originalno sukrozomalno željezo (Sucrosomial® Iron)

*Rastvara se
u ustima!*



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

Dijetetski proizvod, hrana za posebne medicinske namjene.

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

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

••• | PharmaNutra

AMICUS
a Swbx BioPharma company



**MORSKA VODA
OLAKŠAVA PROBLEME
ZAČEPLJENOG
NOSA.**



Sinomarin® prirodan način koji bebama
i djeci pomaže da lakše dišu!

Primjerena za dojenčad, djecu i odrasle
Preporučuju zdravstveni stručnjaci
u više od 40 zemalja svijeta.

Prije upotrebe pažljivo pročitati uputstvo o medicinskom sredstvu.
Za obavijesti o indikacijama, mjerama opreza i neželjenim reakcijama
na medicinsko sredstvo, obratite se svom ljekaru ili farmaceutu.

OKTAL PHARMA