

roditelj



ŽELJKA ĐUZEL:

Naša Marija je prva beba rođena u
privatnoj ustanovi u Hercegovini.

mustela®

Šta ako moje dijete ima atopičnu kožu?



Naše
rješenje?

Organski destilirani ulja suncokreta, proizvedeni u Francuskoj, za atopičnu kožu.

96% prirodnih sastojaka

Veoma dobra podnošljivost od samog rođenja[†]

95% potvrđeno umiruje svrab²

Uz vas od 1950

*Laboratories
Expanscience
je član UEBT



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.

Blago

iz
košnice

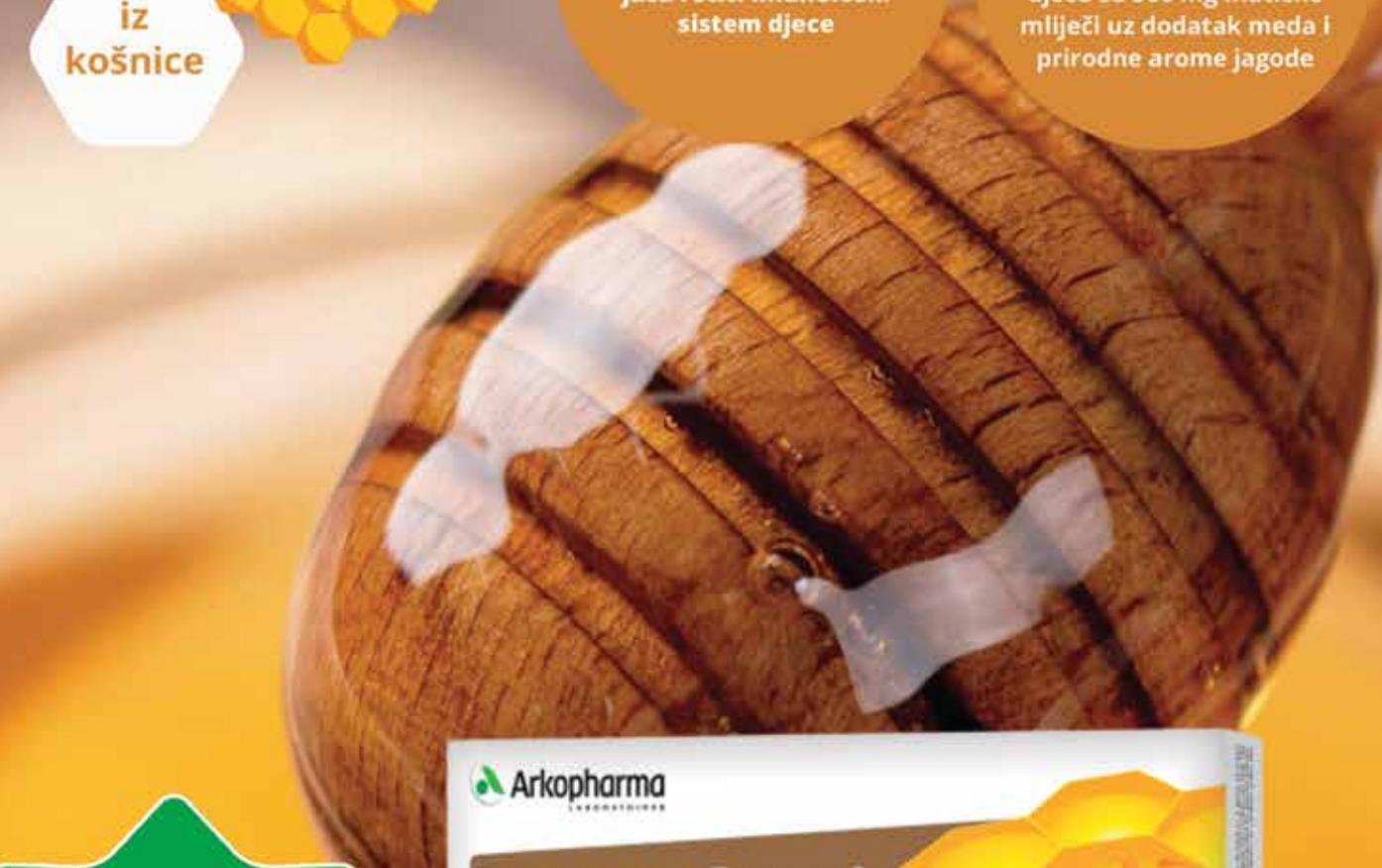
3+
YEARS

Arko Pappa reale Bio 500

Jedna ampula uz doručak,
jača i štiti imunološki
sistem djece

Arko Pappa reale Bio 500

Posebna formulacija za
djecu sa 500 mg matične
mlječi uz dodatak meda i
prirodne arome jagode



**BEZ ALKOHOLA
BEZ KONZERVANSA
BEZ SREDSTAVA
ZA BOJENJE**



Posebna formulacija za djecu sa 500 mg matične mlječi
uz dodatak meda i prirodne arome jagode! Da bi djeci obezbijedili najbolje i najsigurnije iz
prirode, Arkoroyal® JUNIOR 500 mg kombinuje aktivne organske sastojke koji su lako
dostupni u praktičnim pojedinačnim dozama.

MAM DVOSTRUKA PRSNA IZDAJALICA 2u 1



MAM

40 years
expertise



The best solutions for a very special relationship.

MAM breastfeeding products: support for mothers and babies.

Converts to a manual
Breast Pump in just 2
steps



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



FARMADUKS

IMPRESSUM

IZDAVAČ:
SFERA D.O.O., MOSTAR

DIREKTORICA:
NAIDA MEMIĆ
naida.memic@sfera.ba

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

GRAFIČKI DIZAJN:
SFERA D.O.O.

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

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

6

Dragi roditelji,

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

Hvala Vam na podršci.



Elvira Drežnjak
mr. komunikologije
Glavna i odgovorna urednica

STRUČNI SARADNICI

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

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



10.



20.



50.



28.

Dalila Čurić

SVAKA TRUDNICA NA POROD DOĐE SA DOZOM STRAHA, NEKE TO VIŠE, NEKE MANJE ISPOLJAVAJU

Ono što svaka od babica može učiniti da odagna strah kod trudnice, za početak jeste imati nasmijano i raspoloženo lice, ohrabriti trudnicu, koliko je to moguće opustiti je.



62.

Mirjana Korlaet

RAZVOJ GOVORA

Prije nego što djeca progovore prve riječi, postoji period u kojem koriste neverbalne znakove kako bi se izrazila.



Medina Čajo

PERIOD KOJI JE PRED NAMA JE NAJPOGODNIJI ZA RAZVOJ VIROZA, A DJECA ŠKOLSKOG UZRASTA SU NAJOSJETLJIVIJA POPULACIJA

Najčešće su izražene viroze gornjih disajnih puteva i crijeva.

76.

Dianatal akušerski gel

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

- Način dejstva:
čisto fizički, nema farmakološkog dejstva

- Dianatal pakovanje:

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



Made in Switzerland
SWISS INNOVATION

Bezbjedniji i lakši
porođaj

Nije svaki gel porodajni gel

DIANATAL®
obstetric gel



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

Olakšava i skraćuje porođaj, štiti majku i dijete !



HRANJIV. KORISTAN. UKUSAN.



WWW.MONTE.COM



10

Željka Đuzel:

NAŠA MARIJA JE PRVA BEBA ROĐENA U PRIVATNOJ
USTANOVİ U HERCEGOVINI.

Moja sva tri poroda su bila carski rez. S obzirom na to da je takve porode moguće isplanirati, Mariju smo u zadnji tren odlučili poroditi u Poliklinici Vitalis.

