

roditelj



Marija Krišto

măg. logopedije

BAMBO[®] Nature

**Pelene koje
će potpuno
promijeniti
vaše
dosadašnje
iskustvo!**



Za više informacija posjetite našu
web stranicu **bambonature.ba**



Mustela Essentials za cijelu porodicu



Mustela®



Mixa

STRUČNJAK ZA OSJETLJIVU KOŽU

PUNIH 100 GODINA

**NOVA
HIDRATANTNA KREMA
PROTIV TAMNIH FLEKA**



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

Mixa.
Klinički dokazano
i testirano pod medicinskom kontrolom.



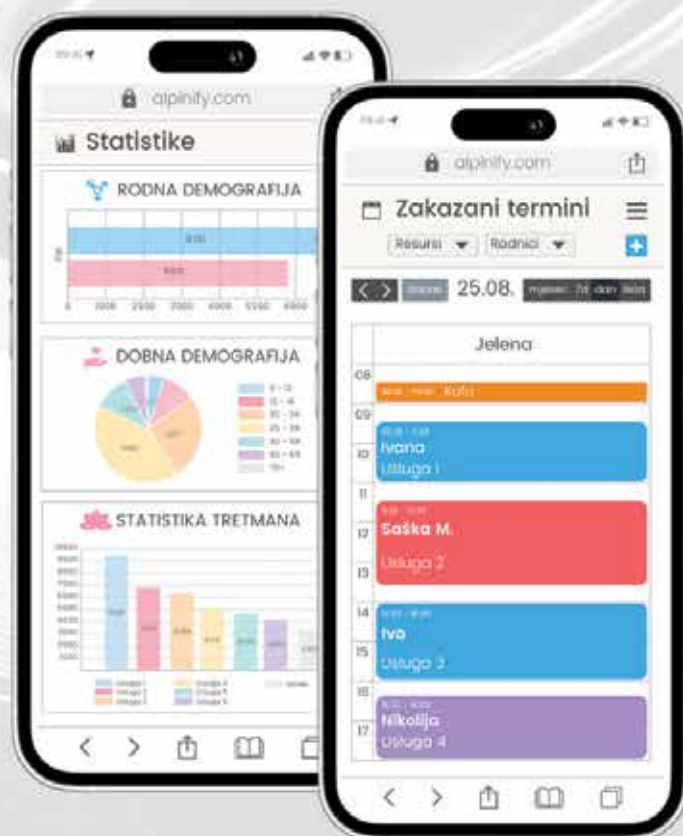


alpinMD

**Vaša ordinacija,
*unaprijeđena!***

**Budućnost medicinskog
softvera je ovdje uz
besplatni probni period
i prezentaciju**

**Online booking
uz alpinMD!**



**swiss made
software**



 **alpinify**

 info@alpinify.com

www.alpinmd.com

 [alpinmdapp](#)

IMPRESSUM

IZDAVAČ:
SFERA D.O.O., MOSTAR

DIREKTORICA:
NAIDA MEMIĆ
naida.memic@sfera.ba

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

GRAFIČKI DIZAJN:
AJLA GOLOŠ
ajla.golos@sfera.ba

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

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

Dragi roditelji,

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



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. fizikalne terapije i rehabilitacije Marija Puljić
prim.dr.med. Taib Delić, specijalista ginekologije i opstetricije
Bachelor primaljstva Merima Crnomerović
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 Kurtčehajić
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, pedagog
Dr. Jovana Hrisa Samardžija, specijalista dječije i preventivne stomatologije



POLIKLINIKA VITALIS

Poliklinika Vitalis

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

www.poliklinikavitalis.com

Vukovarska bb
88 000, Mostar



SUNCOKRET

PRIVATNA PEDIJATRIJSKA ORDINACIJA SA ULTRAZVUČNOM DIJAGNOSTIKOM

VL. EVELINA ČEHAJIĆ
DR. SPECIJALISTA PEDIJATAR

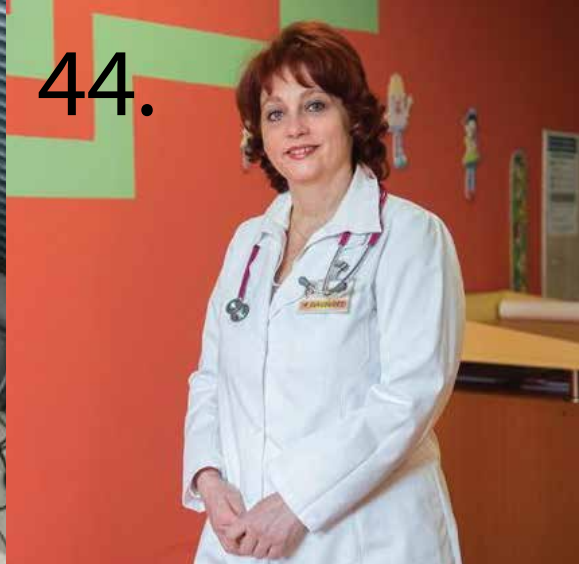
Muhameda ef Pandže 67, 71000 Sarajevo
Kontakt telefon: + 387 33 266 266 | + 387 62 274 034
ordinacija@pedijatrija-suncokret.ba



32.



38.



44.



8.

Marija Krišto:

**RAZVOJ GOVORA KOD DJECE
– ŠTO RODITELJI TREBAJU ZNATI**

Faze, izazovi i uloga roditelja u poticanju govorno-jezičkog razvoja.

20.

Emil Eminović:

**PRIPREMA ZA POROD – KLJUČ KA
LAKŠEM I SIGURNIJE ISKUSTVU**

Edukacija trudnica dokazano poboljšava zadovoljstvo porođilje te čini porod lijepim iskustvom ukoliko je naravno riječ o nekomplikiranom porođu.



26.

Aldina Divanović:

**PREVENTIVNI PREGLEDI
– KLJUČ OČUVANJA ŽENSKOG
ZDRAVLJA**

Informisanje svih žena, neovisno o dobi, o važnosti preventivnih pregleda, bi trebao biti bitan zadatak kako zdravstvenih radnika, tako i medija.



Marija Krišto:

RAZVOJ GOVORA KOD DJECE – ŠTO RODITELJI TREBAJU ZNATI

Faze, izazovi i uloga roditelja u poticanju govorno-jezičkog razvoja.

Intervju: Marija Krišto, mag. logopedije



Marija Krišto je magistra logopedije i svoj rad posvećuje djeci i odraslima s teškoćama u govoru, jeziku i komunikaciji. Nakon završene Opće gimnazije u Grudama, 2004. godine upisala je Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, smjer Predškolski odgoj. Godinu dana kasnije nastavila je obrazovanje na Edukacijsko-rehabilitacijskom fakultetu u Zagrebu, gdje je završila preddiplomski (2008.) i diplomski studij Logopedije (2010.), stječući akademsku titulu magistre logopedije. Prve profesionalne korake napravila je 2010. godine radeći u dječjim vrtićima „Didi“ u Zagrebu. Od 2012. do 2023. godine bila je zaposlena kao

stručni suradnik – logoped u Osnovnoj školi za djecu s posebnim potrebama Mostar, gdje je 2014. položila stručni ispit iz odgojno-obrazovnog rada.

Godine 2023. ostvarila je dugogodišnji cilj i osnovala vlastiti Logopedski kabinet Labora, u kojem trenutno radi. U svom radu ističe važnost individualnog pristupa, povjerenja i međusobnog učenja. Vjeruje da logoped uči cijeli život – od struke, kolega, ali i samih korisnika. Posebno je motivira činjenica da logopedski rad može izravno poboljšati kvalitetu života pojedinca i njegove obitelji.

Razvoj govora jedno je od najvažnijih područja ranog djetinjstva, a svaka nova riječ, rečenica ili razgovor predstavlja veliki korak u odrastanju. Iako se svako dijete razvija vlastitim tempom, postoje određene faze i prekretnice koje pomažu roditeljima da prate kako njihovo dijete napreduje. Ponekad se dogodi da dijete kasni u govoru ili pokazuje znakove koji mogu zabrinuti roditelje, a tada je pravovremena informacija i podrška od presudne važnosti. U nastavku donosimo najčešća pitanja i odgovore o razvoju govora kod djece, prvim znakovima mogućih odstupanja, ulozi roditelja i okoline, te važnosti pravovremene stručne pomoći logopeda. Cilj je pružiti roditeljima smjernice koje će im pomoći da bolje razumiju proces govorno-jezičnog razvoja i pruže svom djetetu sigurnu podršku na tom putu.

KOJE SU NAJVAŽNIJE FAZE U RAZVOJU GOVORA KOD DJECE I KADA IH RODITELJI MOGU OČEKIVATI?

Teško je izdvojiti jednu fazu kao najvažniju u razvoju govora jer se one prirodno nadovezuju i svaka nova vještina gradi se na onoj prethodnoj. Često roditelj i ne primijeti manje teškoće u ranoj dobi jer ne odstupaju značajno od očekivanog razvoja, no kasnije se one mogu pokazati kroz jasnije kašnjenje u govoru ili teškoće u razumijevanju. Upravo zato dobro je poznavati osnovne faze razvoja govora i okvirno znati što se u kojoj dobi može očekivati. U prvoj godini života govor se tek priprema. U tom razdoblju dijete kroz gugutanje i brbljanje istražuje zvukove, razlikuje intonacije te reagira na glas roditelja. Oko prve godine obično dolaze i prve prepoznatljive riječi, iako dijete već tada razumije puno više nego što može samo izgovoriti. To je temelj za daljnji razvoj. Jedna od bitnih stavki je pojava prve riječi, a to je obično u periodu oko prvog rođendana do 16 mjeseci. Između 18 mjeseci i druge godine rječnik se naglo širi, a dijete počinje spajati dvije riječi u jednostavne izraze poput „mama daj“ ili „auto ide“. To je važno razdoblje jer pokazuje da dijete ne samo izgovara riječi, nego ih i povezuje u smisleniju cjelinu. Od druge do treće godine rečenice postaju sve složenije, rječnik bogatiji, a dijete se počinje služiti pitanjima i jednostavnom gramatikom.

U vrtićkoj dobi, otprilike između treće i šeste godine, govor se brzo usavršava. Djeca tada već mogu sastavljati duže i gramatički točne rečenice, prepričavati događaje, izražavati svoje misli i emocije te aktivno sudjelovati u razgovoru. Do polaska u školu njihov govor je u pravilu dovoljno jasan da ih razumiju i osobe izvan obitelji.

KAKO RODITELJI MOGU PREPOZNATI DA LI NJIHOVO DIJETE KASNI U RAZVOJU GOVORA?

Iako svako dijete ima svoj ritam, roditelji mogu obratiti pozornost na određene prekretnice. Roditelji najčešće uspoređuju svoje dijete s vršnjacima što može biti korisno jer jasno vide

razlike u govoru i komunikaciji. Svako dijete ima vlastiti tempo, pa kašnjenje nije uvijek znak poremećaja no praksi se smatra zabrinjavajućim ako dijete ne brblja do deset mjeseca, ne imitira i ne koristi gestu, do šesnaestog mjeseca nema usvojenih riječi, od osamnaestog mjeseca ne korsi nove riječi ili se oskudna komunikacija zadrži do 2 godine gdje dijete usvoji par riječi no otežano ih korsi i slabije povezuje riječi u jednostavne rečenice. Također, ako dijete ne razumije jednostavne upute ili ne pokazuje interes za komunikaciju, to može biti signal za pažljivije praćenje. Sve su to neke naznake koje mogu biti znak da je dobro potražiti savjet logopeda. Rano prepoznavanje i podrška vrlo su važni jer olakšavaju djetetu daljnji razvoj govora i komunikacije.

KOJI SU PRVI SIGNALI DA JE POTREBNO POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ LOGOPEDA?

Prvi znakovi koji upućuju na potrebu stručne procjene često se roditeljima javljaju intuitivno – osjećaju da se nešto ne odvija očekivanim tempom i traže smjernice kako postupiti.

Jasni indikatori uključuju:

- Dijete ne reagira na glas ili zvukove,
- Ne pokazuje namjeru komuniciranja,
- Ne koristi geste poput pokazivanja ili drugih komunikacijskih signala.

Kasnije se mogu javiti znakovi poput:

- Teškoća u izgovoru glasova,
- Vrlo ograničen rječnik,
- Nerazumljiv govor, itd.

Odgađanje traženja pomoći može usporiti razvoj govora i dovesti do izostanka ključnih faza razvoja jezika. Često se čuje mišljenje „ima vremena“ ili „nadoći će“, no iskustvo pokazuje da rani problemi u govoru mogu dovesti do kasnijih teškoća: otežano prepričavanje sadržaja, odbijanje komunikacije, te slabiji rezultati u školi. Pravovremena intervencija logopeda pomaže djetetu da nadoknadi zaostajanje i razvije potrebne jezične i komunikacijske vještine.

DA LI OKRUŽENJE, POPUT VRTIĆA ILI BORAVKA S VRŠNJACIMA, MOŽE UBRZATI ILI USPORITI RAZVOJ GOVORA?

Okruženje ima značajan utjecaj na razvoj govora. Djeca u vrtiću ili u interakciji s vršnjacima i odraslima uče kroz komunikaciju, što potiče bogatstvo rječnika, socijalne vještine i sposobnost izražavanja. Bogata i raznolika jezična izloženost doprinosi ranom usvajanju novih riječi i strukturiranju rečenica. S druge strane, ako je dijete u okruženju gdje se malo razgovara ili se često koristi televizija i tablet umjesto žive komunikacije, razvoj govora može biti usporen. Vrtić pruža vrijedne jezične podražaje, ali toplina, poticaj i interakcija u obitelji i dalje ostaju temelj razvoja. Djeca koja kasne u govorno-jezičnom razvoju često se, zbog lakše komunikacije, druže s mlađom djecom, što može dodatno ograničiti

izazove u učenju jezika. U takvim slučajevima važno je dodatno poticati interakciju s vršnjacima i raditi na razvijanju komunikacijskih vještina kroz aktivne i ciljno usmjerene igre te svakodnevne razgovore.

KOJU ULOGU IGRAJU RODITELJI U STIMULACIJI GOVORNOG RAZVOJA I NA KOJI NAČIN MOGU POMOĆI KOD KUĆE?

Roditelji imaju ključnu ulogu jer su prvi i najvažniji modeli komunikacije. Dijete najviše uči iz svoje primarne okoline, a roditeljski poticaji mogu značajno ubrzati razvoj govora.

Najbolje metode uključuju:

- **Prevenciju štetnih utjecaja**

– dugotrajno hranjenje miksanom hranom, pretjerano korištenje dudu i dugotrajno izlaganje ekranima može negativno utjecati na anatomiju i muskulaturu govornih organa, kao i na prirodan razvoj komunikacije.

- **Aktivnu stimulaciju jezika**

– razgovorom, čitanjem priča, opisivanjem svakodnevnih radnji i postavljanjem jednostavnih pitanja.

- **Prirodno učenje kroz**

primjer – strpljivo odgovaranje na djetetove pokušaje govora, ponavljanje i proširivanje njegovih riječi u rečenice, omogućava djetetu da uči kroz imitaciju i praktičnu primjenu.

KAKO RAZLIKOVATI NORMALNE VARIJACIJE U RAZVOJU GOVORA OD OZBILJNIJIH POREMEĆAJA?

Svako dijete kao individua mora imati i same varijacije te naravno da ne možemo se svi razvijati identičnim tempom međutim kada dijete odstupa od normi koje su danas dostupna preko svih medijskih načina tada zaista roditelji trebaju reagirati na vrijeme jer rana intervencija olakšava ono što ćemo puno teže uspostaviti u kasnijoj dobi. Svako dijete razvija govor vlastitim tempom, pa su male

razlike u brzini razvoja sasvim normalne. Normalne varijacije znače da dijete možda progovara nešto kasnije od vršnjaka, ali ipak postupno napreduje u okvirima koje ne predstavljaju otežane okolnosti za daljnji razvoj komunikacije, govora ili ostalih normi te često znaju biti praćeni od strane logopeda dal se razvoj odvija u prihvatljivim okvirima. Primjerice, neka djeca prvo razvijaju razumijevanje pa tek kasnije aktivni govor ili progovore kasnije od vršnjaka, ali ipak stalno napreduju. Takve razlike obično ne ometaju daljnji razvoj jezika i komunikacije.

Postoje situacije koje mogu ukazivati na veće teškoće:

- dijete stagnira i ne pokazuje napredak u govoru,
- rijetko ili nikako ne inicira komunikaciju,
- razvoj jezika znatno zaostaje za očekivanim normama za dob. Ako roditelj primijeti ovakve znakove, važno je pravovremeno potražiti stručnu pomoć logopeda.



DA LI SU ELEKTRONSKI UREĐAJI (MOBILNI TELEFONI, TABLETI, TV) PREPREKA ILI MOGU BITI OD POMOĆI U RAZVOJU GOVORA?

Elektronski uređaji danas su sveprisutni, no njihov utjecaj na razvoj govora ovisi o načinu korištenja. Problem nastaje kada uređaji zamjenjuju živu komunikaciju s roditeljima ili okolinom. Pasivno gledanje crtića ili video sadržaja ne može zamijeniti interakciju uživo, jer facijalna ekspresija, govor tijela i neposredna komunikacija predstavljaju snažan poticaj za imitaciju i usvajanje jezika. To je kao kada odemo u stranu zemlju i puno smo više motiviraniji u usvajanju, snalaženju i učenju novih riječi te isto tako rade u djeca u radnom učenju gdje pomiču granice svakodnevnim živopisnim upijanjem jezika i sadržaja. Uređaji mogu biti i poticaj i prepreka. Kada roditelj aktivno sudjeluje, komentira i objašnjava sadržaj koji dijete gleda, određeni edukativni programi mogu pridonijeti razvoju govorno-jezičnih vještina.

Dugotrajno pasivno korištenje, bez interakcije, može usporiti razvoj govora jer dijete prima informacije, ali ne uči kako ih koristiti u stvarnom razgovoru. Elektronske uređaje roditelji mogu koristiti na promišljen način, nudeći sadržaje koji potiču analizu, sintezu i predvještine potrebne za učenje poput edukativnih igara za predškolce. Ključno je da tehnologija nadopunjuje, a ne zamjenjuje, živu komunikaciju, jer interakcija s roditeljima i okolinom i dalje ostaje najvažniji faktor u razvoju govora i jezika.

KAKO IZGLEDA PROCES RADA S DJETETOM KOJE IMA TEŠKOĆE U GOVORU I KOLIKO DUGO OBIČNO TRAJE TERAPIJA?

Proces rada započinje detaljnom procjenom – logoped razgovara s roditeljima, promatra dijete i provodi standardizirane testove. Nakon toga izrađuje individualni plan rada. Terapija uključuje različite igre, vježbe

i aktivnosti koje potiču govor, uvijek prilagođene dobi i interesu djeteta. Trajanje terapije ovisi o vrsti i težini teškoće – kod nekih djece napredak je vidljiv već nakon par tretmana kod nekih nakon nekoliko mjeseci, dok kod drugih terapija traje dulje i zahtijeva kontinuiran rad. Najvažnije je da terapija bude redovita i da roditelji kod kuće primjenjuju savjete logopeda.

KOJU BISTE PORUKU UPUTILI RODITELJIMA KOJI SE BRINU DA NJIHOVO DIJETE NE GOVORI „NA VRIJEME“?

Važno je pratiti razvojne prekretnice i ne čekati predugo ako primijetite odstupanja u govorno-jezičnom razvoju djeteta. Stručna pomoć logopeda nije znak da nešto „nije u redu“ s djetetom, već predstavlja podršku koja može olakšati i ubrzati proces učenja govora. Logoped može roditeljima pružiti

konkretne strategije i vježbe koje potiču govor, te pratiti napredak djeteta na profesionalan način. Rani poticaji, strpljenje i toplina obitelji ključni su za siguran i uspješan razvoj jezika i komunikacijskih vještina. Djeca koja u ranom periodu dobivaju adekvatnu podršku često brže savladavaju jezične izazove i stječu veću sigurnost u komunikaciji. S druge strane, poteškoće koje se ne prepoznaju i ne potiču na vrijeme mogu se kasnije manifestirati u drugim oblicima, primjerice u socijalnim vještinama, učenju ili samopouzdanju. Roditeljima je stoga važno znati da traženje pomoći ne znači „neuspjeh“, nego odgovoran i proaktivan pristup koji djetetu pruža najbolje moguće šanse za uspješan i skladan razvoj. Toplina, dosljednost i redovita komunikacija u obitelji te suradnja sa stručnjakom stvaraju snažnu osnovu za govorno-jezične vještine djeteta.



BEBE I NJIHOVI MALI NOKTIĆI: KAKO IH BEZBJEDNO SKRATITI

Trikovi za skraćivanje noktiju

Bebini prstići su tako mali, nježni i savršeno slatki da se svaki roditelj užasava pomisliti na moment kada će morati skratiti te tanke, oštre noktice. Ipak, skraćivanje noktiju je važno – oni rastu brzo i lako mogu ogrebatu bebu po licu, očima ili čak vama dok je držite. S pravim pristupom, ovaj mali zadatak može postati jednostavna rutina i trenutak nježnog kontakta s bebom. Najpogodniji trenuci su kada je beba mirna ili opuštena. Nakon kupanja nokti su mekši, pa ih je lakše skratiti, a bebini prstići manje osjetljivi. Neki roditelji preferiraju da to rade dok beba spava, posebno ako je vrlo aktivna i nemirna. Pronaći svoj mirni trenutak ključno je kako bi cijeli proces bio siguran i bez stresa.



ODABERITE PRAVE ALATE

Za novorođenčad najbolje su male, zaobljene škare ili turpijice za bebe. Velike, oštre škare mogu biti opasne, a obične turpije su često pregrube za nježnu bebinu kožu. Ako koristite turpijicu, nježno turpijajte krajeve noktiju, posebno na nogama, kako biste spriječili urastanje i ogrebotine.

PRAVILNA TEHNIKA REZANJA

Držite bebinu ruku čvrsto, ali nježno, i režite noktice ravno. Krajeve možete lagano zaobriti turpijom. Izbjegavajte rezanje preblizu korijena noktiju, jer to može izazvati bol ili infekciju. Ako osjetite da je beba napeta, napravite pauzu i pokušajte kasnije – ništa se ne mora obaviti odjednom.

SIGURNOST I STRPLJENJE

Ponekad je lakše zamoliti partnera da drži bebu dok vi skraćujete noktice, ili koristiti roditeljsku pomoć. Prvi put može biti izazovno, ali s vremenom će postati rutina koju ćete obavljati bez stresa. Budite strpljivi i govorite bebi smirenim tonom – ona osjeća vašu pažnju i sigurnost.

REDOVNOST JE KLJUČ

Nokti kod beba rastu izuzetno brzo, pa je dovoljno provjeravati ih jednom sedmično. Redovnim skraćivanjem sprječavate ogrebotine i osiguravate da bebini prstići ostanu sigurni i uredni.

MALI TRIKOVI ZA POČETNIKE

- Ako se bojite rezanja, probajte koristiti mekane zaštitne navlake za prstiće dok nokti ne narastu.
- Ako beba plače, pokušajte odvratiti pažnju igračkom ili pjevanjem.
- Nakon rezanja, možete nježno masirati bebine ruke i stopala – to može postati mali, opuštajući ritual.
- Skraćivanje bebinih noktiju ne mora biti stresno iskustvo. Sa strpljenjem, pravim alatom i sigurnim tehnikama, možete ga pretvoriti u trenutak bliskosti i njege, a pritom zaštititi vašu bebu od ogrebotina i nelagode. Uživajte u tim malim, ali važnim detaljima roditeljstva – oni čine svaki dan s bebom posebnim.

*Redovnim skraćivanjem
sprječavate ogrebotine i
osiguravate da bebini prstići
ostanu sigurni i uredni.*

Sretan trbušćić za sretno odrastanje

Probiotičke kapi
kojim vjeruju
generacije
roditelja

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

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



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

BioGaia.

INFANTILNE KOLIKE: PRISTUPI ZASNOVANI NA DOKAZIMA ZA PEDIJATRE I RODITELJE

Autor: dr.med. Vasva Botonjić, specijalista pedijatar
Kantonalna bolnica "dr Irfan Ljubijankić", Bihać

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

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

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

Najčešći razlog posjete pedijatru u prvim mjesecima života djeteta su infantilne kolike i javljaju se u oko 26% dojenčadi.³ Dosadašnjim istraživanjima uzrok infantilnih kolika nije dokazan, nema pojedinačnog uzroka i nema uzročne (pojedinačne) terapije. Naučna istraživanja su pokazala da je uloga crijevne flore i kolonizacija digestivnog trakta dobrim bakterijama (laktobacilima) u prvim danima i mjesecima života djeteta važna za imunitet u kasnijem životnom dobu. Ako se u crijevnoj flori poremeti odnos „dobrih“ bakterija (laktobacila) i poveća se kolonizacija „loših“ bakterija, može biti jedan od uzroka infantilnih kolika kod dojenčadi.^{4,5}

KAKO SPRIJEČITI ILI UBLAŽITI POJAVU INFANTILNIH KOLIKA?

Prirodna ishrana (dojenje) je osnov zdravog početka života djeteta. Oko 25% dojenčadi na ishrani dječijim mliječnim formulama mogu da imaju kolike zbog prolazne intolerancije na proteine kravljeg mlijeka i uvođenjem hipoalergenih mliječnih formula simptomi intolerancije mogu se ublažiti.⁶ Simptome kolika kod novorođenčadi i dojenčadi mogu ublažiti provjerene fizičke metode: podrigivanje nakon obroka, ležanje na trbuhu pod nadzorom, masaža trbuha, dnevna rutina spavanja i hranjenja, blizina majke.

KOJI SU PREPORUČENI MEDICINSKI TRETMANI?

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

Jedan od probiotika je i *Limosilactobacillus reuteri* Protectis DSM 17938 (*Limosilactobacillus reuteri* Protectis), probiotik koji je originalno izolovan iz majčinog mlijeka i ima dokazanu sigurnost i efikasnost.⁷

JESU LI SVI PROBIOTICI ISTI?

Probiotici se međusobno razlikuju. Naučne studije pokazale su da samo pojedini sojevi probiotika preživljavaju u probavnom sistemu, što je jedan od pokazatelja efikasnosti njihovog djelovanja. U toku in vitro naučnih studija, 35 različitih sojeva probiotika su podvrgnuti testiranju, kako bi se ispitalo njihovo 5-dnevno preživljavanje u simuliranom probavnom sistemu. Dokazano



je da *Limosilactobacillus reuteri* Protectis zajedno sa još dva soja probiotika preživljava u simuliranom probavnom sistemu.⁸

Na osnovu istraživanja i praćenja primjene probiotika i drugih medicinskih preparata, ustanovljeno je da primjena *Limosilactobacillus reuteri* Protectis može da smanji dužinu i periode plača kod beba u poređenju sa simetikonom⁷, kao i u poređenju sa placebom.⁹

GDJE SE MOŽE NABAVITI PROBIOTIK LIMOSILACTOBACILLUS REUTERI PROTECTIS?

Probiotik nove generacije koji sadrži *Limosilactobacillus reuteri* Protectis, je probiotik izolovan iz majčinog mlijeka, nalazi se u proizvodu **BioGaia®**, 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 infantilnih kolika kod beba.¹⁰

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

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

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



073-BIOG-2023-BH / September, 2023

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*

BioGaia®
Supporting your invisible heroes



18.09.2025. U SARAJEVU ODRŽANA KONFERENCIJA ZA
TRUDNICE I BUDUĆE RODITELJE
„NAŠE PUTOVANJE POČINJE“

U Sarajevu je s velikim uspjehom održana konferencija za trudnice i buduće roditelje pod nazivom „Naše putovanje počinje“, koju je organizovala kompanija Sfera d.o.o. Mostar, u saradnji s portalom i časopisom **Roditelj** te Zavodom za ginekologiju i perinatologiju **Mehmedbašić** iz Sarajeva.

Konferenciju je otvorio uvaženi **dr Eldar Mehmedbašić**, specijalista ginekologije i opstetricije, s predavanjem





na temu „Priprema za porod prirodnim putem“. Govorio je o tehnikama opuštanja, pravilnom disanju i fizičkoj spremnosti trudnica za prirodan porođaj.

Nakon toga, **Dijana Sejdinović**, genetičarka i medicinska direktorica kompanije Bio Save BiH, održala je predavanje „Matične ćelije – korak ka bezbrižnijem djetinjstvu“. Istakla je značaj čuvanja matičnih ćelija iz pupčane vrpce za buduće liječenje različitih bolesti.

O važnosti dojenja i njegovim dobrobitima za majku i dijete govorio je **dr Nedim Begić**, specijalista. Naglasio je da dojenje jača imunitet djeteta, smanjuje rizik od infekcija i doprinosi boljoj povezanosti majke i bebe.

Dr Nermina Kulenović-Kokorović, specijalista ginekologije i akušerstva, predstavila je temu „Lysoderm® krema – primjena kod pelenskog osipa“. Objasnila je kako pravilna njega i upotreba ove kreme mogu spriječiti i ublažiti iritacije kože kod novorođenčadi.

17



Predavanje na temu „Preventivne mjere zdravstvene zaštite novorođenčadi“ održala je **dr Merjem Ridžal**, specijalista pedijatrije. Konferencija je završena prezentacijom **magistre farmacije Bernadine Jukić**, koja je predstavila proizvode brenda MAM.

Predstavila je inovativne bočice, dude i druge proizvode namijenjene sigurnijoj i lakšoj brizi o bebama. Konferencija je privukla veliki broj budućih roditelja i potvrdila značaj edukativnih događaja ove vrste, koji pružaju kvalitetne i korisne informacije na jednom mjestu.



Naše putovanje počinje

Besplatna edukacija i druženje trudnica

SPONZORI I PARTNERI



09.10.2025. U 17:00h

Hotel Mostar, Mostar

“Naše putovanje počinje” Partner u organizaciji
konferencije prim. dr Alma Vila Humačkić, spec.
ginekologije i akušerstva



4U pharma
SWISS COMPANY

VIRANTO

U OBLIKU KOJI VOLIŠ

NOVO

PREHLADA
I GRIPA



- ✓ Prehlada i gripa
- ✓ Prirodni sastojci
- ✓ Primjena već kod prvih simptoma

Mehanizam djelovanja sastojaka:

- Sprječava vezivanje virusa za receptore ćelije i ulazak u ćeliju
- Sprječava replikaciju u ćeliji i širenje virusa
- Imunomodulatorno

Pelargonijum

Crna zova



Oblik	Kome?	Dodatna vrijednost	Dnevna doza
	1+ i odrasli koji vole sirup	Sladak okus jagode koji ćete voljeti Podrška imunitetu naših najmlađih	Djeca od 1 do 12 godina: 2x  ml Djeca starija od 12 godina i odrasli: 2x  ml
	12+ i odrasli koji vole kapsule	Jednostavna i praktična primjena Dobro poznat oblik	Djeca starija od 12 godina: 1x  Odrasli: 2x 
 	18+ pacijenti koji vole tople napitke	Olakšana primjena kod bolnog grla Brža apsorpcija Dodatna hidratacija	Odrasli: 2x 
  	18+ pacijenti koji vole lozenge	Dvojno dejstvo - lokalno na sluznicu grla, sistemski na virusnu infekciju	Odrasli: 4x 

Zanichelli, Veronica et al. "The WHO AWaRe (Access, Watch, Reserve) antibiotic book and prevention of antimicrobial resistance," Bulletin of the World Health Organization vol. 101/A (2023): 27-72.
Mamiani N, Albert Q, Devocelle M, et al. Natural Products for the Prevention and Treatment of Common Cold and Viral Respiratory Infections. Pharmaceuticals (Basel). 2023;16(5):662. Published 2023 Apr 28.
Reina, B.D., Malheiros, S.S., & Vieira, S.M. (2024). Unlocking the therapeutic potential of Pelargonium sidoides natural extract: A scoping review. Heliyon, 10(23), e40554.

www.4upharma.com



4Upharma



@4upharma



@kako.sad

ZDRAVLJE I PREHRANA

Matična mliječ – izvrstan biostimulator i prirodni antioksidans

Savremena medicina je nakon dugogodišnjih istraživanja došla do zaključka da je uzrok čovjekovih bolesti upravo hrana koju jede ili ona koju ne jede. Pravilna prehrana je najbolja zdravstvena metoda i način prevencije mnogih oboljenja koja treba biti prioritet svakog pojedinca, stvarajući temelj optimalnog zdravlja i zdravog načina života.

ŠTA JEDEMO?

Količina hrane i njena kalorijska vrijednost koju svakodnevno unosimo u naš organizam više je nego dovoljna za zadovoljenje energetske potrebe, a često i višestruko premašuje dnevni "utrošak". Međutim, hrana koju svakodnevno konzumiramo po svom je sastavu nutritivno siromašna i nedovoljno kvalitetna za održavanje našeg tijela u pojačanom ritmu svakodnevnice. Hranimo se namirnicama koje su bogatije masnoćama i šećerima, koje sadrže previše soli, a malo vlakana, vitamina i minerala. Pravilna i izbalansirana prehrana ima višestruko pozitivne efekte kako na odbrambeni sistem (imunitet) tako i na cjelokupan organizam.

MATIČNA MLIJEČ – NAJVREDNIJI PČELINJI PROIZVOD

Prehranu koja sadrži voće, povrće i integralne žitarice treba obogatiti namirnicama koje u svom sastavu imaju biološki vrijedne spojeve s dokazanim pozitivnim učinkom na zdravlje. U takve namirnice spadaju proizvodi iz košnice kao što su matična mliječ, med, propolis i pelud. Matična mliječ je izvanredan koncentrat biološki aktivnih sastojaka, bitnih za pravilno funkcioniranje organizma. Matična mliječ jača vitalnost i otpornost organizma, ubrzava oporavak, poboljšava funkcionalne sposobnosti i usporava starenje. Preporučuje se preventivno u stresnim situacijama i pri velikim psihofizičkim naporima. Matična mliječ je izvrstan biostimulator i prirodni antioksidans.

ROYAL JELLY – MATIČNA MLIJEČ ZA CIJELU PORODICU

Bosnalijek d.d. u svom asortimanu bezreceptnih preparata ima liniju proizvoda na bazi matične

mliječi namijenjenih svim dobnim grupama, a matična mliječ u novim proizvodima je u tečnom obliku, obogaćena prirodnim aromama te jednostavna za upotrebu, kako kod odraslih tako i kod djece uzrasta od dvije i više godina. Matična mliječ se uzima jedanput dnevno, najbolje prije doručka, a sadržaj bočice se može uzeti direktno ili razblažen vodom ili sokom.

ROYAL KINDER Jelly® je dodatak prehrani namijenjen djeci uzrasta od 3 i više godina. Jedna bočica sadržava 500 mg matične mliječi obogaćene prirodnim aromama banane. Preporučuje se djeci u fazi fizičkog rasta i psihičkog razvoja, kod gubitka apetita i tjelesne težine, kod fizičke i mentalne iscrpljenosti, anemije i tokom školskih ispita. Royal Kinder Jelly® se može primjenjivati u svako doba godine, a posebno se preporučuje tokom smjene godišnjih doba i u periodu čestih prehlada.

ROYAL SUPERIOR Jelly® je dodatak prehrani namijenjen za primjenu u odraslih koji imaju oslabljen odbrambeni sistem (imunitet), izloženi su fizičkom i/ili psihičkom naporu te osobama sa smanjenim libidom. Jedna bočica od 10 ml sadrži 2.000 mg matične mliječi s okusom jagode.

ROYAL ReVITA Jelly® je kombinacija matične mliječi i ginsenga, biljke sa stimulativnim svojstvima. Ova kombinacija je namijenjena za primjenu u stanjima velike fizičke i psihičke iscrpljenosti. S prijatnim okusom ananasa, ovaj dodatak prehrani nadoknađuje energiju te ima stimulativno djelovanje na organizam. Posebno se preporučuje fizički i psihički iscrpljenim osobama, osobama koje su izložene stresu, kod opće slabosti organizma, tokom perioda ispita, s obzirom na to da ginseng povećava pažnju i koncentraciju te opću otpornost organizma.

Proizvodi iz linije **Royal Jelly®** dostupni su u svim bolje snabdjevenim apotekama bez ljekarskog recepta, a koriste se kao dodatak uobičajenoj prehrani i nisu zamjena za uravnoteženu prehranu.

Neka vaša hrana bude lijek, a vaš lijek
vaša hrana. (Hipokrat)

ROYAL Jelly

Čuva zdravlje i podiže imunitet!



BH.ROY.2025.01.



royal-jelly.ba



BOSNALIJEK
Prvo zdravlje!

Emil Eminović:

PRIPREMA ZA POROD – KLJUČ KA LAKŠEM I SIGURNIJEM ISKUSTVU

Edukacija trudnica dokazano poboljšava zadovoljstvo porodilje te čini porod lijepim iskustvom ukoliko je naravno riječ o nekomplikiranom porodu.

Intervju: dr Emil Eminović, specijalista ginekologije i akušerstva

22

Porod je jedno od najvažnijih i najemotivnijih iskustava u životu žene, ali je istovremeno i događaj koji nerijetko prate strah, nesigurnost i brojna pitanja. Priprema za porod – kako fizička, tako i psihička – može značajno doprinijeti da ovo iskustvo protekne lakše i sa što manje stresa. O važnosti edukacije trudnica, psihičkoj pripremi i podršci partnera, redovnim pregledima, fizičkoj aktivnosti, pravilnoj ishrani i razlikama između prirodnog poroda i carskog reza, razgovarali smo s dr. Emilom Eminovićem, specijalistom ginekologije i akušerstva.

KADA JE IDEALNO VRIJEME DA TRUDNICA KRENE S PRIPREMAMA ZA POROD I ŠTA ONE SVE OBUHVATAJU?

Priprema za porod u širem smislu počinje od trenutka kada žena sazna da je trudna, a užem smislu od početka trećeg trimestra, tj između 28. i 30. nedjelje trudnoće. Posebna preporuka je pohađanje edukacija za trudnice tokom kojih se teorijski upoznaju sa tokom i fazama samog poroda, tehnikama disanja i relaksacije za vrijeme kontrakcija, ulozi partnera tokom trudnoće i poroda i sl. Takvi kursevi educiraju i o periodu nakon poroda, adekvatnoj njezi porodilje i novorođenčeta, dojenju i sl.



roditelj

Jako je važna psihička priprema kao što je razgovor sa partnerom, razmatranje o prisustvu partnera na porodu, razgovor sa ginekologom o očekivanjima na porodu, potencijalnim dilemama i strahovima te o izboru anestezije i tehnikama ublažavanja boli. Fizička priprema podrazumijeva vježbe zdjeličnog dna (Kegelove vježbe), lagane aerobne vježbe te eventualno vježbe istezanja prilagođene trudnoći (prenatalna joga). Za sami kraj ostaje još priprema torbe za porodište i potrebne lične i medicinske dokumentacije.

KOJE SU NAJVAŽNIJE PREPORUKE ZA TRUDNICE U TREĆEM TRIMESTRU?

U trećem trimestru trudnoće (od 28. nedjelje) važno je redovno ići na preglede i pripremiti se za porod. Kod zdravih trudnica uobičajena učestalost pregleda je svake četiri sedmice, od 28. nedjelje obično pratimo rast ploda svake dvije sedmice, te od 36. sedmice snimamo CTG jednom sedmično sve do termina poroda. Na tim pregledima povremeno kontroliramo položaj bebe, krvni pritisak, te osnovne laboratorijske nalaze kao što su krvna slika i osnovni nalaz urina. Između 36. i 37. nedjelje obično se uzimaju brisevi za streptokok grupe B radi prevencije infekcije novorođenčeta koja može biti veoma opasna.

Uz redovne preglede trudnicama savjetujemo da prate pokrete bebe. Obično trudnice pitaju šta to znači? Važno je upoznati "normalan" obrazac kretanja bebe i pravovremeno reagovati ako dođe do odstupanja od tog obrasca, naročito u smislu smanjene pokretljivosti u odnosu na dosadašnje navike. Bebe su obično najaktivnije nakon obroka te navečer u toku mirovanja majke iako to nije pravilo, bitno je upoznati šta je "normalno" za Vašu bebu. Kako trudnica može provjeriti pokrete bebe u trenucima zabrinutosti? Obično savjetujemo kratku umjerenu fizičku aktivnost kao što su stepenice ili par čučnjeva ukoliko ne postoji neka zdravstvena

prepreka za majku, i uzimanje slatkog ili hladnog napitka. Ukoliko se nakon navedenih aktivnosti vrata uobičajeni pokreti ploda to je dobar znak. Bez obzira na smještaj bebe u trbuhu ona ima ritam budnosti i sna pa često su smanjeni pokreti posljedica sna bebe ali svakako bilo kakva sumnja na smanjene pokrete zahtjeva pregled ginekologa.

Treba pomenuti da opće akušerske smjernice navode da normalna učestalost pokreta iznosi 10 u vremenskom intervalu od 2 sata ali često trudnice, naročito prvorotke teško prate navedeni ritam zbog čega naglašavam važnost praćenja uobičajenog, naviknutog ritma kretanja bebe.

Treba obratiti pažnju i na druge simptome upozorenja kao što su glavobolja, bolovi u trbuhu, oticanje lica ili ruku, krvarenje ili oticanje plodove vode. Ovi simptomi i znaci zahtijevaju lječarski pregled.

KOLIKO SU PSIHIČKA PRIPREMA I PODRŠKA PARTNERA VAŽNI ZA LAKŠI POROD?

Psihička priprema i podrška bliske osobe, najčešće partnera, igraju značajnu ulogu u toku poroda. Istraživanja i smjernice pokazuju da je kontinuirana emocionalna podrška tokom poroda povezana sa većim zadovoljstvom, manjom anksioznošću i manjom vjerovatnoćom lječarske intervencije kao što su asistirani porod i carski rez. Dakle, psihička priprema kroz edukacije, emocionalna sigurnost, razumijevanje toka poroda i aktivna podrška partnera definitivno olakšavaju porođaj.

NA KOJI NAČIN TRUDNICE MOGU SAVLADATI STRAH OD PORODA?