Željka Đuzel je majka troje djece, supruga i žena koja svoj posao medicinske sestre obavlja savjesno i to radi već 16 godina. Zaposlena je u Poliklinici Vitalis u Mostaru od samog osnivanja. Željka je bila gost naše redakcije te smo s njom razgovarali o porodici, njenom angažmanu u Poliklinici Vitalis, kao i o drugim temama koje su važne za zdravlje žena i mama.

**VI STE JEDNA USPJEŠNA
ŽENA. PORED TOGA
STE I PORODIČNA
ŽENA. NA KOJI NAČIN
BALANSIRATE SVE
SVOJE OBAVEZE?**

Ne bih se usudila nazvati uspješnom. Težim ka tome, ali uvijek imam neke nove ciljeve. Najvažniji cilj svake majke je izvesti djecu na pravi put. U današnje vrijeme od jedne žene se očekuje da bude

majka, supruga, poslovna žena, domaćica u svojoj kući. Pored toga da dobro izgleda, da je nasmijana, i da se ni na što ne žali. Sa troje male djece nekad se i sama zapitam: kako? Imam podršku supruga Gorana, baka servise, vrtiće, ali opet se trudim da provodim dovoljno vremena sa djecom, a i da zadovoljim poslovnu formu. Nerijetko se to događa kad djeca zaspnu, pravim planove za cijeli tjedan.

roditelj

INTERVJU:

Željka Đuzel



MOŽETE LI PREDSTAVITI VAŠU DJECU?

Petar, predškolac (5 godina) , Katja 3 godine i Marija koja nam ovaj mjesec slavi prvi rođendan. Jako je mala razlika između njih, po 2 godine, tako da zna ponekad biti i naporno.

Sve je dobro dok su svi zdravi, ali čim nađe viroza, koja ne zaobilazi nikoga, naporno je. Iako sam medicinska sestra, za neke virusne sam saznala tek kada sam postala majka.

MOŽETE LI NAM PREDSTAVITI ŠTA JE TO SPECIFIČNO ZA MARIJU?

Moja sva tri poroda su bila carski rez. Obzirom da je takve porode moguće isplanirati, Mariju smo u zadnji tren odlučili poroditi u Poliklinici Vitalis. Tako da je Marija prva beba rođena u privatnoj ustanovi u Hercegovini.

OBZIROM DA JE TO KUĆA KOJOJ JE VLASNIK I DIREKTOR VAŠ SUPRUG GORAN, I OBOJE RADITE TU, KOLIKO JE BILO STRESNO IZVESTI TAKAV ZAHVAT?

Pa moram priznati da je bilo stresno, ali sama činjenica koliko mi vjerujemo u ono što radimo i živimo, nismo se niti jednog trenutka kolebali. Uz najbolji tim, i opremu koja je potrebna za takav zahvat, znate da ne možete nigdje biti sigurniji.

Poliklinika Vitalis je zaista jedan veliki sustav, gdje nas ima oko 200 uposlenih, liječnika, medicinskih sestara, primalja, sav onaj kadar koji je potreban za izvođenje ozbiljnog operativnog zahvata, u ovom slučaju rađanje novog života. Naravno da je tu podrška i opreme, laboratorijskih nalaza,

transfuzije krvi ukoliko je potrebno. Nakon svega, najveći je problem bila administracija, jer kada dođete upisati dijete u općinu, shvaćate koliko živimo u sustavu gdje ne želimo promjene.

Gdje vas u općini čudno gledaju, uz pitanja: Kako je moguće da dijete nije rođeno u bolnici? Samim time, ne tako davno, naše bake su se porađale kod kuće.

JELI TO ZNAČI DA JE OD SADA U POLIKLINICI VITALIS DOSTUPNA USLUGA PORODA?

Porod carskim rezom, gdje možete sve unaprijed isplanirati i pripremiti, da. Prirodan porod je malo specifičan, i za sada nije moguće izvesti, ali planiramo u budućnosti i prirodne porode raditi.



“

Iako živimo u svijetu gdje jednim klikom možete dozнати bilo kakvu informaciju koja vas zanima, nažalost, opet se događa da žene, k tome sve mlađa populacija, ima zapuštene oblike karcinoma, koji više nisu za liječenja. Najveći motiv je educirati, jer moramo pobuditi svijest koliko je prevencija bitna. Ako se na vrijeme otkrije bilo kakav oblik bolesti, vi započinjete liječenje, pozitivni ishodi su zagarantirani.



U SVOM POSLU STE VRLO POSVEĆENI PROMOCIJI PREVENCIJE INTIMNOG ZDRAVLJA ŽENA. ŠTA JE VAŠ NAJVEĆI MOTIV I KOLIKO SU ŽENE ZAISTA POSVEĆENE SVOM ZDRAVLJU?

Iako živimo u svijetu gdje jednim klikom možete dozнати bilo kakvu informaciju koja vas zanima, nažalost, opet se događa da žene, k tome sve mlađa populacija, ima zapuštene oblike karcinoma, koji više nisu za liječenja.

Najveći motiv je educirati, jer moramo pobuditi svijest koliko je prevencija bitna. Ako se na vrijeme otkrije bilo kakav oblik bolesti, vi započinjete liječenje, pozitivni ishodi su zagarantirani. Primjer je estetika grudi, gdje se sve više žena odlučuje za implantate. Podržavam estetiku,

ali poražavajuća je činjenica da vam dođu djevojke od 30-40 godina i spremne su staviti implantat u dojku, a nisu nikada odradile UZV dojke. Tko vama garantira da već sada nemate neku promjenu koja zahtjeva obradu. Zaista bih pozvala sve žene, ali i muškarce da se jednom godišnje pregledaju, jer je prevencija jako bitna.

JELI MOGUĆE DA DUGE LISTE ČEKANJA, ILI VISOKA CIJENA PREGLEDA ODBIJA LJUDE OD PREVENTIVNIH PREGLEDA?

Iskreno, ne znam šta je razlog, ali u dosadašnjoj praksi sam

mogla primjetiti da kada imamo neku nagradnu igru na našoj stranici, pa žena dobije na poklon pregled, isti zakaže i ne pojavi se.

Mogu jedino zaključiti da su nam prioriteti drugačije poredani. Većina nas ispoštuje termin kod frizera, kozmetičarke, gdje iz salona izadete sa novom frizurom i novim noktima, ali iz zdravstvene ustanove izadete „samo“ sa nalazom u rukama, kao potvrdom da ste zdravi, ili trebate daljnju obradu.

ČESTO UČESTVUJETE I ORGANIZUJETE EDUKACIJE ZA ŽENE IZ



OBLASTI GINEKOLOGIJE. KOLIKO JE VAŽNO DA SE ŽENE EDUCIRAJU? KOJE SVE EDUKACIJE RADITE?

Edukacija iz oblasti ginekologije pala mi je na pamet kada sam bila trudna sa prvim djetetom, i bila sam spremna postati najbolja majka ikad, ali nisam znala kako. Mislim da svaka buduća majka ima takav plan, i da se sve nađemo u sličnim mukama. Razgledavajući malo po internetu zaključila sam da se možeš educirati ako želiš naučiti crtati, šminkati, plesati, ali najvažniji posao koji obavlja jedna žena, nema edukacije.

Predavanja o ginekologiji i roditeljstvu su se pokazala interesantnima publici, a ako smo uspjeli educirati samo jednu ženu, mislim da je naša edukacija uspjela.

Naša kuća organizira edukacije unutar kuće, ali i sa partnerskim kućama, ne samo za žene, nego i muškarce, kao i za medicinsko osoblje. Posljednje takvo

predavanje je bilo o teškoćama začeća i pobačajima, koji su nažalost i dan danas taboo tema.