Strah od poroda se zove tokofobija i čest je osjećaj kod trudnica, ali se može ublažiti adekvatnom pripremom. Najbitnija je edukacija o porodu. Važno je da se trudnice informišu

iz pouzdanih izvora, od strane ljekara, babica ili putem škola za trudnice. Ključno je da trudnice poznaju faze poroda, da otprilike stvore sliku o tome šta mogu očekivati u kojoj fazi, te kako adekvatno reagovati i surađivati. Trudnice koje se informišu i educiraju imaju više samopouzdanja i manje straha. Rijetko, ali ako je potrebno, moguća je i stručna psihološka podrška i savjetovanje. Vrlo važno je i povjerenje prema babici i lječaru tokom poroda.

KOLIKO JE ZNAČAJNA EDUKACIJA TRUDNICA KROZ ŠKOLE ZA TRUDNICE I KURSEVE DISANJA I RELAKSACIJE?

Edukacija trudnica dokazano poboljšava zadovoljstvo porođilje te čini porod lijepim iskustvom ukoliko je naravno riječ o nekomplikiranom porodu. Istraživanja su dokazala da prenatalni kursevi smanjuju strah i anksioznost kod trudnica te povećavaju njihovo samopouzdanje u porodu. Osim smanjenja boli i stresa, ove edukacije omogućuju trudnicama da upoznaju druge buduće majke, razmjenjuju iskustva i osjećaju međusobnu podršku. Partneri također sudjeluju i uče kako pomoći, naročito tokom kontrakcija. Često se na školama nauče i osnove brige o bebi, dojenju te načinu održavanja rane ukoliko je učinjena epiziotomija ili eventualno održavanje higijene nakon carskog reza.

PREPORUKE U VEZI SA FIZIČKOM AKTIVNOŠĆU U TRUDNOĆI – ŠTA SE PREPORUČUJE, A ŠTA TREBA IZBJEGAVATI?

Redovna fizička aktivnost u trudnoći je sigurna i korisna za majku i bebu. Vodeća svjetska udruženja ginekologa i akušera potiču trudnice sa urednom trudnoćom na umjerene vježbe kao što su hodanje, plivanje, vožnja sobnog bicikla, prenatalna joga. Po tim preporukama ukupno trajanje vježbi je oko 2,5 sata sedmično. Vježbe jačanja zdjeličnog dna i vježbe istezanja također se preporučuju, jer mogu



smanjiti bol u leđima i ubrzati oporavak. Dozvoljeno je i vježbanje u teretani blagog do umjerenog intenziteta uz izbjegavanje vježbi koje povećavaju intraabdominalni pritisak poput čučnja ili vježbanja sa velikim opterećenjem. Trudnice bi trebale izbjegavati sportove sa visokim rizikom od pada ili udara u trbuh, zbog čega u preporukama i stoji samo sobno biciklo. Naglo ili produženo izlaganje visokim temperaturama kao što su sauna ili vruća kupka nije preporučljivo. Nakon prvog trimestra trudnicama se savjetuje da ne leže dugo na leđima jer pritisak maternice sa plodom može poremetiti cirkulaciju. Sve pomenute preporuke se odnose na zdrave trudnice sa urednim tokom trudnoće. Ukoliko postoji bilo kakav zdravstveni problem kod majke ili je riječ o visokorizičnoj trudnoći bilo kakva dodatna fizička aktivnost je moguća jedino nakon konsultacije sa nadležnim ljekarom.

KOLIKO PRAVLJNA ISHRANA I UNOS VITAMINA UTIČU NA SAM TOK PORODA I OPORAVAK NAKON NJEGA?

Pravilna prehrana i suplementacija imaju veliki utjecaj na zdravlje majke i bebe, te indirektno na tok poroda i oporavak. Uravnotežena prehrana osigurava dovoljno energije za kontrakcije, a važni nutrijenti pomažu u razvoju ploda. Svjetska zdravstvena organizacija fokus stavlja na uzimanje željeza i folne kiseline kako bi se spriječila anemija, smanjio rizik od prijevremenog poroda i male porođajne težina ploda. Manjak željeza može dovesti i do umora, slabijih kontrakcija maternice i povećanog rizika od krvarenja, dok folati smanjuju rizik od urođenih mana i prijevremenog poroda. Također je važno u prehranu uključiti kalcij, vitamin

D, proteine, omega-3 masne kiseline i druge vitamine/minerale kako bi se osigurao pravilan rast bebe i zdravlje majke. Preporučuje se prehrana bogata voćem, povrćem, cjelovitim žitaricama, proteinima i nezasićenim masnim kiselinama te uzimanje prenatalnih vitamina. Treba objasniti da je važan umjeren kalorijski unos.

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji majke koje nose jedan plod trebaju povećati kalorijski unos za otprilike 300-350 kalorija što svakako opovrgava čuveni savjet iz naroda "da treba jesti za dvoje". Interesantno pitanje koje nerijetko dobijem je da li je preporučeno jesti hurme? Rađena je i objavljena studija u Jordanu gdje je dokazano da žene koje su jele 5-6 hurmi dnevno, 4 sedmice pred očekivani termin poroda, su generalno imale bolji i lakši porod.

KADA I KAKO TRUDNICA TREBA PRIPREMITI BOLNIČKU TORBU ZA PORODILIŠTE?

Torbu za porodilište najbolje je spremati mjesec dana prije očekivanog termina poroda, otprilike kada se CTG zapisi počnu snimati. Torba za porodilište treba da sadrži ličnu i medicinsku dokumentaciju, pamučnu odjeću za boravak u bolnici te za porod, higijenske uloške, pamučni ili jednokratni veš, vlažne maramice, te druge svakodnevne toaletne potrepštine. Potrebno je također pripremiti stvari za bebu, slojevitou odjeću za otpust prema sezoni, pelene, laganu deku i autosjedicu. Sve ovo treba na vrijeme spremati kako bi se izbjegao nepotrebnii stres kad porod krene.

ŠTA JE VAŽNO ZNATI O RAZLIKAMA IZMEĐU PRIRODNOG PORODA I CARSKOG REZA?

Ovo pitanje je možda i najvažnije pitanje u ovom razgovoru. Vaginalni porod je prirodni proces kojim beba izlazi kroz porođajni kanal majke i kao takav je nezamjenjiv.

Carski rez je nužna alternativa kada postoje medicinski opravdani razlozi da se porod ne dovrši prirodnim putem. Važno je razlikovati planirani od hitnog carskog reza. Najčešći razlozi za planirani carski rez su prethodni carski rez jer postoji rizik od pucanja maternice tokom kontrakcija na mjestu ožiljka iako je i ovo tema za diskusiju u porodilištu, zatim, kod prvorotki kod kojih je beba okrenuta zatkom odnosno guzom, kod nesrazmjera u veličini bebe i građe majke koji se utvrdi pregledom. Hitni carski rez se radi u svim situacijama kada su majka ili beba ugrožene te kad prirodni vaginalni porod ne ide uobičajenim tokom. Znači carski rez je uvijek opcija ako nešto krene po zlu!

Carski rez je „carski“ samo po nazivu, sve ostalo je operativni zahvat sa svim potencijalnim anesteziološkim i operativnim komplikacijama. Ne postoji niti jedna prednost carskog reza u odnosu na prirodni porod, naravno kada je on moguć. To je najizvedeniji operativni zahvat u svijetu, a statistika kaže da je u velikom procentu zloupotrijebljen. Kalkulacije Svjetske zdravstvene organizacije predviđaju da će ukupni procenat carskih rezova do 2030 godine na globalnom nivou iznositi oko 30%. Obično je taj broj u tercijarnim centrima kao što su klinički centri u BiH i veći te ide i do 40% ali treba uzeti u obzir da se u takvim centrima dovršavaju komplikovane trudnoće koje često zahtijevaju operativni dovršetak. Cilj je da se procenat carskih rezova smanji na 15-20% što je analizama utvrđeno da je medicinski indicirano.

Negativne strane carskog reza su brojne, a pomenut ću samo najvažnije. Kod carskog reza

imamo duži boravak u bolnici, veću vjerovatnoću boravka u intenzivnoj njezi, teži oporavak u odnosu na prirodni porod, teže uspostavljanje dojenja, veću vjerovatnoću za razvoj infekcije, te tromboembolijskih komplikacija. Napretkom medicine, iskustvom operativnog tima, istina je da su komplikacije svedene na minimum, ali rizik uvijek postoji. Od važnih dugoročnih postoperativnih komplikacija treba napomenuti stvaranje priraslica u trbuhu nakon operativnog zahvata, mogućnost nastanka trudnoće u ožiljku od carskog reza i abnormalna placencija koja može oštetiti mokraćni mjehur.

Tu su i posljedice za bebu o kojima se manje priča ali su jednako važne. Carski rez prije 39 punih nedjelja povećava šansu za respiratorne komplikacije kod bebe koje istini za volju rijetko ostavljaju trajne posljedice. Prolaskom bebe kroz porođajni kanal te su komplikacije manje vjerovatne radi fizioloških mehanizama koji to preveniraju. Prolaskom bebe kroz porođajni kanal osigurava se pravilna kolonizacija bebine kože „dobrim bakterijama“ dok

se carskim rezom taj mikrobiom teže i sporije uspostavlja. Istraživanja o mikrobiomu bebe su dovela u vezu porod carskim rezom i povećan rizik od nastanka atopijskih i alergijskih bolesti kao što je astma.

VAŠA PORUKA TRUDNICAMA KOJE SE SPREMAJU ZA SVOJ PRVI POROD.

Svaki porod je jedinstven, ali i nepredvidiv. U većini slučajeva protiče uredno i predstavlja lijepo i nezaboravno iskustvo. Strah od nepoznatog često dovede do lošeg iskustva na porodu bez objektivnih medicinskih razloga, stoga je jako važna adekvatna priprema trudnice. Edukacijom i adekvatnim informisanjem imamo trudnice koje vladaju situacijom, imaju više samopouzdanja, manje straha pa čak i u situacijama kada porod i ne ide predviđenim tempom. Jako je važno da trudnice steknu povjerenje u zdravstveni sistem, naročito babicu i ginekologa i da kroz porod idu kao tim. Stoga, educirajte se, pitajte i birajte one koji vama ulijevaju najviše povjerenja. Vjerujte u sebe i uživajte u svojoj trudnoći. Sretno!

25



NOVA ERA RODITELJSKE PODRŠKE: dm babybonus u Moj dm aplikaciji



U zbuđenje zbog dolaska bebe jedno je od najemotivnijih iskustava u životu svake porodice. I dok budući roditelji ulaze u novu životnu fazu punu nježnosti, izazova i neprospavanih noći, svaka podrška na tom putu je dragocjena. Upravo iz tog razloga, dm je kreirao novu aktivnost – dm babybonus, dostupan putem Moj dm aplikacije, osmišljen da prati roditelje od 2.trimestra trudnoće pa sve do treće godine života djeteta.

dm babybonus – KAKO FUNKCIONIŠE?

Da bi pristupili pogodnostima **dm babybonusa**, korisnici trebaju:

1. Preuzeti Moj dm aplikaciju
 2. Kreirati Moj dm račun
 3. Registrirati se u active beauty program lojalnosti
 4. Povezati active beauty i Moj dm račun
 5. Aktivirati dm babybonus u aplikaciji
 6. Prijaviti trudnoću ili dijete (do 3 godine starosti)
- Nakon aktivacije dm babybonusa, automatski se generišu personalizirani kuponi, prilagođeni fazi trudnoće ili uzrastu djeteta. Kuponi se redovno obnavljaju, a svaki je označen prepoznatljivim dm babybonus logom.

ŠTA RODITELJI MOGU OČEKIVATI?

Već pri aktivaciji, roditelje dočekuje kupon dobrodošlice, a zatim i niz pogodnosti koje ih prate iz mjeseca u mjesec.

dm babybonus nudi:

- Ekskluzivne kupone na baby asortiman
- Kupon dobrodošlice i slatka iznenađenja
- Savjete koji prate razvoj bebe i roditeljske izazove
- Rođendanske kupone
- Obavijesti i podsjetnike putem newslettera i push notifikacija
- Sve pogodnosti su besplatne i dostupne svim korisnicima **Moj dm** aplikacije koji su aktivirali **dm babybonus**.

VIŠE OD LOJALNOSTI – EMOTIVNA PODRŠKA RODITELJIMA

dm babybonus nije samo ponuda pogodnosti – to je pažljivo kreiran pratilac kroz najosjetljiviji i najljepši period roditeljstva.

Svaki kupon, savjet ili poruka prilagođeni su stvarnim potrebama roditelja, s ciljem da olakšaju svakodnevnicu i unesu dodatnu toplinu u prve zajedničke trenutke s bebom.

Rastite zajedno s nama – uz **dm babybonus**.



#sasvimja



Aktivirajte
pogodnosti
u Moj dm
aplikaciji



Ekskluzivni kuponi za prve godine roditeljstva

Aktivirajte **dm babybonus** u **Moj dm aplikaciji** i obradujte se kuponima koji savršeno odgovaraju vašoj novoj životnoj fazi. Osim toga, čekaju vas vrijedni savjeti i ekskluzivna iznenađenja za trudnice i roditelje djece uzrasta do 3 godine.



TU SAM ČOVJEK
TU KUPUJEM

*Za aktiviranje pogodnosti potrebno je imati kreiran Moj dm račun. Uslovi korištenja dm babybonus pogodnosti podliježu uslovima korištenja Moj dm računa i dm active beauty programa.

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 probiotičkih bakterija nanosi se u rodnicu. Sprječava 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 opravdanje 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. Sprječavanje 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 zahtjev 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.



**BUDI LI VAS PLAČ
VAŠE BEBE NOĆU?**

**Mirna beba,
mirna majka!**

**nakupljanje
gasova**

**Lakše
i brže
doziranje**

Espumisan® LX
simetikon 100mg/ml oralne kapi

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

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



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**



Espumisan® LX
dostupan u apotekama
bez ljekarskog recepta!

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

Aldina Divanović:

PREVENTIVNI PREGLEDI – KLJUČ OČUVANJA ŽENSKOG ZDRAVLJA

Informisanje svih žena, neovisno o dobi, o važnosti preventivnih pregleda, bi trebao biti bitan zadatak kako zdravstvenih radnika, tako i medija.

Intervju: Dr Aldina Divanović, Specijalista ginekologije i akušerstva. Zaposlena u PZU “Klinika za vantjelesnu oplodnju Bahceci” Sarajevo

Dr Aldina Divanović je 2012. godine diplomirala na Medicinskom fakultetu Univerziteta u Sarajevu, sa temom “Morbiditet i mortalitet djece male porođajne mase” mentorice Prof. dr Suade Heljić. Iste godine obavlja pripravnički/volonterski staž u OB “Prim. dr Abdulah Nakaš”. Od 2013. do 2018. godine je specijalizant ginekologije i akušerstva na Kliničkom centru Univerziteta u Sarajevu. Od 2018. do 2024. zaposlena u Zavodu za zdravstvenu zaštitu žena i materinstva. Od 2024-2025. godine do danas obavlja posao specijaliste ginekologa u Prvoj privatnoj opštoj bolnici “ASA bolnica”. Danas je zaposlena kao ljekar sepcijalista u Centru za vantjelesnu oplodnju “Bahceci”. Doktoralni studij je upisala 2014/2015. godine na Medicinskom fakultetu Univerziteta u Sarajevu. Tokom i nakon specijalističkog staža, stručno usavršavanje je obavila u zemlji i regionu. „Morbiditet i mortalitet djece male porođajne mase“ kao i na „19. Svjetskom kongresu humane reprodukcije“ 15-18.3.2023. godine, Venecija: „Prevalence and species distribution of Candida isolates causing vaginal discharge among symptomatic non-pregnant women of reproductive age in Sarajevo, Bosnia and Herzegovina“, te autor na slijedećim radovima: „Association between Group B Streptococcal Septicemia and Late Appearance of Congenital Diaphragmal Hernia“ Fahrija Skokić, Semir Halilbašić, Nešad Hotić, Edin Husarić, Aldina Hozić, Maida Hadžifejzović, „Incidence of Cesarean section at the Department of Gynecology and Obstetrics of Hospital in Travnik During 2012“ El-Ardat MA, Izetbegovic S, Djulabic A, Hozić A.

Preventivni pregledi, edukacija i zdrave životne navike ključni su za očuvanje reproduktivnog zdravlja svake žene. O važnosti redovnih ginekoloških kontrola, pripremi za trudnoću, ulozi pravilne higijene i vakcinacije, ali i o mitovima i strahovima koji često prate odlazak ginekologu, razgovarali smo s dr. Aldinom Divanović, specijalistom ginekologije i akušerstva, zaposlenom u PZU “Klinika za vantjelesnu oplodnju Bahceci” Sarajevo.



KOLIKO SU PREVENTIVNI GINEKOLOŠKI PREGLEDI VAŽNI ZA ŽENE I KADA BI TREBALO ZAPOČETI S REDOVNIM KONTROLAMA?

Informisanje svih žena, neovisno o dobi, o važnosti preventivnih pregleda, bi trebao biti bitan zadatak kako zdravstvenih radnika, tako i medija. Preventivnim ginekološkim pregledima se smanjuje rizik od ozbiljnog obolijevanja, komplikacija bolesti, pa na koncu i smrtni ishodi, te je rana dijagnostika i promptna terapija od vitalnog značaja. Važno je napomenuti da su ginekološke maligne bolesti (u prvom redu bolesti grlića maternice) visoko izlječivi ako se otkriju u ranoj fazi bolesti. Prema smjernicama Američkog udruženja za ginekologiju, smatra se da je prvi redovni ginekološki pregled potrebno obaviti između 13 i 15 godina, a u slučaju tegoba i ranije. Prva posjeta obično ne uključuje fizikalni pregled, već je usmjerena na edukaciju, savjetovanje i uspostavljanje veze sa izabranim ginekologom kako bi prvi fizikalni pregledi bili ugodiniji.

KOJE SU NAJČEŠĆE PREDRASUDE ZBOG KOJIH ŽENE ODGAĐAJU ODLAZAK GINEKOLOGU?

Razlozi za odgađanje pregleda su mnogostruki, ali najčešće se odnose na manjak vremena. Sve obaveze koje su nametnute ženi danas od privatnih do poslovnih, onemogućavaju (pogrešno) da isplaniraju preventivnih pregled. Osim toga tu su i strah od potencijalne dijagnoze, nelagoda prilikom pregleda, sram i slično.

NA ŠTO SE NAJVIŠE OBRAĆA PAŽNJA PRILIKOM RUTINSKOG GINEKOLOŠKOG PREGLEDA?

Prilikom rutinskog ginekološkog pregleda se uzme detaljna anamneza pacijentici, dakle dobiju se informacije o potencijalnim tegobama, ciklusima i njihovoj regularnosti, paritetu (porodima), općem zdravstvenom statusu i navikama.

Nakon toga se obavi fizikalni pregled na ginekološkom stolu u spekulima, i shodno potrebi uradi se PAPA test. Nakon toga se prelazi na ultrazvučni pregled.

Završetkom istog se napravi izvještaj i napišu dalje preporuke, te eventualno terapija. Pregled ne treba da bude neugodan, već savjetodavan, te izveden uz poštovanje principa povjerljivosti i diskrecije.

KOLIKO ČESTO ŽENE TREBA DA RADE PAPA TEST I ULTRAZVUČNI PREGLED?

Optimalni interval između dva redovna citološka obriska (PAPA testa) prema The International Agency for Research on Cancer (IARCH) je između 3-5 godina, pri čemu je interval od tri godine optimalan u dobnoj skupini 25-49 godina, a interval od 5 godina u dobnoj skupini 50-64. U slučaju ranije patologije grlića taj interval je kraći.

Moram napomenuti da se ove preporuke odnose na zemlje sa visokom stopom cijepljenosti protiv HPV-a, te zemlje sa dobrim nacionalnim screening programima. U našoj zemlji, razmak između dva redovna ginekološka pregleda je na osnovu usvojene prakse (jer nemamo nacionalnih vodiča), godinu dana.





PREVENTIVNI PREGLEDI PRIJE TRUDNOĆE – ŠTA ONI PODRAZUMIJEVAJU I ZAŠTO SU ZNAČAJNI?

Za trudnoću bi se trebalo pripremiti preventivnim pregledima koji ne uključuju samo ginekološke preglede. Naravno, ginekološki pregled je prva stanica – PAPA test, ultrazvučni pregled, briseve na bolesti koje se prenose spolnim putem, te ginekološko savjetovanje, su obavezni prilikom pripreme za trudnoću. Također, važno je procijeniti cjelokupni zdravstveni status organizma putem laboratorijskih pretraga (potvrđivanje ili isključivanje anemije), pregleda nativnog urina (procjena zdravlja bubrega), korigirati terapiju i planirati buduću priliku prisustva hroničnih bolesti.

Važno je naglasiti da je očuvano mentalno, kao i dentalno zdravlje, važan faktor za zdravu trudnoću, obzirom da se simptomi nekih mentalnih i dentalnih bolesti mogu intenzivirati u trudnoći. Dotaknula bih se važnosti redovnih samopregleda, kao i ultrazvučnih i mamografskih pregleda dojki koje je važno redovno sprovoditi. Priprema za trudnoću je idealno vrijeme da se pregledaju dojke s obzirom na učestalost ovog malignog oboljenja, te da se na taj način otklone eventualne sumnjive promjene i omogući bezbrižna trudnoća. Ne treba zaboraviti ni važnost vakcinacije, npr. MMR vakcinom i vakcinom protiv varicellae s obzirom da ove zarazne bolesti u slučaju ne postojanja imuniteta (stečenog ili cijepljenjem), mogu imati fatalni ishod u trudnoći.

“

*Zdravlje je uistinu
poklon i trebao
bi biti prioritet
sačuvati ga.*



DA LI POSTOJE SPECIFIČNE PREPORUKE ZA ŽENE KOJE IMAJU HRONIČNE BOLESTI, A ŽELE OSTATI TRUDNE?

Hronične bolesti danas nisu inkompatibilne sa trudnoćom. Naravno da trudnice koje imaju hronične bolesti spadaju u grupu pacijentica sa visokim rizikom i razlogom intenzivnijeg nadzora, nekada i konzilija ljekara, ali uz pravilno savjetovanje, korekciju terapije, te zdrave životne navike, izvjestan je pozitivan perinatalni i neonatalni ishod.

KOLIKO ŽIVOTNE NAVIKE (ISHRANA, FIZIČKA AKTIVNOST, PUŠENJE, ALKOHOL) UTIČU NA REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE I PRIPREMU ZA TRUDNOĆU?

Zdrave životne navike koje uključuju raznovrsnu ishranu, redovna fizička aktivnost (koja ne mora biti pretjerana, dovoljno je i tri puta nedjeljno), izbjegavanje pušenja i pretjerane konzumacije alkohola, itekako utiču pozitivno na sveukupno zdravlje organizma. Reproductivni sistem nije izuzetak, pa je dokazano da ishrana bogata proteinima, izbjegavanje rafiniranih šećera, te fizička aktivnost reduciraju visceralnu mast, što pozitivno utiče na redovitost ovulatornih ciklusa-preduslova za trudnoću. Nadalje pušenje se pokazao kao jedan od najvažijih nezavisnih kofaktora koji utiču na uspješnost procesa vantjelesne oplodnje, s obzirom da je dokazan statistički bolji ishod kod parova koji nisu pušači. Pušenje se takođe pokazao važan kofaktor u procesu nastanka raka grlića maternice, tako da je jasno koliko je važan prestanak pušenja za cijelokupno zdravlje.

KOJE SU NAJČEŠĆE GREŠKE KOJE ŽENE PRAVE KADA JE RIJEČ O BRIZI ZA REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE?

Postoji niz stvari koje bih ja pomenula, ali izdvojiću neke. Prvo, važno je educirati djevojčice o pravilnoj intimnoj higijeni. Primijećeno je kroz rad sa pacijenticama da mnoge koriste sapune i parfimirane gelove u svakodnevnoj njezi, što ometa normalan pH rodnice i čine je prijemčivom za razvoj uslovno patogenih mikroorganizama (npr. gljivica). Voda sama ili u kombinaciji sa gelovima za intimno pranje koji imaju optimalan pH, su izbor u higijeni intimne regije.

Velika pogreška u "brizi" za reproduktivno zdravlje je odgađanje preventivnih pregleda iz gore navedenih razloga s obzirom na njihovu važnost. Dakle, liječniku se ne javljamo samo i isključivo prilikom postojanja tegoba, već iste pokušavamo prevenirati preventivnim pregledima. Na koncu, ali veoma važno - izbjegavanje HPV vakcine. Savjetovala bih toplo majke djece u prepubertetskom periodu, da vakcinišu djecu vakcinom protiv HPV infekcije, jer ih time štite od razvoja karcinoma grlića maternice, od koga u našoj zemlji i dan danas nažalost umire nemali broj žena.

VAŠA PORUKA ŽENAMA KOJE IZBJEGAVAJU REDOVNE GINEKOLOŠKE KONTROLE?

Nadam se da će žene koje će imati priliku da pročitaju ovaj tekst, shvatiti da preventivni pregledi spašavaju život. Zdravlje je uistinu poklon, posvjedočit će oni koji se bore protiv bolesti i zaista bi trebao biti prioritet sačuvati ga.

NOVA ERA NJEGE BEBA: **TO.TO PELENE** – SPOJ LUKSUZA, SIGURNOSTI I FUNKCIONALNOSTI

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

VIŠE OD OBIČNE PELENE

To.to pelene nisu samo još jedan dodatak u njezi



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

TEHNOLOGIJA KOJA ČINI RAZLIKU

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

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

Dizajnirane s ljubavlju

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

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





ZAŠTO ODABRATI TO.TO?

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

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



VITAMIN C SIRUP

special
KID

Jačanje imuniteta
i vitalnosti djece

Prevenција i
tretman alergija

Prirodni vitamin C
izolovan iz acerole



DOZIRANJE:

0-6 mjeseci 2,5ml ujutru

6 mjeseci-5 godina 5ml ujutru

iznad 5 godina 10ml ujutru



OKUS BOROVNICE

OD
ROĐENJA

0+

BEZ VJEŠTAČKIH BOJA - BEZ GMO - BEZ GLUTENA

KALCIJ+D3 SIRUP

SA DODATKOM VITAMINA B 12

special
KID

Rast i razvoj
djece

Jačanje kostiju

Organski
oblik kalcija
(kalcij citrat)

Prirodan okus



DOZIRANJE:

3 do 5 godina: 5ml ujutru
iznad 5 godina 10ml ujutru

SASTAV (5ml):

Kalcij citrat 120mg
Vitamin D3 5µg
Vitamin B 12 2µg



OKUS JAGODE

BEZ VJEŠTAČKIH BOJA - BEZ GMO - BEZ GLUTENA

Mina Žiga:

ZAŠTO I KADA PRVI OFTALMOLOŠKI PREGLED KOD DJECE?

**Zaštita dječijih očiju je izuzetno važna, jer se vid razvija tokom djetinjstva i
pravilna briga može spriječiti probleme u budućnosti.**

Piše: Dr Nina Žiga, spec. oftalmologije i optometrije



Dr Nina Žiga, specijalista oftalmologije i optometrije koja je sa ovom Bolnicom zasnovala stalni radni odnos. Dr Žiga diplomirala je na Medicinskom fakultetu u Sarajevu 2014. godine. Nakon kraćeg perioda rada kao medicinski predstavnik za Nobel Ilac, zapošljava se 2015. godine kao porodični ljekar u Domu Zdravlja Maglaj i u Službi hitne pomoći. Specijalizaciju i dalji rad nastavlja u Specijalnoj bolnici za oftalmologiju „Svjetlost“ Sarajevo 2016. godine. Specijalizaciju iz oftalmologije i optometrije završila je 2020. godine. Do 2024. godine radila je u Specijalnoj bolnici za oftalmologiju „Svjetlost“ Sarajevo. Uže područje rada dr Žige je prednji segment, refraktivna hirurgija i dječija oftalmologija. U prednjem segmentu ima veliko iskustvo u radu sa pacijentima sa keratokonusom, operativnom procedurom „crosslinking“. U području kontaktologije posjeduje vještine fitanja mekih, RGP, Rose K2, Rose K postgraft i skleralnih leća. U refraktivnoj hirurgiji posjeduje iskustvo rada na dvije platforme za skidanje dioptrije Wavelight Allegretto i Scwing Amaris. U dječijoj oftalmologiji veliko iskustvo u pregledima predškolske i školske djece, određivanje dioptrije metodom skijaskopije i radu sa djecom sa strabizmom.

38

Vid kod djece se ne razvija odmah po rođenju, već postepeno sazrijeva tokom ranog djetinjstva. Upravo zato je pravovremena briga o dječijem vidu od izuzetnog značaja za njihovo cjelokupno zdravlje i razvoj. Mnogi problemi s vidom nemaju jasne simptome koje dijete može prepoznati ili izraziti, što čini preventivne oftalmološke preglede posebno važnim. Rano otkrivanje i liječenje očnih smetnji može spriječiti ozbiljne posljedice, poput trajnog oštećenja vida. Cilj ovog teksta je objasniti kada i zašto dijete treba prvi put posjetiti oftalmologa.

Vid se razvija u ranom djetinjstvu. Bebe vide veoma drugačije od odraslih — njihov vid se razvija postepeno tokom prvih meseci života. Po samom rođenju, vide nejasno, kao kroz maglu, tek vide jasnije na udaljenosti oko 30 cm, tj. dovoljno da prepozna majku. Čelije u retini koje registruju boje nisu razvijeni u samom početku, tako da najviše reaguju na jake kontraste npr. Crno-cijelo. Tek sa nekih 2 mjeseca životap očinju da prate predmete pogledom, te počinju da razlikuju osnovne boje. Sa nekih godinu dana mogu jasno da vide i na većoj udaljenosti, prepoznaju ljude, objekte i razumeju šta se dešava oko njih.

S obzirom da djeca u velikoj mjeri uče posmatranjem, neotkriveni problemi s vidom mogu uticati na sposobnost čitanja, koncentraciju i školski uspjeh.

roditelj

Problemi koji se ne otkriju i ne liječe na vrijeme mogu dovesti do trajnog gubitka vida (npr. ambliopija ili "lijeno oko"). Slabije razvijen vid može da utiče na mnoge aspekte u životu. S obzirom da djeca u velikoj mjeri uče posmatranjem, neotkriveni problemi s vidom mogu uticati na sposobnost čitanja, koncentraciju i školski uspjeh. Mnoge očne smetnje nemaju očite simptome koje dijete može prepoznati ili izraziti – zato su preventivni pregledi važni.

KAĐA DIJETE TREBA PRVI PUT IĆI NA OČNI PREGLED?

Prve očne preglede praktično vrši pedijatar koji provjerava osnovne reflekse i eventualne urođene probleme (npr. kataraktu). Prvi oftalmološki pregled preporučuje se već oko 6 mjeseci, zatim s 3 godine, i onda redovno svake 1-2 godine, posebno ako postoje problemi u porodici (npr. kratkovidost). Rano otkrivanje problema često znači i uspješnije liječenje. Prvi pregledi obično obuhvaćaju testiranje oštine vida (sličice umjesto slova kod male djece), pregled pokretljivosti očiju (prati pokrete i koordinaciju), testiranje binokularnog vida (da li oba oka rade zajedno), pregled retine i očnog živca (najčešće pomoću kapi za širenje zjenica), skrining za strabizam (razrokost), ambliopiju i refraktivne greške (kratkovidnost, dalekovidnost, astigmatizam). Postoji nekoliko znakova koji mogu ukazivati na to da dijete ima problem s

vidom, kao npr. Dijete često „škilji“, naginje glavu, zatvara jedno oko, često trlja oči iako nije umorno, primjetno bježanje jednog ili oba oka, osjetljivost na svjetlo i sl., približava predmete vrlo blizu očima (npr. knjigu, tablet, igračke). Neki drugi simptomi kao što su gubljenje interesa za aktivnosti koje zahtijevaju gledanje izbliza, poput crtanja ili čitanja, česte glavobolje, loša koordinacija (sudara se s predmetima, ili promašuje predmete koje pokušava uhvatiti), žali se da slabije vidi na tabli u školi, opadanje pažnje i interesa za školu, također mogu indicirati probleme sa vidom.

Zaštita dječijih očiju je izuzetno važna, jer se vid razvija tokom djetinjstva i pravilna briga može spriječiti probleme u budućnosti. UV zraci mogu štetiti očima, kao što šteti koži, tako da je nošenje kvalitetnih sunčanih naočala sa UV zaštitom neophodno, posebno u najranijim godinama (Svjetska zdravstvena organizacija je objavila podatak da 80% ukupnog UV zračenja koje apsorbira naše oko tokom cijelog života, se zapravo asorbira do naše 18-te godine života); Ograniči ukupno vrijeme ispred ekrana, naročito kod mlađe djece (npr. do 5 godina maksimalno 1 sat dnevno, preporučuje WHO). Pobrinite se da prostor gdje dijete čita, piše ili crta ima dovoljno prirodnog ili kvalitetnog umjetnog svjetla. Zdrava i raznovrsna ishrana je nezaobilazan segment dobrog razvoja vida kod djece.



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 biohemijske 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. nedjelje trudnoće i priprema ih za prve dane sa bebom, te daje uvid u to kako se treba pripremiti za porodilište i šta spakovati za isto. Mliječni put je kreiran kao program koji će budućim mamama i tatama razriješiti sve nedoumice koje mogu da se pojave kada stigne beba.

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

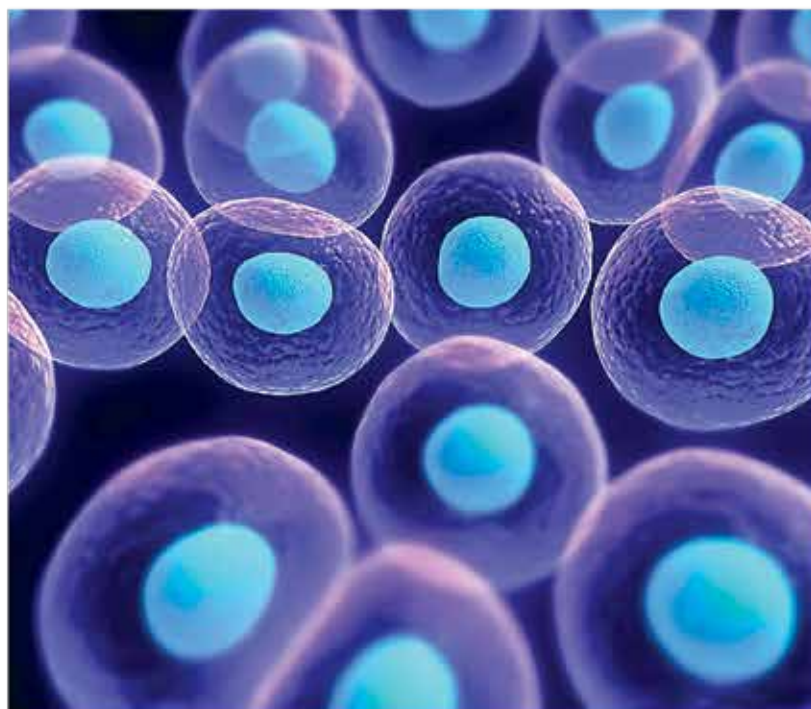


MLIJEČNI PUT
priprema trudnica
za porođaj i
roditeljstvo

u Banja Luci
i Sarajevu

Prijavite
se





AFTER PREGNANCY GENETSKA TESTIRANJA

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

SPREMNI STE ZA PORODJAJ. ŠTA NE SMIJETE ZABORAVITI?

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



BECAUSE WE CARE!

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



 After
Pregnancy
Nutrigen Test®
approved by Bio Save Group



SET ZA UZIMANJE UZORAKA

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

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



Proces

POROĐAJ

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

UZIMANJE UZORKA

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



OBRADA UZORKA

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



ČUVANJE

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



POKLON ZA ŽIVOT

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



Vaš Život, Naša Nauka



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

DIANATAL® obstetric gel

Bezbedniji i lakši porodaj

Nije svaki gel porođajni gel



+ 387 39 705 646
+ 387 39 705 265
e: euroband@tel.net.ba
www.dianatal-neo.com

Olakšava i skraćuje porođaj, štiti majku i dijete !

Olivera Babić:

PREVENCIJA OPSTIPACIJE I HEMOROIDA U TRUDNOĆI – SAVJETI ZA BUDUĆE MAME

**Više od 1/3 trudnica pati od problema sa
zatvorom u nekom periodu dok traje garviditet.**

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

Jedan od čestih problema koji se može javiti u trudnoći je opstipacija (konstipacija) ili zatvor, a kao posledica toga mogu se javiti i šuljevi ili hemoroidi. Zato je veoma značajno da se o toj temi govori, kako bi se moglo djelovati preventivno ali u cilju što boljeg liječenja već razvijenog patološkog stanja.



44

ŠTA JE OPSTIPACIJA?

Zatvor ili opstipacija je usporeno i otežano pražnjenje debelog crijeva, koje se očituje različito dugim vremenskim periodima defekacije od 4, 5 ili čak više dana. Stolica je tvrda, suva i formirana, kobasičasta ili brabonjasta, bez krvi i sluzi. Prema motilitetu može biti atonična ili hipokinetska i spastična ili diskentska, dok prema uzroku razlikujemo funkcionalnu i organsku opstipaciju. Za period graviditeta je karakteristična funkcionalna atonična opstipacija, čiji je osnovni uzrok potiskivanje ili susprezanje defekacije (pražnjenja). Potiskivanje može biti posledica nepravilne ishrane siromašne celulozom, nedovoljan unos tečnosti, nedostatak fizičke aktivnosti, dugo ležanje u krevetu, hemoroidi, atrofija miškulature prednjeg zida kod višerotkinja, javna zanimanja – dugi, česti sastanci, putovanja i sl. Značajan je podatak da više od 1/3 trudnica pati od problema sa zatvorom u nekom periodu dok traje

garviditet. Konstipacija može nastati i kao problem odnosno prateća pojava uzimanja nekih preparata željeza. Neuredno, odnosno neredovno pražnjenje crijeva može da se javi već od 14. sedmice gestacije, zato što progesteron koga smatramo hormonom čuvarom trudnoće, opušta crijevnu miškulaturu, time se smanjuje njihova peristaltika, što ima

za posledicu duže zadržavnje hrane u intestinalnom traktu, te stolica postaje suva jer se više vode resorbuje iz crijeva. Osim hormonalnog, uzrokom opstipacije može biti i položaj maternice koja počinje da pritiska crijeva. Nedovoljna količina vlakana u ishrani siguran je put ka tvrdoj stolici i problemima sa zatvorom. Zbog toga je veoma važno da trudnice u ishranu

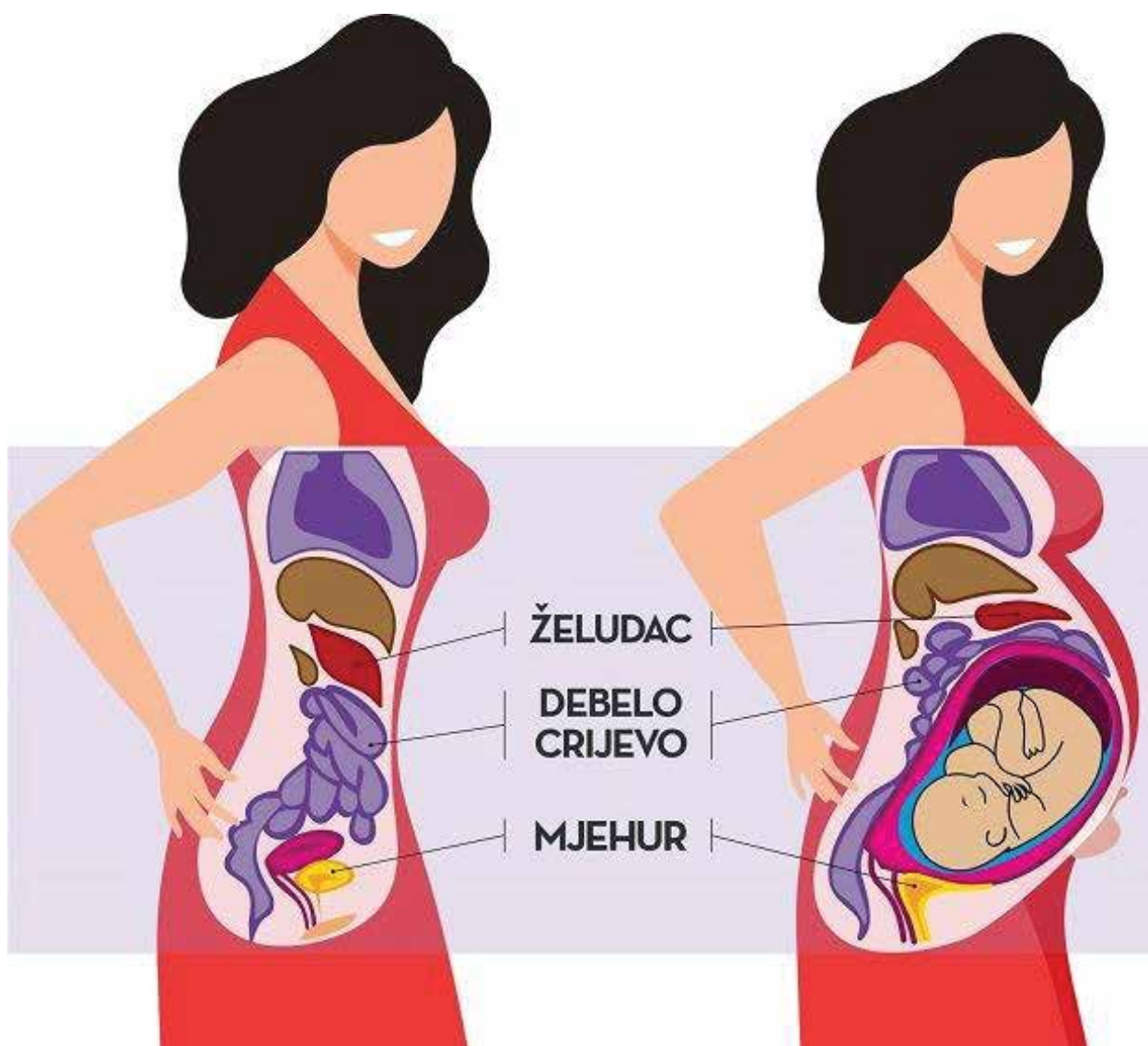
uključite osim vlaknate hrane i dovoljnu količinu tekućine, te da upražnjavaju redovno fizičku aktivnost koliko im to osnovno zdravstveno stanje dozvoljava. Hrana koja se preporučuje kao izvor vlakana su integralne žitarice, svježe povrće i voće i sjemenke. Svakako u ishranu treba uključiti i probiotičke mliječne proizvode poput jogurta, kefira i mladog svježeg nemasnog sira.