Ubrzo pripremamo i jedan veliki događaj za medicinske djelatnike, na kojem će predavanja imati zvučna imena iz cijele regije.

ZA KRAJ DA LI IMATE NEKU PORUKU ZA NAŠE ČITATELJKE?

Niti jedna žena ne smije zapostaviti majčinstvo, bez obzira na posao. Danas nam je osigurano sve, vrtić, produženi boravak, prostor i teta za proslavu rođendana, a mislim da smo djeci potrební samo mi. Uzeti loptu i igrati se s njima, može li jednostavnije?

Bilo bi lijepo kada bi se i zakoni malo mijenjali, pa da se ugledamo na zapad, da žene imaju duži porodiljni dopust, kraće radno vrijeme za vrijeme dojenja. Nadam se da će se ubrzo majke profilirati u politici, gdje će izboriti za naša prava.

Razgledavajući malo po internetu zaključila sam da se možeš educirati ako želiš naučiti crtati, šminkati, plesati, ali najvažniji posao koji obavlja jedna žena, nema edukacije. Predavanja o ginekologiji i roditeljstvu su se pokazala interesantnima publici, a ako smo uspjeli educirati samo jednu ženu, mislim da je naša edukacija uspjela.

Sretan trbuščić za sretno odrastanje

Probiotičke kapi
kojim vjeruju
generacije
roditelja

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

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

BioGaia®



FUNKCIONALNA ABDOMINALNA BOL

Autor: dr Biljana Ivanović Tomašević, spec. pedijatar
JZU Dom zdravlja Bijeljina

Kada se dijete javlja doktoru s ponavljajućim bolovima u trbuhu, to predstavlja veliki dijagnostički izazov za ljekare.¹ Recidivirajuća (rekurentna) abdominalna bol (RAB) razlog je 5-10% pregleda kod pedijatara u primarnoj zdravstvenoj zaštiti (PZZ) i 25% pregleda pedijatara gastroenterologa, a zbog svog ponavljajućeg karaktera često iscrpljuje dijete, roditelje i doktore.^{1,2}

Funkcionalni gastrointestinalni poremećaji se definišu kao stanja različitih recidivirajućih gastrointestinalnih smetnji koja nisu uzrokovana anatomske poremećajima, upalama ili oštećenjima tkiva u trajanju od 6 mjeseci, a bez manifestne bolesti.^{3,4} Nastaju zbog neuobičajene ili promijenjene funkcije zdravog organa kao rezultat interakcije vanjskih i unutarašnjih faktora.

Prema Roma kriterijima najčešći uzroci funkcionalne abdominalne boli su: sindrom iritabilnog crijeva, funkcionalna dispepsija, sindrom funkcionalne abdominalne boli i abdominalna migrena. Navedeni poremećaji mogu da se javi sami ili u kombinaciji.⁵ Brojne su teorije koje objašnjavaju uzrok funkcionalnih abdominalnih boli. Povećana motorička reaktivnost i visceralna hipersenzitivnost, promijenjena sluznička upalna i imuna funkcija, promjene bakterijske flore nakon infekcije ili uzimanja lijekova, razni psihogeni i socijalni uzroci.

Opisane simptome funkcionalne abdominalne boli možemo podijeliti na:

- a) izolirana paroksizmalna perumbilikalna bol,
- b) dispepsiia - nelagoda u



gornjem dijelu abdomena (epigastriju) povezana s jelom, mučninom, podrigivanjem, žgaravicom, regurgitacijom, štucanjem, ranim osjećajem sitosti i povremenim povraćanjem c) bolovi u donjem dijelu abdomena udruženi s poremećajima u funkciji crijeva, udruženi s proljevima, opstipacijom ili osjećajem nepotpunog pražnjenja crijeva.⁶

Najčešće se djeca žale na intermitentnu perumbilikalnu bol koja se pojačava, a potom slabi do nestajanja. Oštra je, ne širi se, blagog je do srednjeg intenziteta. Dijete mora prekinuti aktivnost, legne, sjedne i počne plakati ili se smiri. Vrijeme javljanja, učestalost i trajanje se razlikuje. Uglavnom se javlja po danu, ali su zabilježene i noćne situacije. Nema stalne ovisnosti

o uzimanju određene hrane, fizičkoj aktivnosti, defekaciji, mokrenju ili menstrualnim ciklusima. Javlja se u nepravilnim razmacima - nekoliko puta dnevno (traje nekoliko minuta ili sati) ili svakih nekoliko sedmica. U trećini slučajeva se prepoznaju faktori koji izazivaju vezu između funkcionalne abdominalne boli i stresnih situacija.⁵ Često su prisutni i autonomni simptomi (npr. mučnina, vrtoglavica, znojenje, bljedilo).

Subjektivni doživljaj boli je identičan i istinska je patnja za dijete, bez obzira na uzrok, zbog čega se postavljena dijagnoza funkcionalne abdominalne boli ne bi smjela omalovažavati. Dijagnoza funkcionalne abdominalne boli kod djece se postavlja na osnovu: anamneze, fizikalnog pregleda,

laboratorijskih ispitivanja, dijagnostičkih pretraga i iskustvenih terapeutskih postupaka.^{7,8} Cilj je što ranije ponovno uključenje djeteta u normalne svakodnevne aktivnosti. Zbog mnogobrojnih uzroka i recidivirajućeg karaktera funkcionalne abdominalne boli složen je i širok terapeutski pristup. Liječenje svakog bolesnika je individualno, a sastoji se u provođenju odgovarajućeg načina prehrane (hrana bez laktoze ili obogaćena vlaknima), primjeni kognitivne bihevioralne terapije i farmakoterapije. Pojedine se komponente liječenja provode same ili u kombinaciji.

Zanimljivo saznanje nam je bila i vrlo značajna upotreba probiotika u terapiji: istraživanje je pokazalo da su se djeca, koja su uzimala probiotike, osjećala značajno bolje u periodu od tri mjeseca nakon početka upotrebe probiotika. Osim smanjenja intenziteta boli, došlo je i do smanjenja frekvencije boli.⁹

Blagotvorna svojstva probiotika mogu se pripisati njihovoj sposobnosti da uravnoteže narušenu crijevnu mikrobiotu, održavaju funkciju mukozne barijere te djeluju protuupalno i jačaju imunološki sistem. Limosilactobacillus reuteri Protectis je jedan od tri probitika koja se preporučuju u terapiji funkcionalne abdominalne boli. Bakterijski soj Limosilactobacillus reuteri Protectis se nalazi u proizvodu BioGaia®, renomirane švedske farmaceutske kompanije.