Problem sa opstipacijom može da nestane ili da se ublaži kada maternica izađe iz male karlice, ali ponovo se javlja pred kraj trudnoće kada zbog naglog porasta ploda dolazi do uvećanja maternice i pritiska na crijeva. Često se uz zatvor javljaju i drugi simptomi poput promjenljivog, slabijeg apetita, mučnine, anksioznosti i drugi simptoma, te je veoma značajno voditi računa od početka trudnoće o načinu ishrane i stilu života, a ukoliko se javi opstipacija svakako izbjegavati laksative koji mogu imati neželjena dejstva na razvoj ploda.

KAKO SPRIJEČITI OPSTIPACIJU U TRUDNOĆI?

Preventivno, ali i slučaju već razvijenog stanja i problema sa lijenim crijevima, neophodno je nekoliko stvari. Prije svega, važno je jesti pravilno pripremljenu hranu, u smislu termičke obrade. Izbaciti iz ishrane prženu, pohovanu i zaprženu hranu, a jesti kuhanu, dinstanu, barenu na pari ili hranu pečenu u pećnici. Konzumirati hranu bogatu biljnim vlaknima, kao što povrće poput kupusa, prokulice, mahunarki, slanutka, graha,

graška, ali i voće kao što su šljive, jabuke, kruške, smokve, urme. Preporučuje se najmanje 5 porcija voća i povrća svakoga dana. Sjemenke poput lana su odlično sredstvo u borbi protiv zatvora. Preporučujem često kao užinu da se konzumira jogurt ili kefir sa 1 – 2 kašike mljevenog lana. Chia sjemenke su takođe sjajan izbor za trudnice, jer sadrže obilje dijetnih vlakna, ali i drugih visoko vrijednih nutrijenata, kao što su omega-3 masne kiseline, proteini i minerali (cink, kalcij, fosfor). Važno je naglasiti da se vodi računa o količini, da se ne bi pretjeralo kalorijski kao i zbog hipotenzivnog dejstva chia sjemenki. **Dovoljna je 1 – 2 kašičice u 200ml jogurta ili drugog napitka. Integralne žitarice svakako bi trebalo da budu dio svakodnevnih ishrane trudnica, posebno onih koje imaju problem sa opstipacijom.** Tu se misli na one od cjelovitog zrna, kao što su zobene i pšenične mekinje, hljeb od integralnog ili raženog ili speltinog brašna, integralna tjestenina, integralna riža itd. Veoma je važan redovan unos tečnosti, prije svega vode i to najmanje 1,5 – 2 l dnevno. Voda omekšava stolicu, prevenira opstipaciju, čisti tj. detoksicira organizam. Posebno se preporučuje popiti mlaku vodu ujutro natašte i uveče pred spavanje. Ujutro u čašu mlake može se dodati i jedna kašičica meda kao i par kapi limuna. Za bolju probavu i mekšu stolicu, bitno je jesti čorabstu hranu. Trudnice bi morale imati svakodnevno u jelovniku bar jedan kuvani obrok, poput čorbe, supe sa povrćem, variva poput bosanskog lonca isl. Iz ishrane bi trebalo da izbacite



suvu hranu, sendviče i industrijske prerađevine. Fizička aktivnost poput šetnje, je neizostavan sastavni dio zdravog života, te je jednako važna i dobru formu trudnica, a posebno onih koje imaju problem sa lijenim crijevima, ali pod uslovom da im to osnovno stanje dozvoljava.

SUVO VOĆE ZA TRUDNICE, DA ILI NE?

Naravno, i trudnicama se preporučuje suvo voće u svakodnevnoj prehrani, ali u određenoj količini kako zbog kalorijske vrijednosti tako i zbog većeg sadržaja šećera. Orašasti plodovi i sjemenke, pored toga što imaju dobar ukus posjeduju obilje minerala i vitamina koji imaju značajnu ulogu ne samo za buduću majku, nego i za pravilan razvoj ploda. Koštuničavo voće sadrži nezasićene masne kiseline, vitamine B kompleksa, vitamin E koji je veoma snažan antioksidans, vitamin C, ali i minerale poput cinka, magnezija, željeza i kalcija.

Smokve, suvo grožđe, suve marelice, suve šljive trudnice mogu da koriste i kao prirodne zaslađivače, te da ih dodaju žitaricama – zobenim ili ječmenim pahuljicama.

Suvo voće je važan izvor vlakana koja su, ponovicu, nezamjenjiva za dobro zdravlje probavnog sistema i uspostavljanje normalne crijevne peristaltike. U trudnoći su vlakna pored toga što doprinose dobroj probavi, značajna za održavanje nivoa masnoća u krvi, jer snižavaju vrijednosti lošeg LDL holesterola, te daju osjećaj sitosti sa manje unijetih kalorija. Trudnicama koje pate sa problemom opstipacije posebno preporučujem da jedu suve šljive i popiju mineralnu vodu bogatiju magnezijem.

KAKO OBEZBIJEDITI DOVOLJAN UNOS VLAKANA?

Dnevna potreba organizma za vlaknima je 30g. Da bi se obezbijedio dovoljan unos neophodno je svakodnevno konzumirati namirnice biljnog porijekla koje su osnovni izvor dijetnih vlakna. Povrće bi trebalo da bude na trpezi trudnica i u svježem obliku kao salate ili pravilno termički obrađeno – dinstano, grilovano, kuhano, a voće da se konzumira neoljušteno kad god je to moguće, kao voćna salata ili svježe cijeđen voćni sok. Odličan izvor vlakana su žitarice, prije svega integralne – integralni hljeb, riža, pahuljice, kaše od ječma, prosa, heljde, zobi, spelte. Kašama se mogu dodati suvo voće i orašasti plodovi. Pahuljice bi trebalo da budu uvijek bez dodatka rafiniranih šećera. Zdrav doručak za svaku trudnicu može biti jogurt, kefir ili nemasno mlijeko sa zobenim pahuljicama i dodatkom chia sjemenki, mljevenim lanom i suncokretom, mljevenim orasima i jedna sjeckana urma ili suva šljiva, smokva i sl. Moram naglasiti da ma koliko vlakna bila zdrava, sa njima se ne smije ni pretjerati. Veća količina vlakana može dovesti da nadutosti i plinova, što može biti veoma neogodno i izazvati bolove u abdomenu. Uvijek se preporučuje vlakna postepeno uvoditi u ishranu, da bi se digestivni trak na njih adaptirao.



DA LI SU TRUDNICE SKLONE I POJAVI HEMOROIDA?

Naravno, posebno one koje pate od hronične opstipacije. Zašto? Hemoroidi ili u narodu poznatiji kao šuljevi, predstavljaju proširene vene oko anusa – čmara i donjeg dijela rektuma tj. završnog dijela debelog crijeva čiji je najčešći uzrok nastanka upravo naprezanje pri defekaciji koja je posljedica opstipacije i sporije probave. Prilikom napinjanja i otežanog pražnjenja, hemoroidi pucaju i često krvare. Da bi se to spriječilo neophodna je uravnotežena prehrana bogata dijetnim vlaknima uz dovoljan unos tečnosti tokom dana.

Preporučuje se više manjih obroka, pravilno raspoređenih uglavnom na 3 sata, zatim hranu dugo žvakati – jesti sporije, piti vodu, čajeve i svježe cijeđene voćne sokove npr. limunadu, cijeđenu narandžu, jabuku i sl. Potpuno izbaciti konzumiranje gaziranih napitaka i industrijskih sokova. Izbjegavati rafiniranu hranu koja osim što su joj oduzete nutritivno vrijedne materije, dodatno steže stolicu. To su npr. bijeli hljeb i peciva od bijelog brašna, bijela riža, sendviči i uopće brza hrana, slatkiši, grickalice, čokolada itd. U ishranu obavezno uvrstiti integralni hljeb i peciva, integralne pahuljice, sjemenke, supe i čorbe, puru,

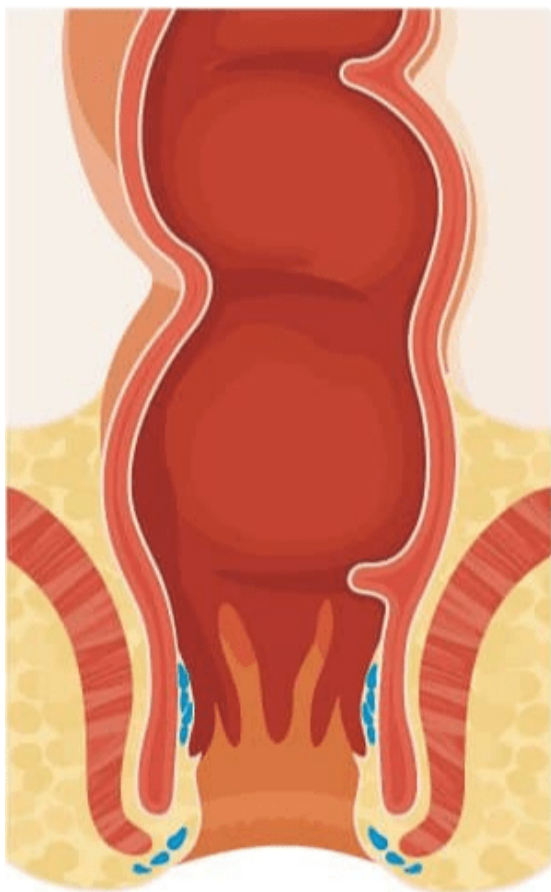
palentu, mekinje, kruške, šljive i sl. Hrani se mogu dodavati i začini poput kima, anisa, komorača. Trudnicama koje pate od opstipacije komplicirane hemoroidima, preporučujem da dan počnu čašom mlake vode u koju mogu dodati kašičicu meda koji je inače prirodni laksativ.

DA LI MOŽETE DATI NEKI PROVJEREN ZDRAV RECEPT ZA TRUDNICE KOJE PATE OD OPSTIPACIJE ?

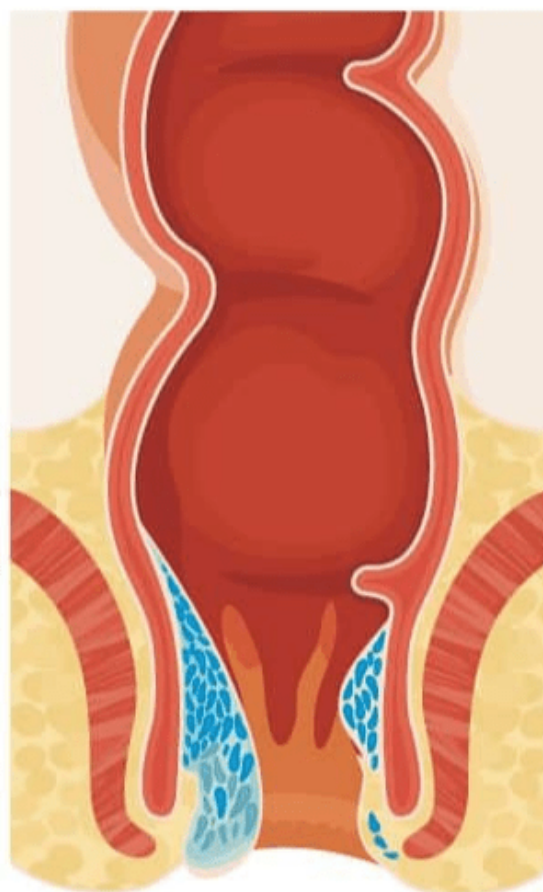
Svakako, s tim da moram napomenuti da trudnice koje boluju od šećerne bolesti moraju voditi uvijek računa o glikemijskom indeksu namirnica tako i u ovom slučaju. Preporučila bih kuglice sa suvim voćem u porciji od 60g. Potrebno je 100g urmi bez košpice, 50g suvih šljiva bez košpice i 100g suvih marelica koje bi trebalo namočiti 20-tak minuta, pa osijediti i sitno isjeckati. Sve sastojke dobro izmiješati i oblikovati manje kuglice. Čuvati na hladnom. Naglasiću da porcija od 60g sadrži 209 kcal. Kompot od nekuvanih suvih šljiva je također dobar izbor. Priprema se tako što 50g suvih šljiva bez koštica operete i potopite u 300ml vode. Nakon dva sata izvadite šljive i u tekućinu dodate malo cimeta i karanfilčića te zakuvate. Prohladite i u mlako dodajte 1 kk meda i prelijte preko šljiva. Porcija ovog kompota sadrži 168kcal.

HEMOROIDI TOKOM PERIODA TRUDNOĆE

Normalan rectum i analni kanal



Spoljašnji hemoroidi



Autor: Dr Bojan Stević, specijalista ginekologije i akušerstva
DZ Bijeljina

PROBIOTICI ZA TRUDNICE

Trudnoća je zaista jedno predivno iskustvo, ali je svakako i jedno novo stanje koje sa sobom nosi velike promjene cijelog tijela. Više niste sami, i sve odluke i postupci tiču se i Vaše bebe. Na mnogo načina, samom trudnoćom vaše majčinstvo je već počelo. Ovaj put napisaćemo nešto o ulozi probiotika u ovom periodu, šta bismo trebali da znamo o njima i da li nam i na koji način oni mogu pomoći da savladamo neke od izazova u trudnoći, ali i kasnije. Podstičući zdravu crijevnu floru, oni doprinose rješavanju opstipacije koja se često javlja tokom trudnoće. Probiotici također mogu poboljšati cjelokupni imuni sistem i zaštititi Vas od infekcija, te čak pomoći jačanju imunog sistema Vaše nerođene bebe. Već odavno nam je poznato da se određeni mikrobi prenose s majke na bebu tokom poroda vaginalnim putem, ali i majčinim mlijekom. Nova otkrića govore da se njihov prenos može vršiti i putem posteljice, te stoga ukazuju na trudnoću kao početak izloženosti fetusa bakterijama. Brz način života kao i loša prehrana mogu uzrokovati nastanak neadekvatnog mikrobnog miljea u organizmu majke. Neki neočekivani događaji mogu dovesti do porođaja putem carskog reza ili onemogućiti dojenje bebe. Sve to mogu biti razlozi za neadekvatan prenos mikroba s majke na bebu. Probiotici su tu da nam pomognu u uspostavljanju ravnoteže unutar našeg probavnog sistema, zaštite od infekcija i utiču povoljno na naš imuni sistem. Oko 50% svih trudnica pati od opstipacije u nekom trenutku trudnoće.¹ Opstipacija može biti vrlo neugodan problem, koji može dovesti do

nastanka hemoroida i čak ih pogoršati. Pokušajte poboljšati rad crijeva jedući hranu bogatu vlaknima, konzumacijom vode i vježbanjem. BioGaia®, odnosno probiotski soj *L.reuteri* utiče na pokretljivost crijeva, što je od izuzetnog značaja za pravilnu probavu hrane, ublažavanje opstipacije i gubitka osjećaja težine u stomaku.² *L.reuteri* protectis je jedan od najviše istraženih probiotika na svijetu. Pomaže u poboljšanju ravnoteže unutar probavnog sistema, štiti od infekcija i ima brojna klinička ispitivanja koja su dokazala sigurnost za majku i dijete.

ZAŠTITA OD INFEKCIJA

Ostati zdrav s jakim imunim sistemom uvijek je važno, ali još i više tokom trudnoće. Iako trudnice nisu osjetljive na infekcije generalno, fiziološke promjene koje se dešavaju u

trudnoći (npr. smanjen kapacitet pluća, zastoj mokraće, promjene u protoku krvi i hormonalne promjene) mogu učiniti bolest dosta ozbiljnijom nego što je to uobičajno van trudnoće.³ Naš moderan način života, s premalo vježbanja, nezdravom ishranom i stresom, dodatno povećava rizik od bolesti. Oko 80% imunog sistema nalazi se u crijevima, tako da je dobra briga o stomaku prvi važan korak.

NEŽELJENE REAKCIJE NA ANTIBIOTIKE

Teža infekcija može staviti pod rizik zdravlje i majke i djeteta. U tom slučaju, žene se često liječe antibioticima. Iako su antibiotici izvrsni za liječenje infekcija, nažalost jednako su učinkoviti u uništavanju zdravih i korisnih bakterija. Isto tako, mogu izazvati neželjene



reakcije kao što su mučnina, povraćanje i osip na koži.^{4,5} L. reuteri Protectis dokazano smanjuje broj dana i epizoda sa groznicom, broj posjeta doktorima i odsustva sa posla zbog infekcije, kao i neželjenih reakcija na antibiotike.^{6,7}

PODSTICANJE CRIJEVNE FLORE NAKON POROĐAJA CARSKIM REZOM

Naravno, jedna od prednosti porođaja vaginalnim putem je prenos mikroflоре s majke na dijete. Tokom vaginalnog porođaja, organizam bebe kolonizuju vaginalne i fekalne bakterije majke. S druge strane, bebe rođene carskim rezom kolonizuju se bakterijama povezanim s kožom i bolničkim okruženjem¹⁰, pa se stoga odgađa uspostava povoljnog bakterijskog miljea u organizmu bebe.¹¹ Novi dokazi upućuju na to da bi probiotičke bakterije mogle spriječiti ranu mikrobiotsku disbiozu izazvanu carskim rezom. Nedavna studija je pokazala da suplementacija L.reuteri Protectisom modulira rani razvoj crijevne flore kod beba rođenih carskim rezom, čime ona postaje sličnija flori vaginalno rođenih beba.¹³

INFANTILNE KOLIKE

U prvim sedmicama života, kod 26% svih beba, dijagnosticiraju se dojenački grčevi (infantilne kolike).¹⁴ Ovo stanje neutiješnog plača i nemira kod beba, često izaziva osjećaj bespomoćnosti i frustracije kod roditelja. Ali zapamtite da Vi kao roditelj niste učinili ništa krivo zbog čega bi se pojavile kolike, ako ste nahranili bebu, promijenili pelene, pokušali umiriti dijete ljuljajući ga ili provozati u kolicima. Niko ne zna šta tačno uzrokuje kolike. To može biti prekomjerna proizvodnja gasova u crijevima, snažne crijevne kontrakcije, preosjetljivost na bjelančevine kravljeg mlijeka ili možda sve zajedno. Obično se situacija postepeno poboljšava u roku od 3-4 mjeseca. Postoji sve više dokaza koji povezuju mikroflору crijeva s kolikama u dojenačkoj dobi. Neuravnotežena mikroflora može biti razlog za nenormalnu pokretljivost crijeva i povećanu proizvodnju gasova.¹⁵ L. reuteri Protectis je jedini probiotik koji ima preporuke i studije za liječenje i prevenciju infantilnih kolika.¹⁶ Dodatak L. reuteri Protecti zdravim bebama smanjio je dnevni plač za više od 50%.^{17,18}

BIOGAIA® PROBIOTICI

BioGaia AB je inovativna švedska kompanija i svjetski lider na tržištu probiotika sa 30 godina iskustva u tom području. BioGaia® probiotik sadrži probiotički soj L.reuteri Protectis koji ima sljedeće karakteristike:

- jedini probiotik izolovan iz majčinog mlijeka;
- jedan od 3 najbolje ispitana probiotička soja;
- jedini probiotički soj koji klinički dokazano skraćuje vrijeme plača uzrokovano grčevima;
- pozitivan uticaj na imuni odgovor;
- klinički dokumentovana sigurnost.

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



REFERENCE:

1. Johnson J et al. Acta Obstet Gynecol Scand 2014;
2. Ojetit et al. 2017 EurRevMed Phar-macol Sci. 2017;
3. Kourtis A.P. Read J.S. & Jamieson D.J. (2014). The New England Journal of Medicine
4. Gyte GML et al. Cochrane Database of Systematic Reviews 2014.
5. Miller JE et al. Internacional Journal od Epidemiology
6. Gutierrez-Castrellon P et al (2014.) Pediatrics
7. Lionetti E et al. Aliment Pharmacol Ther. 2006
8. Schlagenhauf U et al. J Clin Perio-dontol 2016.
9. Dominguez-Bello MG et al. Proc Natl Acad Sci US Pernatol. 2010.
10. Jakob-sson HE et al. Gut 2014.
11. Neu J et al. Clin Pernatol. 2011
12. Rodriguez JM et al. Microb Ecol health Dis. 2015.
13. Garcia Rodenas et al. JPGN 2016.
14. Rosen LD et al. Pediatrics in Rreview 2007.
15. Savino F et al. J. Pediatr. 2018.
16. Cruchet S et al. Pediatr. Drug 2015.
17. Indrio F et al JAMA pediatr. 2014.
18. Savino F et al. Pediatrics 2010.

PRIRODAN IZBOR ZA MIRAN SAN VAŠIH MALIŠANA

Nema ničeg dragocjenijeg od mirnog sna za naše najmlađe, koji je temelj zdravog rasta i razvoja kod beba, pružajući im neophodnu energiju za svakodnevne aktivnosti, podstičući njihov mentalni i emotivni razvoj.