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.^{10,11}

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 (400 IJ) i prema deklaraciji proizvođača



Sifra materijala: 043-BIOG-2022-BH
Dodatak pripreme materijala decembar 2022.

može se primjenjivati od 1. dana rođenja djeteta po 5 kapi dnevno.¹⁰ Za stariju djecu i odrasle BioGaia® probiotičke tablete za žvakanje su prijatnog osjećavajućeg okusa limuna i BioGaia® probiotičke tablete

za žvakanje sa dodatkom vitamina D3 (400 IJ), i roditeljima olakšavaju saradnju sa djetetom pri uzimanju probiotičkog proizvoda. Dovoljna je jedna tableta za žvakanje u toku dana.¹¹

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

REFERENCE:

1. Grgurić J: Recidivirajuće abdominalne boli u djece. *Paed Croat* 2000; 41Suppl 1:15-20.
2. Grgurić J: Pristup dijagnostici i tretmanu recidivirajućih abdominalnih boli u djece. *Jug Pediatr* 1989;32:117-22.
3. Hyams JS, Burke G, Davis PM, Rzepski B, Andrusonis PA. Abdominal pain and irritable bowel syndrome in adolescents: a community-based study. *J Pediatr* 1996;129:220-6.
4. Powell R. On certain painful afflictions of the intestinal canal. *Med Trans Royal Coll Phys* 1818;6:106-17.
5. Apley J, Naish N. Recurrent abdominal pains: a field study of 1,000 school children. *Arch Dis Child* 1958;33:165-70.
6. Peršić M, Palčevski G, Slavić I. Recidivirajući bolovi u trbuhu u djece. *Pedijatrija danas*, 2006; 2(2):154-71.
7. Peršić M. Recidivirajući abdominalni bolovi u djece. *Paediatr Croat* 1996;40(Suppl 2):109-16.
8. Ramchandani PG, Hotopf M, Sandhu B, Stein A and the ALSPAC Study Team. The epidemiology of recurrent abdominal pain from 2 to 6 years of age: results of a large, population-based study. *Pediatrics* 2005;116 (1):46-50.
9. Rasquin A, Di Lorenzo C, Forbes D, i sur. Childhood functional gastrointestinal disorders: child/adolescent. *Gastroenterology* 2006;130:1527-37.
10. Odobrena deklaracija BioGaia kapi
11. Odobrena deklaracija Biogaia tablete za žvakanje

PROBIOTICI SU KORIST ILI FARMACEUTSKI TRIK U TEK ROĐENIH BEBA?

Autor: Specijalista pedijatar dr. Gordana Banduka
Privatna pedijatrijska ordinacija Ped Medic, Pale

Posljednjih godina svakodnevno smo zatrpani medijskim porukama o koristima probiotika na zdravlje odraslih ljudi. Međutim, informacije o koristi pojedinih probiotika na zdravlje beba i male djece, su često oskudne i ne pridaje im se važnost koju zaslužuju.

Zbog toga su tu pedijatri koji pomažu djeci da izrastu u zdravo biće u svijetu koji ga tek čeka! Probiotici su živi mikrobiotski suplementi koji koloniziraju crijeva naših novorođenih beba, osiguravajući korist za njihovu probavu pri prvim mlijecnim obrocima. Stoga su jedan od naših "dobrih saradnika" u svakodnevnoj suplementaciji novorođenčadi probiotici koji pomažu da se održi balans „zdravih“ crijeva.

Probiotik BioGaia® koji sadrži probiotičku bakteriju *Limosilactobacillus reuteri Protectis* (DSM 17938) je dokazan u mnogobrojnim studijama kao zaštitnik crijeva od loših bakterija.

Tokom ranog neonatalnog perioda odnos crijevne mikroflore i prehrane je najvažniji faktor normalnog crijevnog i imunološkog razvoja.

Svakodnevnim radom sa djeecom pokazala se korist davanja probiotika kod proljeva, sprječavanja neželjenih djelovanja izazvanih antibioticima, dojenačkih kolika te prevencije infekcija respiratornog sistema i dodatnih infekcija kod već bolesnog novorođenčeta.

U složenoj mreži dobrih i loših bakterija u crijevima, svakodnevno se može dogoditi da tu povoljnju ravnotežu među njima naruše mnogi bakterijski uljezi. To se osobito može desiti u crijevima tek rođene bebe kojoj su crijeva nezrela i nisu se kolonizirala "zdravim" bakterijama.

Rana kolonizacija crijeva nepatogenim mikroorganizmima je od ključne važnosti za zdravlje novorođenčeta te sprječavanje razvoja upalnih bolesti, a kasnije dugotrajnog plaća uslijed kolika.

Probiotik se pokazao kao dobra podloga u crijevima za razvoj zdravih bakterija i

lakšu probavu mlijeka osobito kad majke nemaju još dobro uspostavljenu laktaciju. Zadnjih godina studije pokazuju korist od davanja probiotika trudnicama i porodiljama, koji pozitivno utiču na mikrobiološko okruženje crijeva kod beba.

Majčina mikroflora probavnog sistema ima brojne fiziološke uloge koje utiču na imunološke i metaboličke funkcije djeteta, posebno u ranom neonatalnom životu, a moguće i dok je beba još u stomaku.

U dugogodišnjoj praksi primjećeno je da probiotici povoljno djeluju na smanjenje proljeva izazvanog antibioticima,



Šifra materijala: 043-BIOG-2022-BH
Datum pripreme materijala: decembar, 2022.

a što su pokazale mnogobrojne svjetske studije. Također, dugogodišnja primjena BioGaia® probiotika pokazuje korist od korištenja probiotika kod dojenačkih kolika i smanjenje grčevitog plača, koji osobito zabrinjava roditelje u prvim mjesecima nakon rođenja njihove bebe. Dojenačke kolike su benigni proces u kojem dojenče ima paroksizme neutješnog plača duže od tri sata dnevno, više od tri dana u sedmici, duže od tri sedmice.

Utiče na približno 10% do 40% dojenčadi širom svijeta i doseže vrhunac u dobi od oko šest sedmica, a simptomi nestaju u dobi od tri do šest mjeseci. Incidencija je jednaka među spolovima i ne postoji korelacija s vrstom mlijeko obroka, gestacijskom dobi ili socioekonomskim statusom roditelja.

Našu praktičnu spoznaju potvrđile su mnogobrojne studije provedene u Evropi i potvrđene u SAD-u, koje su dokazale značajan učinak L. reuteri Protectis (DSM 17938) na dojene ili pretežno dojene bebe s kolikama.

Njihov zaključak je da se već nakon sedmicu dana davanja probiotika, smanjuje učestalost i dužina plača u novorođenčadi koji se hrane majčinim mlijekom. To govori u prilog tome da kolike predstavljaju značajan uticaj na psihičko zdravlje mlađih majki i kvalitetu života roditelja te posljedično roditelji traže rješenja kako bi pomogli i bebi i sebi.

Stoga mi našim bebama, odmah po rođenju, preporučujemo korištenje probiotika BioGaia®, kako bismo pomogli roditeljima da izbjegnu zabrinutost i stalno pitanje kako pomoći kod grčevitog plača zbog kolika.

Posebno smo ponosni kada zaključci provedenih studija ukazuju na pozitivan učinak davanja BioGaia®, jer to je još jedna potvrda da smo izabrali pravi probiotik za čuvara i zaštitnika crijeva naših beba. Stoga, mi koji radimo sa bebama



Šifra materijala: 013-BIOG-2022-BH
Datum pripreme materijala: decembar, 2022.

19

i djecom svjedoci smo dobrobiti BioGaia® za naše bebe koje će postati zdrava generacija mlađih ljudi.

ŠTA JE LIMOSILACTOBACILLUS REUTERI PROTECTIS (DSM 17938)?

Probiotik nove generacije koji sadrži Limosilactobacillus reuteri Protectis (DSM 17938), bakterijski soj koji predstavlja dio mikroflore mlijeka zdravih majki i jedini je probiotik izolovan iz majčinog mlijeka, nalazi se u proizvodu BioGaia®, švedske farmaceutske firme.

Limosilactobacillus reuteri predstavlja jedan od najviše istraženih vrsta probiotika, naročito kod djece.

BioGaia® probiotik nalazi se na tržištu u Bosni i Hercegovini u obliku kapi za novorođenčad, kao i kapi sa vitaminom D3, te u obliku tableta za žvakanje za djecu i odrasle. BioGaia® kapi mogu se primjenjivati od 1. dana rođenja po 5 kapi dnevno i mogu

smanjiti intenzitet i učestalost grčeva kod beba.^{1,2}

Za stariju djecu i odrasle BioGaia® probiotičke tablete za žvakanje su priјatnog osjećajavajućeg okusa limuna i BioGaia® probiotičke tablete za žvakanje sa vitaminom D3 okusa narandže, roditeljima olakšavaju saradnju sa djetetom pri uzimanju probiotičkog proizvoda.

Dovoljna je jedna tableta za žvakanje u toku dana.³

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

REFERENCE:

1. Odobrena deklaracija BioGaia Protectis Baby sa vitaminom D3
2. Odobrena deklaracija BioGaia Protectis Baby
3. Odobrena deklaracija BioGaia Protectis tablete

Dr. Tanja Milić-Radić

CARSKI REZ JE POSTAO POPRILIČNO POPULARAN ZADNJIH GODINA

Nije rijetka pojava da trudnica već na prvom pregledu kojim se potvrdi trudnoća izrazi želju da se želi poroditi carskim rezom, što često nije medicinski indikovano.

dr. Tanja Milić Radić, specijalista ginekologije i akušerstva

20



Zvanje doktora medicine, dr. Milić-Radić stekla je na Medicinskom fakultetu Univerziteta u Banja Luci 2006.godine, a specijalizaciju za ginekologiju i akušerstvo 2014. godine. Nagrađena je od strane Komore doktora medicine Republike Srpske za najbolje rezultate postignute tokom studiranja.

Dr. Tanja Milić Radić je specijalista ginekologije i akušerstva zaposlena na Kliničkom centru Banja Luka. Dr. Milić Radić je veliki profesionalac i osoba za koju žene imaju samo riječi hvala. Upravo pozitivni komentari pacijenata bili su jedan od povoda našeg razgovora sa dr. Milić Radić. Sa njom smo razgovarali o značaju pregledam tokom trudnoće, zašto je to važna prevencija kao i planiranje trudnoće.

PACIJENTICE IMAJU SAMO RIJEČI HVALA ZA VAS I VAŠ RAD I PROFESIONALNOST. NA KOJI NAČIN SVE TO POSTIŽETE?

Drago mi je što pacijentkinje prepoznaju moju posvećenost poslu. Smatram da je najvažnije da radimo posao koji volimo a tu pozitivnu energiju pacijentkinje osjećaju i cijene. Često pacijentkinje nakon pregleda kažu da se vidi da radim posao koji volim, što mi je najveća profesionalna satisfakcija.

KOLIKO JE VAŽNO POVJERENJE IZMEĐU PACIJENTA I LJEKARA?

Povjerenje između pacijentkinje i ginekologa je osnova našeg posla. Tek kada se izgradi povjerenje i pacijentkinja prihvati savjete i preporuke ginekologa,



daljnja saradnja se može uspješno razvijati.

NAŠ ČASOPIS ČITAJU TRUDNICE, MAME, ALI I MLADE ŽENE KOJE PLANIRAJU TRUDNOĆU. KADA PARTNERI PLANIRAJU TRUDNOĆU KOJE PREGLEDE JE NEOPHODNO NAPRAVITI TJ. NA KOJI NAČIN TREBA PRIPREMITI SVOJ ORGANIZAM ZA TRUDNOĆU?

Prilikom planiranja trudnoće potrebno je uraditi kompletan ginekološki pregled što obuhvata bimanuelni pregled, PAP-a test i ultrazvuk. U zavisnosti od PAP-a nalaza odlučujemo se za dodatne pretrage, kao što su cervikalni brisevi i kolposkopski pregled. Pacijentkinje često i same dolaze na pregled sa zahtjevom da se uradi sve što je potrebno da bi mogle bezbjirno ostvariti trudnoću, a što je za svaku pohvalu jer na taj način pokazuju da brinu o svom zdravlju.

TOKOM TRUDNOĆE TRUDNICE ZNAJU IZOSTATI SA REDOVNIH PREGLEDA. TO SE

NAJČEŠĆE JAVLJA KOD ŽENA KOJIMA JE TO DRUGA ILI TREĆA TRUDNOĆA. ZAŠTO JE VAŽNO NE IZOSTAJATI SA PREGLEDA I KOJI SU TO PREGLEDI OBAVEZNI?

Redovni pregledi tokom trudnoće su od izuzetne važnosti i potrebno je da trudnice na preglede dolaze redovno u terminima koje im preporuči ginekolog jer se na taj način brojna patološka stanja mogu na vrijeme otkriti i blagovremeno tretirati.

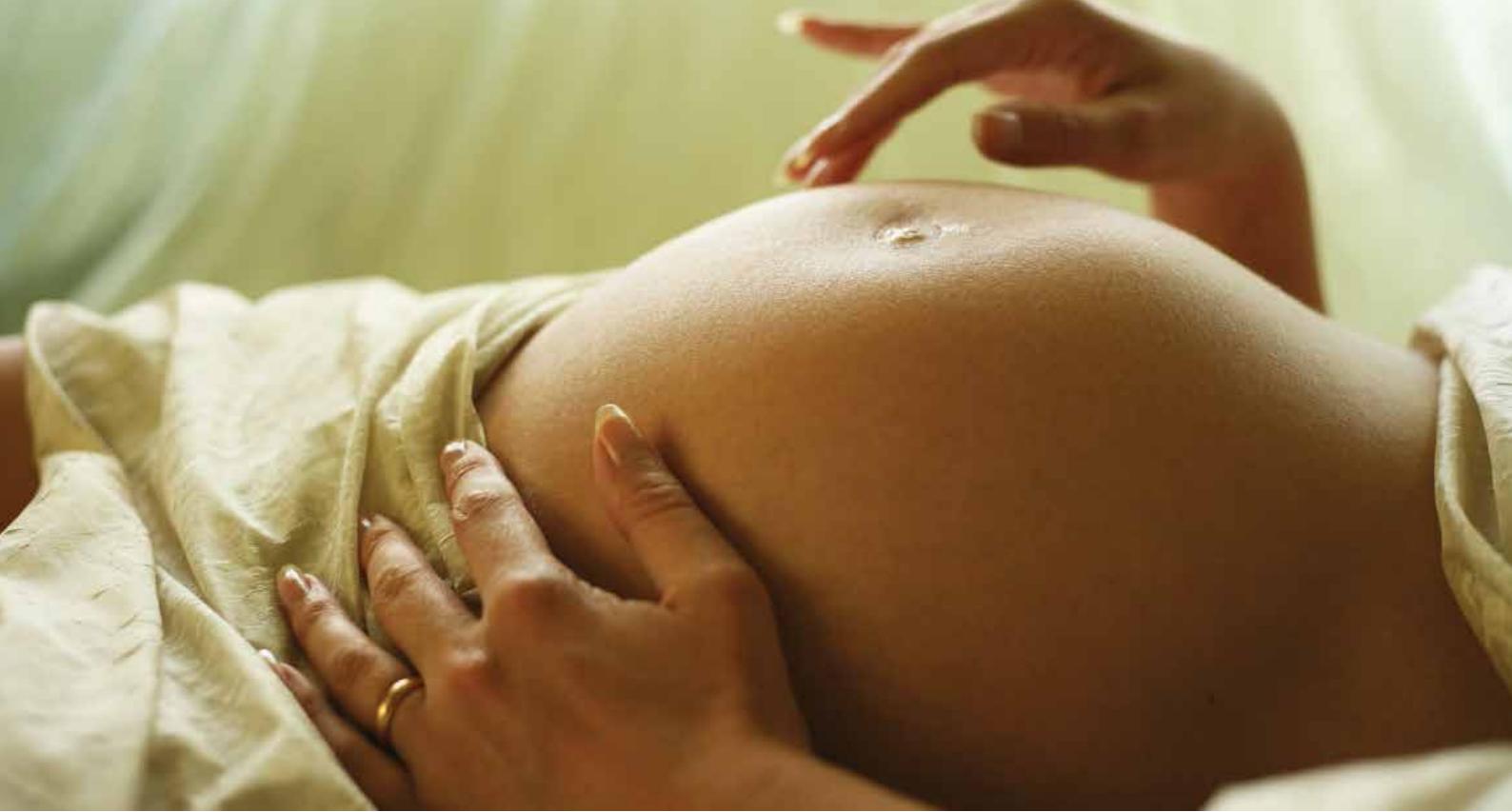
TOKOM TRUDNOĆE SE KOD ODREĐENOG BROJA TRUDNICA MOŽE POJAVITI PREEKLAMPSIJE. KAKO DOLAZI DO PREEKLAMPSIJE I KOJI SU NAJČEŠĆI UZROCI I KAKO SE LIJEĆI?