Međutim, važnost sna se ne ogleda samo u dobrobiti za bebu - redovan san je podjednako ključan i za roditelje. Nedostatak istog može negativno uticati na fizičko i mentalno zdravlje roditelja, smanjujući njihovu sposobnost da se nose sa izazovima roditeljstva. Srećom, Nutrino donosi Sleep Well proizvode koje predstavljaju idealno rešenje za večernji obrok koje podržava miran san i za bebu i za roditelje.

KAKO DO MIRNOG SNA? SAVJETI ZA USPOSTAVLJANJE RUTINE

1. Pronađite idealno mjesto za san: Kao što i odrasli preferiraju udoban krevet za dobar san, tako je i bebama neophodan komforan kutak za osjećaj potpune opuštenosti i sigurnosti. Važno je obezbediti bebi čisto, toplo i udobno mjesto za spavanje. Pronalaženje takvog idealnog mjesta može predstavljati izazov, ali kada beba osjeti udobnost i sigurnost, zasigurno će mnogo lakše utonuti u san i spavaće čvrsto bez neophodnog buđenja u toku noći.

50

2. Umirujući zvukovi: Bebe su naviknute na zvukove iz majčinog stomaka, poput otkucaja srca ili tihih zvukova. Umjesto potpune tišine, beba će se vjerovatno smiriti uz nježne zvuke, poput lagane muzike, blagog šuštanja ili melodija koje imitiraju prirodu poput zvuka talasa i laganog povjetarca. Pronalaženje melodičnih tonova koji prijaju bebi može pomoći u stvaranju opuštajuće atmosfere koja olakšava uspavlivanje.

3. Uspostavljanje efikasne dnevne rutine:

Razvoj dnevne rutine je ključan za uspostavljanje zdravih navika spavanja kod beba. Redovne aktivnosti u isto vreme svakog dana pomažu bebi da razlikuje dan od noći, što ima pozitivan uticaj na zdrav san. Učenje bebe o razlikama između dana i noći podstiče njihov prirodni bioritam i olakšava spavanje tokom noći.

4. Kvalitetan odabir posljednjeg obroka za

miran san: Biranje posljednjeg obroka koje dajemo našim mališanima je od ključnog značaja. Tokom sna bebin organizam je također aktivan i troši energiju pa je odabir kvalitetnih i nutritivno bogatih namirnica za posljednji obrok u toku dana veoma važan kako bi sve bebine potrebe dok spava bile zadovoljene.

NUTRINO SLEEP WELL – KLJUČNI FAKTOR DO ČVRSTOG SNA

Eksperti iz Nutrina razvili su specijalne Sleep Well recepture za večernje obroke od pažljivo biranih lako svarljivih sastojaka koji obezbjeđuju sitost i sve nutrijente potrebne bebi za miran san. Ova noćna linija sačinjena je od tri kategorije, svaka sa svojim jedinstvenim karakteristikama:

Mlekca: Nutrino mlekca su tečne žitne kaše od mlijeka bogate vlaknima, pružajući bebi osjećaj sitosti koji pomaže u produženju sna. Ove kaše su odmah spremne za upotrebu i sadrže inulin, koji podržava zdrav digestivni sistem bebe.

Kaše: Nutrino Sleep Well žitne kaše dolaze u dvije ukusne kombinacije žitarice sa keksom i griz sa bananom, bogate su vitaminima, mineralima, gvožđem i inulinom neophodnim za rast i razvoj bebe. Ove kaše su praktično upakovane, čuvajući svježinu i omogućavajući brzu i laku pripremu za svaki obrok.

Teglice: Nutrino mlečne kašice u teglicama pružaju hranljiv obrok bogat proteinima i vlaknima što doprinosi zdravom rastu i razvoju bebe. Pakovane su u praktične teglice sa termoskupljajućom folijom kojom čuvaju svježinu kašice.

Nutrino brend je cijenjen među roditeljima kao vrhunska hrana za djecu koja podržava zdrav rast i razvoj. Proizvodi Nutrina dolaze u modernom pakovanju sa elegantnim dizajnom, pripremljeni po stručnoj recepturi. Nutrino kašice su jednostavne za pripremu, idealne za korištenje kod kuće ili bilo gdje drugdje. Dodatni benefit predstavlja to da sama priprema ne oduzima puno vremena, što omogućava roditeljima da na kvalitetniji način provode vreme sa svojom djecom, dok mogu da imaju osjećaj sigurnost jer svojim mališanima pružaju kvalitetne proizvode koji su nastali uz stroge procese kontrole kvaliteta.

Odabir pravilne i kvalitetne ishrane kojom ćete omogućiti da vaši mališani utonu u miran san predstavlja izazov za svakog roditelja ponaosob. Međutim Nutrino nudi veoma praktično i ukusno rešenje, kreirajući poseban dio u svom asortimanu - Nutrino Sleep Well, noćnu liniju proizvoda koji su idealni za večernji obrok mališana obezbjeđujući im sve potrebne nutrijente i održavajući ih sitim tokom cijele noći.

Uz Nutrino, večernji obroci su postali pravo uživanje za mališane i roditelje, kao i ključan faktor u obezbjeđivanju neophodnog odmora i mirnog sna za cijelu porodicu.



Nutrino
sleep well



Sve je to
prirodno



Evelina Čehajić:

ZAUŠNJACI / MUMPS

Šta roditelji trebaju znati o zaušnjacima – simptomi, liječenje i prevencija

Piše: Dr Evelina Čehajić, specijalista pedijatar



52

Epidemijski parotitis, u narodu poznat kao zaušnjaci ili mumps, jedno je od češćih virusnih oboljenja dječijeg uzrasta. Najčešće pogađa djecu između 5. i 9. godine života, ali se može javiti i kod adolescenata i odraslih. Bolest se prenosi kapljičnim putem i karakteriše je otok pljuvačnih žlijezda, uz mogućnost pojave različitih komplikacija. U nastavku teksta dr Evelina Čehajić, specijalista pedijatar, pojašnjava simptome, način prenošenja, dijagnostiku, liječenje i prevenciju ovog oboljenja.

Epidemijski parotitis, mumps ili zaušnjaci je oboljenje izazvano virusom parotitisa. Najčešće oboljevaju djeca u dobi 5-9 godina, ali manje epidemije se javljaju i u kolektivima djece predškolskog uzrasta i među adolescentima. Dojenče do 6 mjeseci zaštićeno je majčinim antitijelima, ukoliko ih ona ima. Virus se prenosi pljuvačkom, direktnim kontaktom, kapljičnim putem i urinom. Inkubacioni period, odnosno period od

kontakta s virusom do pojave simptoma je 14-24 dana. Bolesnik je najviše zarazan za okolinu jedan dan prije pojave otoka, tokom akutne faze i tri dana nakon povlačenja otoka pljuvačnih žlijezda. Iz pljuvačke i urina moguće je izolirati virus i u dužem periodu od navedenog. Približno 30-40 % infekcija su subkliničke, što znači bez potpuno razvijene kliničke slike. Mogu se javiti povišena temperatura, bol u mišićima, posebno vratu, glavobolja i malaksalost. Glavna klinička manifestacija, po kojoj je bolest i dobila ime je otok pljuvačnih žlijezda. Najveća pljuvačna žlijezda, parotida nalazi se uglavnom ispred uha. Manje pljuvačne žlijezde su ispod donje čeljusti i ispod jezika. Bolest može početi pojavom bolnog otoka pljuvačne žlijezde ispod uha, preko ruba donje čeljusti i ispred uha na obrazu. Koža i meka tkiva su otečena, topla i bolna. Žvakanje i dodir otečene regije izaziva bol. Otok se razvije tokom 1-3 dana i traje nekoliko dana. Ne moraju istovremeno biti zahvaćene obje strane, a u četvrtini slučajeva otok je jednostran. Izvodni kanal parotidne žlijezde koji se nalazi sa

unutrašnje strane obraza uz gornje kutnjake je otečen i crven. Dijagnoza se obično postavlja na osnovu kliničke slike, ali postoje i serološke pretrage za potvrdu dijagnoze. Laboratorijski nalaz povišene amilaze, te smanjenje ukupnog broja leukocita uz relativni porast limfocita govori u prilog virusnog parotitisa. Upala parotidne žlijezde može biti izazvana i nekim drugim virusima i bakterijama, najčešće stafilokokom. Terapija epidemijskog parotitisa je mirovanje, lokalno hladni oblozi na otečeno mjesto, antipiretici kod povišene temperature. Osim upale pljuvačnih žlijezda virus izaziva i meningoencefalitis, te je zbog toga vrlo bitno mirovanje pacijenta. Kod adolescenata i odraslih muškaraca ciljni organ virusa je često testis. Upala nerijetko završava smanjenom fertižnošću.

Često je upalom pogođen i pankreas (gušterača), te se zbog toga također preporučuje mirovanje i lagana dijeta. Zahvaćenost drugih organa kao što su štitna žlijezda, jajnici, suzne žlijezde, srce i zglobovi se javljaju rjeđe. Prognoza bolesti kod djece je odlična. Infekcija obično ostavlja trajni imunitet, mada su zabilježeni i slučajevi ponovnog oboljevanja. Prevencija: Vakcina protiv zaušnjaka je u redovnom programu vakcinacije, u sklopu MRP vakcine (Morbili-krzamak, Rubeola, Parotitis-zaušnjaci). Vakcinacija se provodi sa 12 mjeseci starosti, a revakcinacija u 6. godini. Nakon primovakcinacije efikasnost vakcine je oko 96 %. U različitim zemljama šema vakcinacije se razlikuje, ali se insistira na revakcinaciji. Zbog procesa proizvodnje vakcine alergija na jaje i piletinu je jedna od kontraindikacija za vakcinaciju. Kod djece je alergija na jaje obično prolaznog karaktera, te se nakon nekoliko godina, po alergenotestiranju i praktičnom dokazu prestanka alergije ipak većina djece može vakcinisati. U slučaju oboljevanja člana porodice trudnice u prvom trimestru i muškarci koji nemaju imunitet ne bi trebali njegovati bolesnika.



Inkubacioni period, odnosno period od kontakta s virusom do pojave simptoma je 14-24 dana.

ZAŠTO JE VAŽNO REDOVNO PROVJETRAVATI DJEČIJE SOBE I MIJENJATI POSTELJINU?

Djeca provode veliki dio dana i noći u svojoj sobi – igraju se, uče i spavaju. Upravo zato je higijena i kvalitet zraka u njihovom prostoru od ključnog značaja za zdravlje, razvoj i dobrobit. Redovno provjetranje i održavanje čiste posteljine jednostavne su, ali vrlo učinkovite mjere koje roditelji mogu primijeniti svakodnevno.

SVJEŽ ZRAK ZA ZDRAV SAN I KONCENTRACIJU

Provjetranje sobe barem dva puta dnevno osigurava protok svježeg zraka i smanjuje nakupljanje prašine, alergena i CO₂. Zagušena soba može uzrokovati glavobolje, umor, suve oči, pa čak i probleme sa snom. Dječija pluća i imuni sistem posebno su osjetljivi, stoga čišći zrak direktno utiče na njihov zdravlje i bolju koncentraciju tokom dana.

ZAŠTO JE POSTELJINA VAŽNA

Posteljina dolazi u direktan kontakt s kožom djeteta i lako skuplja znoj, mrtve stanice kože, grinje i bakterije. Redovno pranje – idealno jednom sedmično ili češće ako dijete ima alergije – pomaže u prevenciji iritacija kože, osipa i respiratornih problema.

Također, redovno mijenjanje posteljine održava osjećaj svježine i ugodnosti, što doprinosi kvalitetnijem snu.

PRAKTIČNI SAVJETI ZA RODITELJE

- Otvarajte prozore najmanje 10–15 minuta, dva do tri puta dnevno, čak i zimi, kako bi soba bila svježija, ali ne hladna.
- Prilikom pranja posteljine koristite blage deterdžente bez jakih mirisa, posebno za djecu osjetljive kože.
- Redovno usisavajte i brišite prašinu u sobi kako bi čist zrak i posteljina dali maksimalan efekat.
- Ako dijete ima alergije ili astmu, razmislite o pranju jastuka i deka češće i korištenju zaštitnih navlaka protiv grinja.

MALA NAVIKA, VELIKI REZULTAT

Čiste i svježije dječije sobe nisu samo pitanje higijene, već i stvar zdravog i sretnog odrastanja. Redovno provjetranje i mijenjanje posteljine jača imunitet, poboljšava san i čini boravak u sobi prijatnijim i sigurnijim. Ulaganje nekoliko minuta dnevno u ove male rituale donosi dugoročne koristi za zdravlje i raspoloženje vašeg djeteta.



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.



KAKO KUPATI NOVOROĐENČE?

Pravi rituali bliskosti

Kupanje novorođenčeta jedan je od onih trenutaka u kojima se roditelji istovremeno osjećaju i sretno i nesigurno. S jedne strane, tu je toplina vode, miris čiste kože i nježnost dodira, a s druge osjećaj brige – da li je voda dovoljno topla, da li bebi prija, da li se sve radi na pravi način. Upravo zbog toga, kupanje nije samo higijenska potreba nego i poseban oblik povezivanja roditelja i djeteta.

Novorođenče u prvim sedmicama života ne zahtijeva svakodnevno kupanje, jer je njihova koža izuzetno nježna i sklona isušivanju. Dovoljno je nekoliko puta sedmično uroniti ga u toplu vodu, dok se svakodnevno njeguje lice, vrat i pregibi vlažnom krpicom. Najvažnije je da roditelj sve unaprijed pripremi – kadicu s toplom vodom, mekan peškir, čistu odjeću i pelenu – jer beba nikada ne smije ostati bez nadzora.

Svaka kap vode postaje kap ljubavi.





Sam trenutak kada se dijete spušta u kadu često je ispunjen radoznalošću. Topla voda obavlja tijelo i podsjeća ga na sigurnost koju je osjećalo u majčinom stomaku. Ako roditelj nježno pridržava glavicu i smireno razgovara ili pjevuši, beba se osjeća zaštićeno.

Pranje lica, ruku, tijela i na kraju glave izvodi se pažljivo i polako, a svaka kap vode koja sklizne niz kožu postaje prilika da se gradi povjerenje. Nakon što je kupanje gotovo, beba se umotava u mekani peškir, brižljivo se suši i oblači. To su



trenuci nježnosti u kojima se uči ritam zajedništva – roditelj pruža sigurnost i brigu, a dijete odgovara smirenošću i povjerenjem. Kupanje tako prerasta u ritual koji smiruje i bebu i roditelje, te se često pretvara u najljepši uvod u noćni san.

Možda je najljepša poruka kupanja ta da savršenstvo nije potrebno. Ono što bebi znači daleko više od idealne temperature vode ili savršene tehnike jeste osjećaj da je voljena i da se nalazi u sigurnim rukama. U toj jednostavnoj rutini, svaka kap vode postaje kap ljubavi.



Jovana Hrisa Samardžija:

KAKO POBIJEDITI STRAH OD STOMATOLOGA I SAČUVATI OSMIJEH?

Stomatolog najjačeg saveznika u brizi za oralno zdravlje djece ima upravo u roditeljima, od momenta rođenja djeteta pa nadalje.

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

58

Mnoga djeca u ranoj životnoj dobi razviju neosnovan strah od stomatologa. Veliki utjecaj na djetetovo ponašanje u stomatološkoj ordinaciji imaju, osim roditelja, i druge osobe iz njegove okoline (braća, sestre, prijatelji iz vrtića, djedovi, bake. Važno je ne razgovarati o neugodnim situacijama i iskustvima koja su se dogodila kod posjeta stomatologu, nego pronaći pozitivne stvari te o njima razgovarati. U nastavku vam donosim teks Veliki utjecaj na djetetovo ponašanje u stomatološkoj ordinaciji imat će, osim roditelja, i druge osobe iz njegove okoline (braća, sestre, prijatelji iz vrtića, djedovi, bake. Važno je ne razgovarati o neugodnim situacijama i iskustvima koja su se dogodila kod posjeta stomatologu, nego pronaći pozitivne stvari te o njima razgovarati. Dr. Jovana Hrisa Samardžija, specijalista dječje i preventivne stomatologije u nastavku nam piše o strahu od stomatologa i kako ga prevazići.

Uticaj roditelja na prihvaćanje i izvođenje stomatoloških intervencija je jako značajan. Dječija stomatologija je veoma specifična grana stomatologije, jer je naš pacijent dijete, koje u ordinaciju ne dolazi svojom voljom i željom, već odlukom roditelja. Bilo kakav stomatološki tretman djeteta zahtijeva visok stepen saradnje između roditelja, djeteta i stomatologa. Ukoliko postoji slaba karika na bilo kojem dijelu lanca koji čine dijete, roditelj i stomatolog, postoje velike šanse za neuspjeh stomatološkog tretmana. Stomatolog najjačeg saveznika u brizi za oralno zdravlje djece ima upravo u roditeljima, od momenta rođenja djeteta pa nadalje. Prema smjernicama Američke dentalne asocijacije (ADA) s oralnom higijenom usne šupljine treba započeti odmah nakon rođenja, primjenom gaze namotane oko prsta i namočene u vodu. Na ovaj način od rođenja se uspostavlja čišćenje usta, na što se dijete navikava paralelno s navikavanjem na kupanje.



Nakon nicanja prvih zuba, prelazi se na gumeni naprstnjak ili četkicu, nakon prvog rođendana uvodi se zubna pasta sa aktivnim elementima. Pasta mora da sadrži dovoljne količine dokazanih aktivnih materijala, fluorida prije svega, eventualno ksilitol ili nanoapatite. Ne treba da sadrži sulfate (Sodium Lauril sulfat), može da iritira sluznicu. U predškolskom uzrastu četkanje zuba i tehnike četkanja treba predstaviti kroz igru. Naglasiti da je temeljito provođenje oralne higijene prije spavanja, veoma važno za oralno zdravlje.

roditelj

Slaba zainteresovanost i motivisanost roditelja, rezultiraće i slabom stomatološkom zaštitom, odnosno lošim oralnim zdravljem djeteta. Svoje prve uzore djeca imaju upravo u roditeljima. Ukoliko roditelji zanemaruju svoje oralno zdravlje, može se očekivati da će i djeca slijediti formu ponašanja koju vide kod svojih roditelja. Dokazano je da djeca čiji roditelji imaju izražen strah i anksioznost od stomatologa i stomatološkog tretmana i sama imaju veću šansu da u budućnosti razviju dentalni strah i anksioznost. S druge strane, ukoliko roditelji vode računa o svom oralnom zdravlju, obično i kod djece razvijaju dobre navike koje su važne za očuvanje oralnog zdravlja.

Veoma je važno pravovremeno upoznavanje roditelja o značaju mlječnih zubića, te ih motivisati za očuvanje njihovog zdravlja. Oni podstiču normalan rast i razvoj vilice, omogućavaju žvakanje, učestvuju u razvoju govora, čuvaju mesto za svoje zamjenike i učestvuju u estetskom izgledu lica. Zdravi mlječni zubi omogućavaju stalnim zubima da niknu u zdravoj sredini. Stanje mlječne denticije u velikoj mjeri se odražava na stanje stalne denticije.

Veliki utjecaj na djetetovo ponašanje u stomatološkoj ordinaciji imaju i drugi roditelji, i druge osobe iz njegove okoline (braća, sestre, prijatelji iz vrtića, djedovi, bake). Važno je ne razgovarati o neugodnim situacijama i iskustvima koja su se dogodila kod posjeta stomatologu, nego pronaći pozitivne stvari te o njima razgovarati. Roditelji često griješe kada dijete plaše odlaskom stomatologu zbog nepoželjnog ponašanja, kod djeteta se tada javlja strah iako nema loše iskustvo.

Svako dijete se može pridobiti za saradnju!

Odgovarajućim autoritetom stomatologa, podrške roditelja, a uz posebnu tehniku pripreme za rad, mogu se pridobiti čak i djeca koja su jogunasta ili simuliraju strah. Specifični su slučajevi kada dolazi malo ili uplašeno dijete prvi put kod stomatologa, a neophodno je da se uradi intervencija kako se opšte stanje ne bi pogoršalo (najčešće zbog otoka, bol, povrede). I za to su propisane posebne tehnike blage prisile koje svakako predstavljaju određenu psihičku traumu.

Postoji način da se posle tih intervencija dijete oslobodi traume i privikne na stomatološku ordinaciju. Najveća, i najčešća greška koja ostavlja za sobom strah je da se posle neprijatne ili bolne intervencije duži period ne dolazi kod stomatologa. Takva neprijatna posjeta se fiksira u pamćenju djeteta i postaje izvor trajnog straha.

Zbog toga je veoma važno da dete nastavi da dolazi u ordinaciju. Tada se u nekoliko učestalih posjeta uopšte ne rade intervencije, već se priča, igra i sprovode preventivne mere. Prijatno iskustvo potiskuje neprijatno.

Ipak najbolji lijek za strah od zubara je **RANA PREVENCIJA** koja će spriječiti bolna iskustva. Najbolji način da se spriječi formiranje straha kod djece je započeti sa preventivnim programom odmah po nicanju zuba. Dijete dolazi u ordinaciju da se igra, upoznaje sa ambijentom i instrumentima, a pošto intervencije nisu bolne cjelokupna situacija postaje za njega zanimljiva i rado je prihvata.