Preeklampsija je multisistemski poremećaj koji se javlja u trudnoći i koji karakteriše hipertenzija i proteinurija poslije 20. nedjelje gestacije, kao i poremećaj bubrežne i jetrine funkcije i smanjen broj trombocita u krvi. Klinička slika varira od blage do teške, koja potencijalno ugrožava život. Na godišnjem nivou zastupljena je kod 2-8%

trudnica. Uzroci preeklampsije nisu u potpunosti razjašnjeni, a u osnovi je poremećaj funkcije posteljice. Terapija preeklampsije je završetak trudnoće, odnosno porođaj. Najvažnije je tokom svih redovnih pregleda kod ginekologa tokom trudnoće izmjeriti vrijednosti krvnog pritiska i tjelesnu težinu, te redovno raditi preporučene laboratorijske nalaze. Takođe je neophodno i razgovarati sa pacijentkinjom i pitati da li ima određene tegobe, prvenstveno glavobolje, zujanje u ušima, oticanje ruku i nogu.

Ukoliko postoje simptomi i znaci koji vjerovatno ukazuju na mogućnost nastanka preeklampsije detaljan razgovor sa pacijentkinjom će nam omogućiti da ih otkrijemo na vrijeme. Takođe danas postoje i određeni angiomarkeri koji se rade iz uzorka krvi, a koji nam mogu blagovremeno ukazati na potencijalni razvoj preeklampsije i prije pojave težih simptoma i znakova.

DANAS SE JEDAN BROJ TRUDNICA ODLUČUJE NA CARSKI REZ. ŠTA MOŽE BITI INDIKACIJA DA SE RADI CARSKI REZ?
Carski rez je postao poprilično



popularan zadnjih godina i nije rijetka pojava da trudnica već na prvom pregledu kojim se potvrđi trudnoća izrazi želju da se želi poroditi carskim rezom, što često nije medicinski indikovano.

Carski rez je ozbiljan operativni zahvat koji sa sobom nosi i veću mogućnost komplikacija u odnosu na porodaj prirodnim putem, kako za majku tako i za plod.

Indikacije za carski rez su absolutne, relativne i proširene, a mogu biti od strane majke i od strane ploda.

Iskren razgovor sa ginekologom će pomoći da se otklone strahovi prema nepoznatom i da se urade potrebni pregledi i pretrage ukoliko postoje medicinske indikacije za carski rez. Priroda uvijek sve uredi na najbolji mogući način, a mi smo tu da pomognemo ukoliko je to potrebno.

NAKON PORODA VRLO SU VAŽNI REDOVNI GINEKOLOŠKI PREGLEDI. KADA PORODILJA TREBA DA DOĐE NA PREGLED NAKON PORODA I KADA JE SLJEDEĆI NAREDNI PREGLED?

Porodilje dolaze na redovnu kontrolu ginekologa šest sedmica nakon porođaja ukoliko su se porodile prirodnim putem,

odnosno mjesec dana nakon porođaja ukoliko su porođene carskim rezom. Na prvom pregledu nakon porođaja radi se ginekološki bimanuelni i ultrazvučni pregled, a naredna kontrola je nakon 4-6 mjeseci kada se radi i PAP-a nalaz.

ZA KRAJ KOJI JE VAŠ SAVJET ZA SVE ŽENE KADA JE U PITANJU REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE?

Želim da preporučim svim ženama da redovno idu na ginekološke preglede.

Ginekološki pregled nije nikakav bauk, uz prijatan razgovor i izgrađen povjerljiv odnos sa ginekologom cijeli proces se odvija lako.

Najčešći razlog nedolaska na redovne preglede je strah od ginekologa ili samog pregleda, što nije opravdano.

Redovne kontrole nam omogućavaju da blagovremeno prepoznamo i tretiramo različita patološka stanja, koja ako se ne prepoznaju i ne liječe na vrijeme mogu dovesti do ozbiljnih zdravstvenih problema. S druge strane, ukoliko se patološka stanja prepoznaju blagovremeno mogu se uspješno izlječiti.

Carski rez je ozbiljan operativni zahvat koji sa sobom nosi i veću mogućnost komplikacija u odnosu na porođaj prirodnim putem, kako za majku tako i za plod. Indikacije za carski rez su absolutne, relativne i proširene, a mogu biti od strane majke i od strane ploda. Iskren razgovor sa ginekologom će pomoći da se otklone strahovi prema nepoznatom i da se urade potrebni pregledi i pretrage ukoliko postoje medicinske indikacije za carski rez. Priroda uvijek sve uredi na najbolji mogući način, a mi smo tu da pomognemo ukoliko je to potrebno.



Za prevenciju i borbu
protiv trudničkih strija



Prirodni sastojci



Hrani, njeguje i hidrira

Gloria maslac za tijelo



GLORIA
— PRIRODNA KOZMETIKA —

KAKO USPOSTAVITI RUTINE NJEGE KOŽE NAKON LJETOVANJA? DONOSIMO 3 SAVJETA!

24



Lagano se opraćamo od ljeta, a našoj koži je potrebna potpuno nova rutina njega kako bi se oporavila i ponovo pokazala svoje najbolje izdanje. Nakon što su sunce, sol, klor, učestala depilacija i brijanje, vrućine, suh zrak, UV zrake i ubodi insekata oštetili našu kožu pravo je vrijeme da izaberemo odgovarajuće proizvode za oporavak.

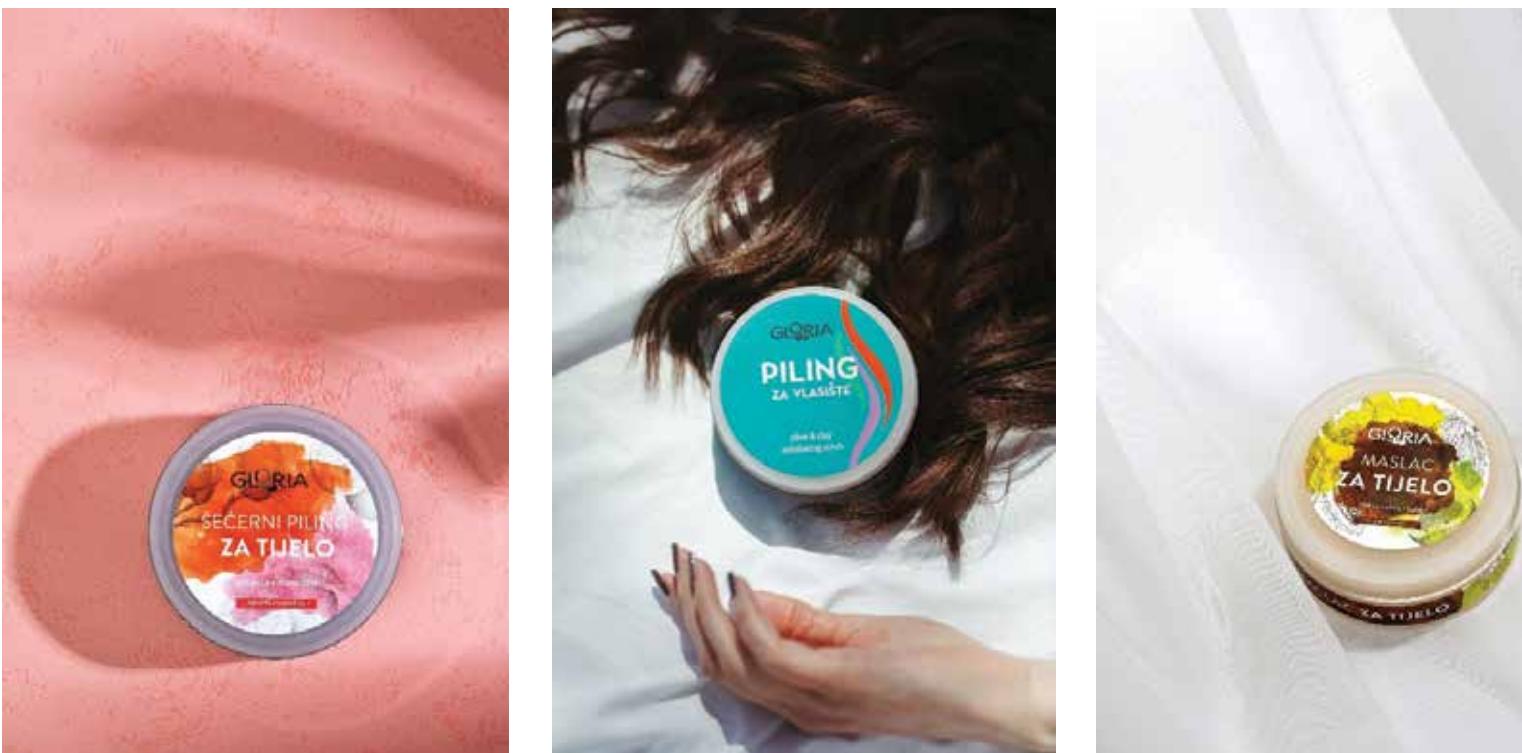
1. OSLOBODITE KOŽU OD NEČISTOĆA I MRTVIH STANICA UZ DOBAR PILING!

Slojevi mrtvih stanica guše kožu koja ne može disati. Djelovanje njegujućih sastojaka na kožu je onemogućeno zbog nakupljenih mrtvih stanica i začepljenih pora.

Mrtve stanice je najbolje ukloniti mehaničkim pilingom uz ugodnu masažu koja će potaknuti i mikrocirkulaciju te ostaviti kožu prokrvljenom, mekanom i glatkom. Prirodna kozmetika Gloria u svojoj ponudi ima čak tri mehanička pilinga koja

će vam pomoći da koža zablista i pokaže svoj puni potencijal. Gloria piling za lice sastoji se od mješavine mljevenih koštica marelice i masline koje će blago mehanički odstraniti gornji, mrtvi sloj kože lica koji otežava te sprječava upijanje i djelovanje njegujućih proizvoda za lice. Formuliran je u obliku kreme kako bi u isto vrijeme očistio i nahranio kožu. Ogovara i osjetljivoj koži lica zahvaljujući eteričnim uljima lavande i palmarose koja djeluju protupalno, reguliraju proizvodnju sebuma, smanjuju akne i bore te koži vraćaju prirodnu elastičnost.

Dovoljno ga je koristiti jednom tjedno kako bi uklonio mrtve stanice i površinske nečistoće, potaknuo regeneraciju stanica, spriječio začepljenje pora, ujednačio ten i omogućio koži bolju apsorpciju hranjivih sastojaka. Nanosi se na suhu kožu blagim pokretima u trajanju od dvije do tri minute, izbjegavajući područje oko očiju te potom ispire najprije topлом pa hladnom vodom.



Gloria šećerni piling za tijelo će obnoviti stanice vaše kože uklanjajući sloj mrtvih stanica te učiniti kožu svježom kao nakon posjete spa tretmanima.

Gelasta šećerna tekstura idealna je za masažu koja će potaknuti cirkulaciju i osloboditi neodoljivi miris naranče na vašoj koži.

Osim primarne zadaće da otkloni mrtve stanice, ovaj piling će vam pomoći zaustaviti urastanje dlačica, kao i izvući na površinu dlačice koje su već urasle i ostavile neugodne točkice na vašoj koži.

Odličan je i za uklanjanje tamnih kolutova ispod pazuha koji nastaju uslijed učestalog brijanja/depilacije ovog osjetljivog područja. Koža će postati prokrvljena, mekana i spremna za daljnju njegu. Idealan je proizvod da pripremite vašu kožu za dobivanje boje, prirodnim putem ili uz pomoć spray tana te proizvoda za samotamnjenje.

Piling se nanosi na suhu kožu i utrjava laganim kružnim pokretima, a potom doda malo vode s ciljem postizanja topljenja šećera na koži te ispire. Ukoliko imate izrazito osjetljivu kožu piling nanesite na vlažnu kožu.

Gloria piling za vlasiste kao ekskluzivni tretman za njegu vlasista uklonit će ne samo mrtve stanice kože vlasista, nego i perut, masnoće, nakupine ostataka proizvoda za njegu kose poput gela, laka ili šampona za suho pranje te svih nečistoća koje su se zalijepile za tjeme i onemogućavaju vlasistu da diše, a novim vlasima da izađu na površinu.

Ovaj inovativni piling od masline i gline potaknut će mikrocirkulaciju vlasista, dubinski ga očistiti i potaknuti prirodni proces obnove. Posebno će ga obožavati osobe koje muku muče s peruti, masnim ili izrazito suhim vlasistem te svrbežom vlasista.

Piling se koristi jednom do dva puta mjesечно tako da se nanese na mokro vlasiste u maloj količini veličine oraha. Potom se nježno i detaljno umasira na cijelu kožu vlasista uz dodatak malo vode kako bi zapjenio i zatim ispere.

Nakon pilinga vlasista možete pristupiti redovnom procesu pranja kose, a čisto vlasiste će bolje apsorbirati njegujuće sastojke proizvoda za kosu i potaknuti rast nove zdrave kose.

2. HIDRATACIJA IZNUTRA I IZVANA

Ključ za oporavak kože leži u hidrataciji. Osim unošenja dovoljno tekućine potrebno je nakon tuširanja i čišćenja lica kožu njegovati kremama, mlijekom ili maslacem. Gubitak vlage, suha i dehidrirana koža dovode do osjećaja zatezanja koji će nestati uz pomoć hidratantnih sastojaka. U jesen prelazimo na skincare s laganim tekstura na one malo masnije i bogatije koje će dubinski njegovati kožu lica i tijela.

Gloria maslac za tijelo kreiran je za dubinsku njegu suhe, ispucale i oštećene kože. Hranjivi spoj shea, kakao i kokosovog maslaca s hladno prešanim biljnim uljima razmazit će i najzahtjeviju kožu. Eterično ulje lavande ovom maslacu daju neobičan i nenametljiv prirodan miris. Maslac posebno vole trudnice za njegu trbuha, osobe s problematičnom kožom i djeca s izrazito osjetljivom kožom. Formula pomaže u borbi protiv strija, ali i njihovoj prevenciji. Lagano se nanosi, brzo upija i ne ostavlja masne tragove već mekanu, glatku i baršunastu kožu. Osobito će pružiti primjetnu razliku i oporavak koži



nakon ljeta te pretjeranog izlaganja suncu. **Gloria mlijeko za tijelo** ima jedinstvenu teksturu koja ostavlja kožu dugotrajno hidriranom i nahranjenom bez znakova zatezanja i hrapavosti.