4 MILIJARDE RAZLOGA ZA ZDRAVU PROBAVU: KLINIČKI DOKAZANI SOJEVI BIFIDOBACTERIUM BB-12® I LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS-5® U SVAKODNEVNOJ PRAKSI

Piše: dr. med. Samra Dahić

U savremenom dobu, ubrzanog načina života, sve je više faktora koji narušavaju ravnotežu crijevne mikrobiote: nepravilna i neredovna ishrana, stres, česta primjena antibiotika, infekcije, putovanja. Sve to može rezultirati probavnim smetnjama, disbiozom i padom imuniteta. Često smo i sami svjedoci potražnje i primjene različitih dodataka ishrani, ne razmišljajući da su nam potrebni upravo probiotički sojevi s kliničkom potvrdom učinkovitosti kako bismo pomogli našem organizmu da uspostavi ravnotežu.

ŠTA SU BB-12® I LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS-5® I ZAŠTO SU VAŽNI?

Bifidobacterium BB-12® je jedan od klinički najistraživanijih probiotičkih sojeva u svijetu, s preko 300 znanstvenih publikacija. Lactobacillus acidophilus-5® probiotički soj, opisan u 150 znanstvenih publikacija, često se koristi u kombinaciji sa BB-12® zbog poznate otpornosti ovog soja na želučanu kiselinu i snažne kolonizacije tankog crijeva. Zajedno djeluju sinergijski, štiteći i debelo i tanko crijevo, imaju blagotvorne učinke na gastrointestinalno zdravlje, te daju imunološku podršku.

4 MILIJARDE CFU – OPTIMALNA DNEVNA DOZA?

Kombinacija BB-12® i L. acidophilus-5® u dozi od 4×10⁹ CFU osigurava:

- Optimalnu količinu živih bakterija za preživljavanje nepovoljnih uvjeta.
- Brzu kolonizaciju korisnih mjesta u crijevu.
- Učinkovitost potvrđenu u kliničkim ispitivanjima (npr. kod dijareje, opstipacije, dijareje uzrokovane antibioticima, dijareje uzrokovane zračenjem, IBS, nadutosti).

DOKAZI IZ PRAKSE: GDJE SE KORISTE?

Klinička istraživanja i iskustva u praksi pokazuju korisnost ove kombinacije:

- Za jačanje otpornosti i smanjenje učestalosti infekcija
- Kod opstipacije
- Kod antibiotski induciranih dijareja (prevencija i skraćivanje trajanja)
- Smanjenje učestalosti i težine dijareje uzrokovane zračenjem
- Kod putničke dijareje
- Kao podrška kod iritabilnog crijeva (IBS)
- U prevenciji gljivičnih infekcija (npr. uz antibiotike)

Često u našu ambulantu porodične medicine dolaze pacijenti različitih dobnih skupina žaleći se na gastritis, mučninu, prije i nakon obroka. Mnogi pacijenti u svojoj terapiji piju veliki broj lijekova za njihova hronična oboljenja, te u istu svrhu koriste terapiju lijekovima "za zaštitu želuca". Iskustvo iz prakse pokazuje da Eubiotic kod takvih pacijenata, uz vitamin B12, već nakon 4 sedmice korištenja daje pozitivne povratne informacije.

Smanjene želučanih tegoba, jačanje želučane barijere, moduliranje crijevnog mikrobioma, poboljšana probava i peristaltika, te smanjena nadutost su promjene koje pacijenti opisuju. Raspoloženje tokom dana, lakši san zbog ublaženih simptoma gastritisa i gastroenteritisa podrazumijevaju bolji kvalitet života.

ZAŠTO ODABRATI EUBIOTIC S BB-12® I L. ACIDOPHILUS-5®?

Eubiotic je proizveden po najvišim standardima Danske kompanije Christian Hansen.

LA-5® i BB-12® zaštićena su imena Danskog proizvođača Christian Hansen.

Imaju sinergijsko djelovanje:

- Smanjuju broj patogenih mikroorganizama u crijevima.
- Pozitivno utiču na imunitet.
- Pomažu u održavanju adekvatne crijevne barijere.
- Obezbeđuju normalnu pokretljivost crijeva.
- Prevencija dijareje uzrokovane antibioticima (razmak uzimanja 2-3 sata).

MALA DOZA, VELIKI UČINAK: 1-2 KAPSULE DNEVNO

U moru probiotičkih proizvoda, važno je birati one koji sadrže klinički ispitane i stabilne sojeve, u optimalnoj količini. Kombinacija BB-12® i LA-5®, u dozi od 4 milijarde CFU, predstavlja pouzdan izbor za svakodnevnu podršku probavnom i imunološkom zdravlju. Sigurni su za dugotrajnu upotrebu, uključujući djecu iznad 6 godina i odrasle osobe.

REFERENCE:

1. Chatterjee S, et al. Randomizirano placebo kontrolirano dvostruko slijepo multicentrično ispitivanje o učinkovitosti i sigurnosti Lactobacillus acidophilus LA-5 i Bifidobacterium BB-12 za prevenciju proljeva povezanog s antibioticima. J Assoc Physicians India . 2013;61 (10) :708-12. (PubMed)
2. de Vrese M, et al. Probiotički laktobacili i bifidobakterije u fermentiranom mliječnom proizvodu s dodatkom voćnog pripravka smanjuju proljev povezan s antibioticima i aktivnost Helicobacter pylori. J Dairy Res . 2011;78 (4) :396-403. (PubMed)
3. Sheu BS, et al. Prethodna primjena jogurta koji sadrži Lactobacillus i Bifidobacterium može poboljšati učinkovitost četverostruke terapije u iskorjenjivanju rezidualne infekcije Helicobacter pylori nakon neuspjele trostruke terapije. Am J Clin Nutr . 2006;83 (4) :864-9. (PubMed)
4. Sheu BS, et al. Utjecaj dodatka prehrani s jogurtom koji sadrži Lactobacillus i Bifidobacterium na trostruku terapiju za iskorjenjivanje Helicobacter pylori. Aliment Pharmacol Ther . 2002;16 (9) :1669-75. (PubMed)
5. Linn YH, et al. Učinak probiotika u prevenciji akutnog proljeva izazvanog zračenjem kod pacijenata s rakom vrata maternice: randomizirana dvostruko slijepa placebo kontrolirana studija. Probiotics, antimikrobni proteini . 2019;11 (2) :638-47. (PubMed)
6. Nord CE, et al. Oralna suplementacija bakterijama koje proizvode mliječnu kiselinu tijekom uzimanja klindamicina. Clin Microbiol Infect . 1997;3 (1) :124-32. (PubMed)
7. Shioya M, et al. Učinak fermentiranog mlijeka koje sadrži Bifidobacterium lactis FK120 na fekalnu floru, s posebnim osvrtom na vrste Bifidum, i fekalna svojstva kod starijih dobrovoljaca. Journal of Nutritional Food . 2000:33-4.
8. Shioya M, et al. Učinak fermentiranog mlijeka koje sadrži Bifidobacterium lactis FK120 na fekalnu floru i fekalna svojstva kod zdravih dobrovoljki. Časopis za nutritivnu hranu . 2000:18.

EUBIOTIC

DODATAK PREHRANI



**4 milijarde razloga
za sretan stomak.**

Eubiotic, 4×10^9 CFU, probiotik za
odrasle i djecu iznad 6 godina.



20 KAPSULA
www.eubiotic.ba



ZENTIVA

MOMDental:

DIGITALNA INOVACIJA U SLUŽBI ORALNOG ZDRAVLJA TRUDNICA I STOMATOLOGA

Priča o nagradi i osobi iza ideje.

Dr. sci. Zerina Hadžić, specijalista oralne medicine i parodontologije, ime je koje je posljednjih godina postalo sinonim za predanost, istraživanje i inovaciju u stomatološkoj struci. Njeno višegodišnje kliničko i akademsko iskustvo, istraživački rad na polju uticaja parodontalne terapije na sistemsko zdravlje, te kontinuirani angažman u edukaciji kolega, kulminirali su 2024. godine jednim posebnim priznanjem. Naime, u maju 2024. godine, Evropska federacija za parodontologiju (European Federation of Periodontology – EFP) dodijelila joj je prestižnu nagradu Digital Innovation Award, i to upravo za njen autorski projekat – aplikaciju

MOMDental. Ova nagrada prepoznaje i slavi one inovacije koje digitalnu tehnologiju koriste na način da unaprijede kvalitet stomatološke prakse, podignu nivo edukacije i poboljšaju komunikaciju sa pacijentima. Za dr. Zerinu Hadžić, ovo nije bila samo nagrada za aplikaciju, već i priznanje cijelog jednog profesionalnog puta – od studijskih dana, preko doktorata o uticaju parodontološke terapije na mikrobiološke i biohemijske pokazatelje, do rada sa pacijentima i kolegama. **MOMDental** je u tom smislu prirodan nastavak njenog profesionalnog puta: spoj znanja, iskustva i vizije budućnosti stomatologije.

62



MOMDENTAL – APLIKACIJA SA DVOSTRUKIM FOKUSOM

MOMDental nije tek još jedna u nizu aplikacija za praćenje oralne higijene. Ona je pažljivo osmišljena digitalna platforma koja odgovara na dvije ključne potrebe:

1. Podrška pacijenticama – trudnicama u očuvanju oralnog zdravlja u jednom od najvažnijih perioda života.
2. Edukacija i alati za stomatologe kako bi mogli na jednostavniji, brži i inovativniji način pružiti najbolju moguću brigu svojim pacijentima.

APLIKACIJA ZA TRUDNICE – BRIGA O ORALNOM ZDRAVLJU U NAJOSJETLJIVIJEM PERIODU

Trudnoća nosi niz fizioloških promjena koje se snažno reflektiraju na usnu šupljinu. Gingivitis u trudnoći, povećana sklonost krvarenju desni, promjene u mikrobiološkom profilu i povećan rizik za parodontitis samo su neki od

*MOMDental je osmišljen kao digitalni
saveznik trudnica.*

problema s kojima se trudnice susreću. Nažalost, oralno zdravlje u trudnoći i dalje je tema kojoj se ne pridaje dovoljno pažnje, iako brojna istraživanja ukazuju na vezu između parodontalnih oboljenja i ishoda trudnoće, uključujući prijevremene porođaje i nisku porođajnu težinu novorođenčeta.

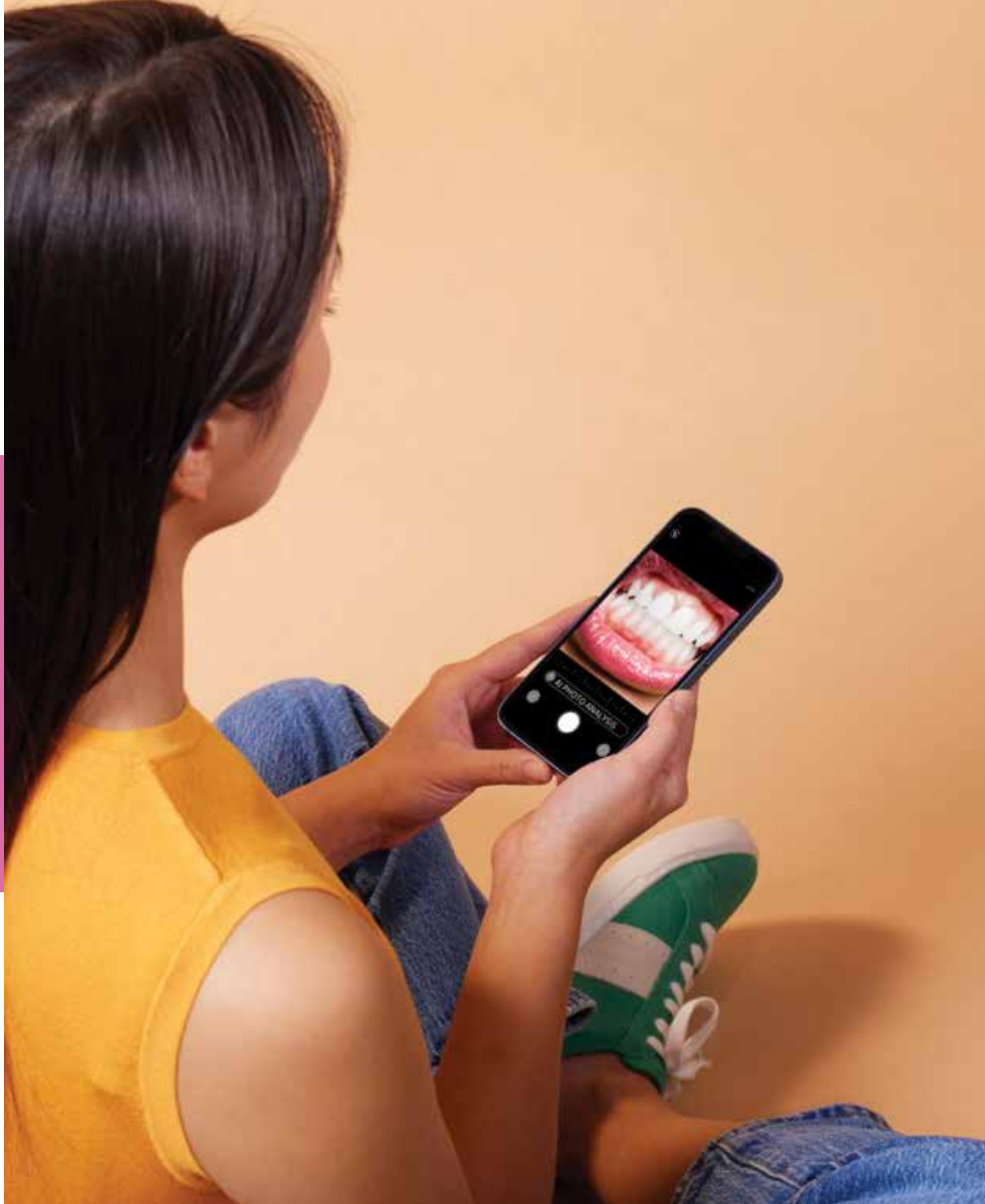
MOMDental je osmišljen kao digitalni saveznik trudnica. On nudi personalizirane preporuke za oralnu higijenu tokom trudnoće, edukativne materijale, podsjetnike za posjete parodontologu, praćenje simptoma i psihološku podršku. Na ovaj način, MOMDental povezuje trudnicu i parodontologa u zajedničkoj brizi za zdravlje, čineći prevenciju dostupnom, jednostavnom i svakodnevno prisutnom.

APLIKACIJA ZA STOMATOLOGE – DIGITALNI ALAT ZA SAVREMENU PRAKSU

Iako je briga o pacijenticama u središtu **MOMDentala**, aplikacija je jednako vrijedna i za kolege stomatologe i specijaliste parodontologije. Ona donosi: brzu dostupnost edukativnih sadržaja o specifičnostima parodontološke terapije kod trudnica, algoritme za kliničko odlučivanje, Digitalnu komunikaciju s pacijentima i kolegama, praćenje uspjeha terapije te integraciju sa naučnim podacima. Na taj način **MOMDental** ne samo da olakšava svakodnevni rad stomatologa, već im daje i platformu koja unapređuje kvalitet pružene skrbi, čini terapiju personalizovanom i gradi povjerenje sa pacijentom.

PROCES RAZVOJA – OD IDEJE DO NAGRAĐENE INOVACIJE

Razvoj **MOMDentala** trajao je duži vremenski period i prošao kroz više faza. Od ideje i istraživačke podloge do prva verzija aplikacije koju je dr. Zerina razvijala u saradnji sa IT stručnjacima i testirala u manjim grupama pacijenata i sa kolegama stomatolozima i parodontolozima.



Za tu fazu kaže da su joj povratne informacije bile dragocjene i usmjerile su je u dalji razvoj aplikacije. Finalna verzija, nagrađena od strane EFP-a, predstavlja spoj jednostavnog korisničkog iskustva, naučne utemeljenosti i vizualne privlačnosti.

Ono što **MOMDental** čini posebno inovativnim jeste dvostruki fokus: istovremena briga o pacijentima i podrška stručnjacima. Dok većina zdravstvenih aplikacija naginje jednom ili drugom smjeru, **MOMDental** je prepoznao da se pravi napredak postiže upravo u povezivanju obje strane.

INOVATIVNOST I ŠIRI ZNAČAJ

Dr. Zerina kaže da se inovativnost **MOMDentala** ogleda se u nekoliko ključnih aspekata: preventiva, personalizacija, integracija nauke

i prakse, digitalna komunikacija i umjetna inteligencija te globalna primjenjivost. Ova kombinacija inovativnosti i praktičnosti čini da **MOMDental** ne bude samo regionalna novina, već potencijalno globalni alat u unapređenju oralnog zdravlja trudnica.

*MOMDental
nudi personalizirane
preporuke za oralnu
higijenu tokom
trudnoće, edukativne
materijale,
podsjetnike za posjete
parodontologu,
praćenje simptoma i
psihološku podršku.*



POZIV STOMATOLOZIMA, PARODONTOLOZIMA I PACIJENTICAMA

MOMDental je trenutno u završnoj fazi testiranja i pripreme za javno lansiranje. Uskoro će biti dostupan na Google Play i Apple Store platformama, čineći brigu o oralnom zdravlju trudnica dostupnom jednim dodirom ekrana. Dr. Zerina Hadžić poziva sve kolege stomatologe, parodontologe, kao i širu stomatološku zajednicu, da se prijave na listu za informacije o datumu početka dostupnosti aplikacije. Na taj način moći će među prvima isprobati **MOMDental**, uvrstiti ga u svoju praksu i podijeliti iskustva s kolegama i pacijentima. Za trudnice, ovo je prilika da po prvi put imaju digitalnog saveznika koji razumije njihove potrebe, daje im sigurnost i omogućava da njihovo i bebino zdravlje budu prioritet od prvog dana trudnoće.

ZAKLJUČAK

Priča o **MOMDentalu** je priča o jednoj ideji, ali i o jednoj osobi – dr. Zerini Hadžić – koja je spojila svoje znanje, iskustvo i empatiju kako bi stvorila alat koji mijenja način na koji razmišljamo o oralnom zdravlju u trudnoći. Nagrada European Federation of Periodontology Digital Innovation Award 2024 samo je potvrda onoga što su pacijenti i kolege već osjetili: da je inovacija moguća onda kada dolazi iz prakse i kada joj je cilj dobrobit pacijenta. **MOMDental** nije samo aplikacija – to je pokret ka zdravijim osmjesima, sigurnijim trudnoćama i modernijoj stomatologiji.



PRIJAVITE SE DANAS NA LISTU ZA INFORMACIJE I BUDITE MEĐU PRVIMA KOJI ĆE KORISTITI MOMDENTAL KADA POSTANE DOSTUPAN NA GOOGLE I APPLE STORE PLATFORMAMA.

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.

CRIJEVNA FLORA KOD PRIJEVREMENO ROĐENE DJECE I NOVOROĐENČADI ROĐENIH CARSKIM REZOM

Autor: Prof.dr Emina Hadžimuratović,
pedijatar neonatolog

Prof. dr. sci. med. Emina Hadžimuratović je vanredni profesor na Katedri za pedijatriju Medicinskog fakulteta Univerziteta u Sarajevu, specijalista pedijatar i subspecijalista neonatolog. Radi na Pedijatrijskoj klinici KCUS-a na Odjelu za neonatalnu intenzivnu terapiju i neonatologiju. Doktorirala je na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu.

Voditeljica je projekta neonatalnog screeninga u Kantonu Sarajevo i član Radne grupe za izradu smjernica za ishranu djece do tri godine, kao i Odbora za ishranu dojenčadi i djece FBiH. Učestvovala je u projektima Federalnog ministarstva zdravlja i UNICEF-a s ciljem unapređenja dojenja i pravilne ishrane djece.

Autorica je četiri recenzirane knjige, oko 70 naučnih radova i univerzitetskog udžbenika iz Pedijatrije, te voditeljica više naučnih i evropskih multicentričnih studija. Članica je brojnih stručnih i naučnih organizacija u zemlji i inostranstvu.



66

U ravnotežena crijevna flora važna je za zdravlje svakoga od nas, ali posebno je važna za novorođenčad, jer trilijuni mikroorganizama u crijevima, uključujući različite tipove bakterija, igraju važnu ulogu u podršci njihovu imunom i probavnom sustavu. Još donedavno smatralo se da dijete u majčinoj utrobi raste u sterilnoj okolini, ali danas znamo da postoji veza između crijevne mikroflore majke i mikroflore nastanjene u maternici (u uzorcima posteljica pronađena je DNA korisnih bakterijskih sojeva bifidobakterija i laktobacila). Ipak, značajnija kolonizacija crijevnim mikrobiotom počinje upravo u trenutku rođenja. Novorođenče nasljeđuje ne samo crijevnu mikrofloru od majke nego i onu iz bolničkog okruženja, uprkos visokim standardima higijene tijekom poroda i neposredno nakon njega. Novorođenčad rođena prirodnim, vaginalnim putem izložena je prije svega mikrobioti porođajnog kanala te onoj iz majčina probavnog sustava.

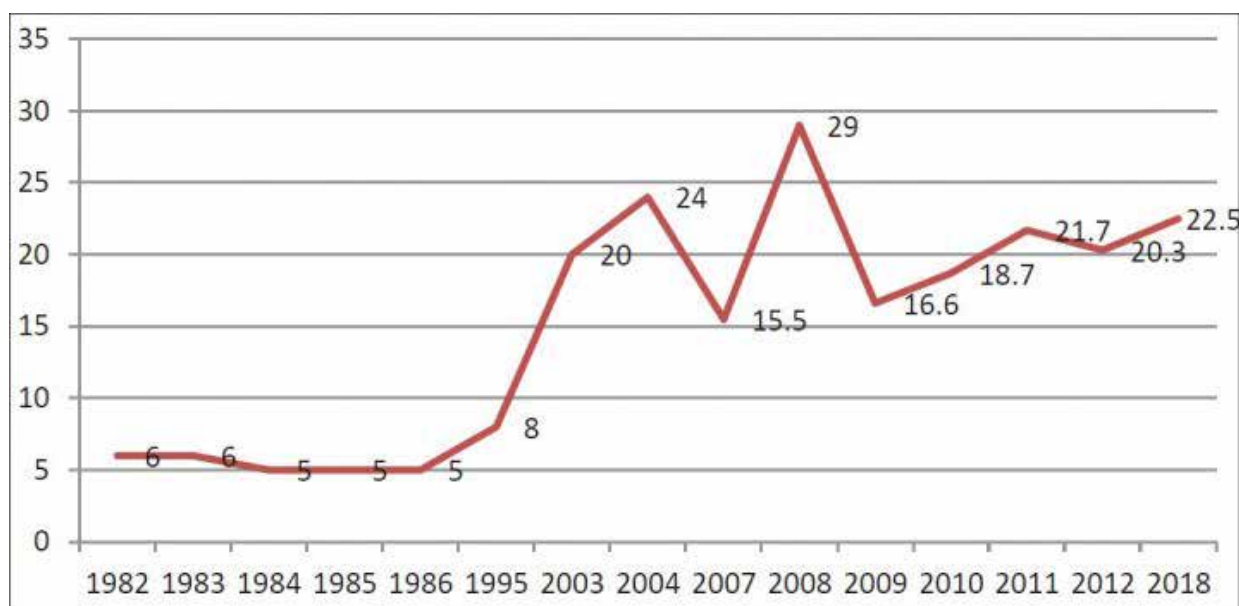
Djeca rođena carskim rezom najveći dio svoje intestinalne mikroflore "skupljaju" iz bolničkog mikrookruženja i s majčine kože, a u njihovim crijevima znatno je reduciran broj laktobacila, jer je prijenos korisnih bakterija u doticaju s majčinom vaginalnom florom osujećen postupkom carskog reza. To isto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

kao i u kasnijem životnom dobu može dovesti do niza alergijskih, neuroendokrinih i metaboličkih poremećaja (atopijski dermatitis, astma, dijabetes, gojaznost). Međunarodna zdravstvena zajednica smatra da je idealna stopa carskog reza između 10 i 15%. Danas se suočavamo sa povećanom stopom carskog reza, što je postalo trend u akušerstvu. U našoj zemlji, također je primijećen rast zastupljenosti carskog reza.

Prema WHO taj procenat je 2018. godine iznosio 20% i više. U odnosu na učestalost carskog reza, stopa zdravstvenih implikacija nakon carskog reza se analogno povećala. Takođe, postoji niz predisponirajućih faktora koji, prema najnovijim istraživanjima, negativno utiču na zdravlje novorođenčeta rođenog carskim rezom. Sa trendom povećanja carskog reza, došlo je do epidemije i autoimunih bolesti, kao što su dijabetes melitus, Kronova bolest, multipla skleroza i alergijske bolesti, astma, alergijski rinitis i atopijski dermatitis

Pretpostavljalo se da bi ovaj povećani rizik mogao biti zbog nedostatka kontakta sa vaginalnom i crijevnom florom majke pri rođenju, što uzrokuje promjene u razvoju njihovog imunološkog sistema, čineći ovu djecu podložnijom za razne bolesti kasnije u životu. Shodno tome, udruženje pedijatara u BiH je na osnovu publikovanih kliničkih studija i preporuka ESPGHAN-a i AAP dalo preporuke za

Postotak porođaja obavljenih carskim rezom u BiH:



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

upotrebu višekomponentnih probiotičkih preparata sojeva *Lactobacillus* i *Bifidobacteria* od prvog dana života do navršena 3 mjeseca.

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

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

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

definisana odgovarajućim protokolima i vodičima koji posjeduju veliki broj dokaza i preporuka. Preventivna primjena dobrih bakterija kod prijevremeno rođene djece za sada je jedini primjer u humanoj medicini kada dobre bakterije neposredno doprinose spašavanju života.

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



4U pharma
SWISS COMPANY



Babytol Neonate for you!



Za dobar početak od prvog dana!

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

6 dobrih
bakterija iz
majčinog
mlijeka

Lactobacillus
Bifidobacterium

www.4upharma.com



4Upharma



@4upharma



PRIRODNA IZVORSKA VODA

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



JEDINSTVENO BLAGO IZ BOSNE I HERCEGOVINE

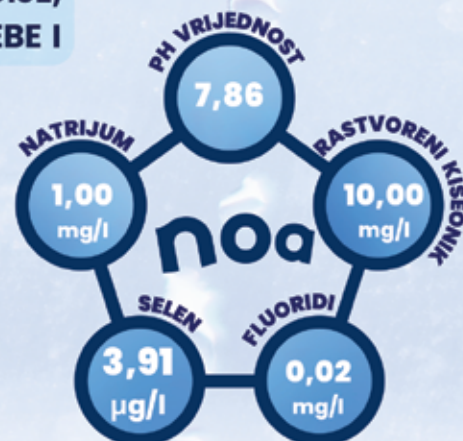
Naš vrhunski kvalitet je:

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



ODRŽAVA HARMONIJU U ORGANIZMU

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





JESENJE BEBE: SAVJETI ZA OBLAČENJE U PRVIM HLADNIJIM DANIMA

Dolazak bebe u jesen, tokom oktobra i novembra, donosi poseban izazov kada je u pitanju oblačenje jer su dani nepredvidivi – jutro i večeri hladna, a tokom dana temperature mogu biti ugodnije. Novorođenče se još uvijek ne može samo prilagođavati spoljašnjim uslovima, pa je važno birati odjeću koja će mu pružiti toplinu, ali i spriječiti pregrijavanje.

SLOJEVITO OBLAČENJE

Najpraktičnije je bebu oblačiti slojevito – u nekoliko laganih slojeva koje možete dodavati ili skidati u zavisnosti od temperature. Pravilo koje pedijatri često savjetuju je da beba ima jedan sloj više nego odrasla osoba.

OSNOVNA ODJEĆA

Osnova odjeće uvijek treba biti jednostavna i udobna. Bodi s dugim rukavima od pamuka ili organskog materijala prvi je sloj koji nježno grli bebinu kožu. Preko njega se može obući pamučna benkica ili kombinezon, a noge dodatno zaštititi pantalonama ili štramplicama koje griju i pružaju sigurnost.

Kada se temperature spuste, na osnovne slojeve dolaze oni topliji. Lagani džemperić od pamuka ili mekana vunena jaknica idealni su saveznici protiv svježeg zraka. Ne treba zaboraviti ni kapicu, jer se najveći dio toplote gubi upravo preko glave, kao ni tople čarapice ili mekane papučiće koje čuvaju stopala od hladnoće.

Za izlazak napolje, roditelji se često pitaju da li je bebi dovoljno toplo. Pravilo slojeva i ovdje pomaže: tanja jesenja jaknica ili kombinezon štite od vjetra i hladnoće, dok dekica u kolicima ili autosjedalici pruža dodatnu udobnost. U vjetrovitim danima dobro je obući i rukavice te staviti topliju kapicu.

Najvažnije je osluškivati bebu. Ako su vrat i leđa prijatno topli, znaćete da je obučena baš kako treba. Tako ćete osigurati da jesenji dani budu ugodni i mirni, a beba uvijek zaštićena toplinom i nježnošću.

Pravilnim slojevitim oblačenjem, uz pažljivo posmatranje znakova da li je bebi toplo ili hladno, osigurat ćete joj ugodnost i sigurnost tokom jesenskih dana.

ARKOROYAL® GUMMIES

60 gumenih
bombona

Porodično
pakovanje



**MATIČNA
MLIJEČ¹**
378 mg²

MED
360 mg²

**OKUS
NARANČE**

**VOĆNI
PEKTIN³**



Bez glutena

organska matična mlijec
sadržaj dnevne doze

¹potpuno biljnog porijekla, bez životinjskog želatina
2 Arkoroyal® bombone sadrže 3 g šećera i 14 kalorija
10 jagoda (150g) sadrži 7g šećera i 53 kalorije
1 jabuka (150g) sadrži 17g šećera i 86 kalorija



Arkopharma
LABORATOIRES



Pogodno za trudnice i dojilje

Pakovanje: 60 bombona

Doziranje:

Odrasli i djeca 12+ godina:

2-3 bombone dnevno

Djeca 3+ godine:

1-2 bombone dnevno

ARKO ROYAL GUMENE BOMBONE PORODIČNO PAKOVANJE-NOVI PREPARAT ZA CIJELU PORODICU

72

ARKO ROYAL 500MG JUNIOR - NAJBOLJE IZ PRIRODE ZA DJECU

Ljekovitost matične mliječi dotiče se svih bolesti i mnogi je nutricionisti smatraju najsavršenijom namirnicom na svijetu. Ona liječi, hrani i revitalizira tijelo. Matična mliječ je poznata od davnina kao dragocjena i rijetka, a čuvala se i kao tajna ljepote plemkinja. Matična mliječ je bogat izvor minerala, vitamina, proteina i enzima. Sadrži **vitamine A, B, C, D i E**, s posebno visokom koncentracijom **vitamina B5** (pantotenske kiseline) i **vitamina B6**. Ukupna količina vitamina u jednom gramu matične mliječi je 336 do 351 miligrama. Ona je jedini prirodni izvor acetilkolina u čistom obliku. To je neurotransmiter koji omogućuje prenos impulsa između nervnih stanica u organizmu.

Sadrži različite minerale, enzime, 18 vrsta aminokiselina kao i mnoge tvari koje sprječavaju razvoj bakterija i virusa. Bjelančevine matične mliječi sadrže većinu aminokiselina, u sklopu kojih se nalazi i osam nezamjenjivih - valin, leucin, izoleucin, treonin, metionin, fenilalanin, triptofan i lizin. Glavni predstavnici šećera u matičnoj mliječi su glukoza i fruktoza. One spadaju u kategoriju redukcionih šećera koje ćelija može direktno apsorbirati i koristi kao energetski materijal, bez trošenja inzulina. Matična mliječ odlična je za liječenje poremećaja prehrane kod male djece.

U pedijatriji su zabilježeni mnogi pozitivni rezultati liječenja matičnom mliječi kod hipotrofije, bolesti pluća i centralnog živčanog sistema, kao i liječenju novorođenčadi s unutarnjom moždanom traumom. Potiče organizam na brži oporavak od ozljeda poput lomova i rana. Odlično je sredstvo za jačanje imuniteta. Posebno je dobro uzimati

ARKOROYAL® GUMENE BOMBONE



matičnu mliječ u svrhu prevencije u sezoni gripe i prehlade. Kako bi djeci osigurali najbolje iz prirode i radi njihove sigurnosti proizveden je **Arko Royal 500mg Junior**, koji je kombinacija aktivnih organskih sastojaka, koji su lako dostupni u praktičnoj, pojedinačnoj dozi. Arko Royal 500mg

roditelj

Junior ima mnoge prednosti u odnosu na slične proizvode. Naime, on je veoma pitak i djeca ga piju bez ikakvih problema i na taj način jačaju svoj imunitet. Još jedan veliki plus za ovaj proizvod što je ima aromu jagode, tako da djeca imaju osjećaj da piju najbolji sok od jagode, a u svom sastavu nema alkohola. Također, ono što ga izdvaja od sličnih proizvoda drugih proizvođača je činjenica da je 100% organski. On također ima inovativnu ekološku ambalažu izrađenu UNICADOSE tehnologijom, koja omogućava davanje djeci matične mliječi bez komadića. Na pakovanju **Arko Royal 500mg Junior** nalazi se BIO znak koji garantira kvalitetu koja je iznad propisa utvrđenih smjernicama EU Direktive o organsko-biološkom uzgoju. EU BIO logo temelji se na zakonskim zahtjevima ekološke proizvodnje izdanim od EU Direktive. Oni moraju biti u potpunosti ispunjeni kako bi se mogao koristiti taj logo.

• ARKO ROYAL GUMENE BOMBONE • PORODIČNO PAKOVANJE-NOVI • PREPARAT ZA CIJELU PORODICU

• Od sada na tržištu Bosne i Hercegovine dostupan je i novi preparat **Arko Royal Gumene bombone** za cijelu porodicu. Konačno kompletiran proizvod koji će jačati imunitet cijele porodice, za najmlađe i najstarije. Gumene bombone sa prirodnim voćnim pektinom, i prirodnim okusom narandže i medom mališanima će uljepšati dan, a odraslim okrijepiti imunitet za nove borbe.

Organski preparat pripremljen i proizveden u Francuskoj, sa certifikatom organskog porijekla, kao i ostali preparati iz linije **Arko Royal matične mliječi**. Samo pakovanje sadrži 60 gumenih bombona. Dnevna doza korištenje za mališane je 1 do 2 gumene bombone, dok za odrasle i djecu stariju od 12 godina 2 do 3 gumene bombone. Proizvod je namijenjen djeci starijoj od 3 godine. Također gumene bombone mogu koristiti i trudnice i dojilje. U dnevnoj dozi se nalazi 378mg organske matične mliječi kao i 360mg organskog meda.

Pakovanje gumenih bombona ne sadrži gluten, vještače zaslađivače, hemijske dodatke. Svojstva matične mliječi su poznat svima njihov sadržaj je unikatan i jako učinkovit i to: Apialbumini & rojalsini proteini(12-15%) sa imunostimulirajućim svojstvima, Ugljikohidrati (10-16%), Masti (3-7%) uključujući 10HDA (standarizirana doza) – sa imunomodulatorskim svojstvima, Vitamini (2-3%) B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9 u tragovima(Bakar, Cink, Željezo), Ojačava i potiče rad imuniteta tokom čitave godine, posebno tokom zimskih dana. Kao i meda koji ima antibakterijsko, antioksidativno, antiupalno, antiseptično. Na pakovanju **Arko Royal Gumenih bombona** nalazi se BIO znak koji garantira kvalitetu koja je iznad propisa utvrđenih smjernicama EU Direktive o organsko-biološkom uzgoju. EU BIO logo temelji se na zakonskim zahtjevima ekološke proizvodnje izdanim od EU Direktive. Oni moraju biti u potpunosti ispunjeni kako bi se mogao koristiti taj logo.

• PRIRODNO JE ZDRAVO I DOKAZANO • NAJBOLJE. MATIČNA MLIJEČ JE • NAJBOLJE OD PČELINJIH PROIZVODA.

• **Arko Royal proizvodi Arkopharma**, koja je više od trideset godina je posvećen proizvodnji novih zdravih lijekova na bazi prirodnih proizvoda. To je bio period obilježen potragom za zdravijim životom. Arkopharma posjeduje dozvole za 1.770 proizvoda i svake godine ulaže četiri posto od svojih prihoda za istraživanje i razvoj. Osnovana je 1980. godine u mjestu Carros, u blizini Nice u Francuskoj od strane osnivača poznatog doktora Max Rombija. Arkopharma je farmaceutska laboratorija specijalizirana u području fitoterapije, prirodne medicine i dodataka prehrani.

Više o Arkopharma proizvodima možete saznati na **www.arkopharma.com**.

Generalni zastupnik i uvoznik proizvoda "Arkopharme" u našoj zemlji je kompanija **"Medimpex d.o.o. Sarajevo"**.





 **MGM FARM**

Za mame i bebe

lola baby

Kaliko pelene 80×80

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



lola baby

Tetra pelene 80×80

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



lola baby

Upojne blaznice za dojlje

100% pamuk
Visoka moć upijanja



lola baby

Higijenski papirnat štapići sa štitnikom

100% pamuk
Specijalno prilagođeni bebama



Higijenski ulošci



Prirodni sastav
Za osjetljivu kožu

Mrežaste gaćice



Poslije poroda
Univerzalna veličina

lola lady

LolaBaby i LolaLady proizvode možete naručiti
putem web shopa www.iapoteka.ba

Skeniraj QR kod





DOBRO DOŠLI U SVIJET



PROIZVEDENO U EU

OKTOBARSKE BEBE: MALI ŠARMERI JESENI

Oktober je mjesec u kojem jesen pokazuje svoje najljepše boje – i baš tada na svijet dolaze posebne bebe, nježne, znatiželjne i često vrlo karizmatične. Zavisno od datuma rođenja, mališani rođeni u ovom mjesecu mogu pripadati horoskopskom znaku **Vage** ili **Škorpije**.

MALE VAGE (23. SEPTEMBAR – 22. OKTOBAR)

Vage su poznate po svojoj mirnoj, vedroj i društvenoj prirodi. Kaže se da djeca rođena u ovom znaku od malena vole harmoniju i osmijehe oko sebe. Vage često razvijaju izražajnu komunikaciju i vole pažnju, pa nije rijetkost da budu pravi mali šarmeri koji osvajaju srca gdje god se pojave. Njihova potreba za ravnotežom može se primijetiti čak i u bebi – često vole kada je sve uredno i mirno, a brižan i nježan pristup roditelja dodatno im pomaže da rastu u sigurnosti.



MALE ŠKORPIJE (23. OKTOBAR – 22. NOVEMBAR)

Ako je beba rođena u drugom dijelu mjeseca, onda spada u znak Škorpije. Ovi mališani nose snažnu energiju i nevjerovatnu unutrašnju snagu. Škorpije su od malih nogu hrabre, znatiželjne i pomalo tajanstvene. Iako često znaju biti osjetljive, posjeduju veliku volju i odlučnost. Bebe Škorpije često pokazuju izražene emocije – znaju jasno pokazati kada im nešto ne prija, ali isto tako daju beskrajnu količinu ljubavi kada se osjećaju sigurno i voljeno.

Zajednička osobina oktobarskih beba jeste da u sebi nose toplinu jeseni i neku posebnu dozu šarma. Roditelji često kažu da su njihove bebe rođene u ovom mjesecu posebne po osmijehu i pogledu koji osvaja. Bilo da su Vage ili Škorpije, oktobarske bebe odrastaju u ljude puni osjećaja, intuicije i snage – baš poput jeseni koja ih je donijela.



RAVNA STOPALA VIŠE NISU PROBLEM

MUFFIK ORTOPEDSKE PODLOGE ZA PRAVILAN HOD I RAZVOJ CJELOKUPNOG DRŽANJA



**KAKO SPOJITI ZABAVU, JAČANJE
KOORDINACIJE I POTICANJE PRAVILNOG
MOTORIČKOG RAZVOJA VAŠE DJECE?**

Uvznik za BiH: Farmaduks d.o.o.
Stjepana Radića 38, 88 240 Posušje
Tel: +387 39 682 092

Ispitano prema EU normama EN 71-1:2014 + A1:2018 i EN 71-2:2011 + A1:2014 i EN 71-3:2019-08

amitamin®

●●● Nutraceuticals from Germany

Fertil faza 1



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

Profesionalna formula sa 21 mikronutrijentom.

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

**Vaša BEBA
zaslužuje
savršen
početak!**



amitamin®

●●● Nutraceuticals from Germany

Fertil faza²

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

Kompletna formula sa 24 mikro-nutrijenta.

Sadrži SVE vitamine i bioaktivni folat 4.generacije Quatrefolic®

**Vaša BEBA
zaslužuje
savršen
početak!**

fertil F
●●● amitamin

2
phase



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

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

Monte[®]

ČOKOLADNO
OSVJEŽENJE
KOJE DJECA
OBOŽAVAJU.



Prolom

BEAUTY CARE



Naučna potvrda o efikasnosti **Prolom vode** u liječenju **kožnih oboljenja**, mikroelement silicijum i velika moć hidracije Prolom vode su glavne karakteristike proizvoda „**Prolom beauty care**“ koje ih izdvajaju od ostalih proizvoda na tržištu.

 055/350-414

 www.oldgoldkomermerc.com

SiderAL[®] FORTE

POBIJEDITE NEDOSTATAK ŽELJEZA



SiderAL[®] Forte je oralno željezo sa najvećim brojem objavljenih kliničkih dokaza.

**VISOK STEPEN APSORPCIJE
VISOKA TOLERANCIJA**

 PHARMANUTRA

 **Amicus**

Amicus Pharma d.o.o. a Swiss pharmaceutical company
Bra Andrija Zrinskih 1
27000 Šibenik | Bosnia and Herzegovina

SiderAL[®] Forte - Rješenje o stavljanju u promet od Federalnog ministarstva zdravstva OA-33-3619/20-OP od 03.02.2021 godine
SiderAL[®] Forte - Rješenje o stavljanju u promet od Ministarstva zdravlja i socijalne zaštite Republike Srbije: 11/06-5004-55/25 od 24.02.2025.