Lagana mliječna formula na bazi hladno prešanih biljnih ulja te eteričnog ulja ružinog drveta učinit će kožu elastičnom i mekanom na dodir. Lako se nanosi i razmazuje bez ostavljanja tragova na koži.

U ljetnim mjesecima u površinski sloj kože dolazi velika količina vode, koja brzo isprava iz površinskog sloja i ostavlja duble slojeve kože dehidriranim. Nedostatak vode u dubljim slojevima onemogućava proizvodnju elastina i kolagena koji su zaslužni za čvrstoću i tonus kože,

Koža bez vode postaje grublja, zadebljana i osjetljivija na štetne vanjske utjecaje. Kako se pore ne bi začepile zbog pretjeranog lučenja seuma karakterističnog za ljetne mjesecce, posebno za one s masnim tipom kože lica, potrebno je redovno dubinsko čišćenje kože lica.



Predlažemo duplu metodu čišćenja lica uz **Gloria uljni balzam za čišćenje lica** koji uklanja make up i SPF, Gloria hidratantnu pjenu za čišćenja lica koja uklanja višak sebuma i površinske nečistoće bez isušivanja i Gloria tonik za lice koji će regulirati pH vrijednost kože te pripremiti je za daljnju njegu.

Najveća oštećenja kože izložene UV zrakama javljaju se u dubokim slojevima, gdje ubrzano pucaju vlakna kolagena i elastina te stvaraju duboke bore i opuštenu kožu.

Neophodno je uvođenje kreme s hijaluronskom kiselinom kako bismo vratili izgubljeni kolagen i obnovili kvalitetu kože.



Gloria hijaluronska krema za lice hidrirat će kožu u dubinskim slojevima, popuniti bore, sprječiti prijevremeno starenje kože, vratiti koži prirodan volumen te zaglađen izgled. Moćna kombinacija hladno prešanih nerafiniranih biljnih ulja koštice marelice i noćurka, eteričnih ulja ružinog drveta i smilja, vitamina E te visoko i nisko molekularne hijaluronske kiseline potiče proizvodnju kolagena te elastičnost i mladolikost kože.

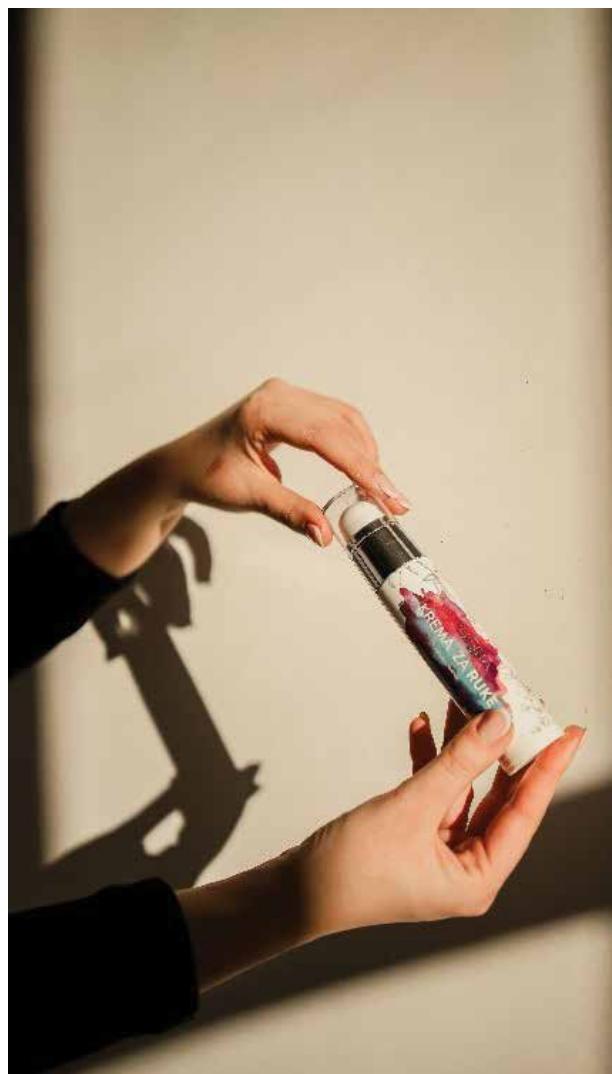
Hijaluronska krema savršen je odabir za suhu i dehidriranu, ali i zrelu kožu jer zahvaljujući snažnom hidratantnom učinku čuva prirodnu razinu hijaluronske kiseline i kolagena uz anti age efekt. Prvi znakovi starenja su najčešće primjetni na rukama koje su konstantno izložene tijekom cijele godine štetnim vanjskim utjecajima.

Gloria hidratantna krema za ruke dubinski prodire u kožu te zahvaljujući hladno prešanim biljnim uljima koštica marelice i suncokreta te eteričnim uljima ružinog drveta i lavande štiti kožu od štetnih vanjskih utjecaja te intenzivno njeguje i hidrira.

3. SERUMOM PROTIV HIPERPIGMENTACIJA

Hiperpigmentacija nastaje uslijed prekomjerne proizvodnje melanina koji nam može dati ili preplanuli ten ili pigmentaciju. Svakodnevno izlaganje kože jakom suncu tijekom ljetnih mjeseci kao posljedicu ostavlja hiperpigmentacijske fleke i mrlje. Potrebna je izrazito moćna formula koja će djelovati na ciljana područja na kojima su nastale nepravilnosti te postepeno ih izblijediti i ukloniti.

Gloria zlatni serum za lice sadrži ni manje ni više nego čak sedam vrsta hladno prešanih nerafiniranih biljnih ulja koji rame uz rame s eteričnim uljima smilja, lavande i ružinog drveta djelotvorno djeluju na baš sve kožne nepravilnosti. Ovaj serum zlata vrijedan efikasno se bori protiv bora, ožiljaka i akni te sprječava prijevremeno



27

starenje kože izazvano štetnim vanjskim utjecajima i nepravilnom njegom. Serum se sastoji od hladno prešanih nerafiniranih biljnih ulja koštica marelice, noćurka, avokada, makadamije, sjemenki grožđa i suncokreta te argana koji zajedničkim snagama regeneriraju kožu, brišu bore, fine linije, akne, ožiljke i promjene u boji kože.

Eterično ulje smilja smanjuje promjene u boji kože kao što su hiperpigmentacija, depigmentacija i diskoloracija te prisutnost staračkih mrlja i mrlja od sunca. Gloria proizvode potražite u svim bolje opremljenim ljekarnama, cm i dm poslovnicama te na web shopu www.prirodna.com

GLORIA
— PRIRODNA KOZMETIKA —

Dalila Čurić

SVAKA TRUDNICA NA POROD DOĐE SA DOZOM STRAHA,
NEKE TO VIŠE, NEKE MANJE ISPOLJAVAJU

Ono što svaka od babica može učiniti da odagna strah kod trudnice, za početak
jeste imati nasmijano i raspoloženo lice, ohrabriti trudnicu, koliko je to moguće
opustiti je.

Dalila Čurić - Bachelor sestrinstva

28

Poziv babice jedan je od najljepših, najhumanijih, a ujedno i najodgovornijih poziva. Babice su žene koje su trudnicama podrška u trenutku poroda, ali i periodu nakon poroda i njihov značaj za porodilju i bebu su ogromni. Njihova uloga u perioda poreda i savjeti koji daju trudnicama je neizmjeran, a posebno kada uz sebe imate babicu koja je predana svom pozivu. Upravo jedna od takvih babica je mlada babica Dalila Čurić sa kojom smo razgovarali o pozivu babice, ulozi

na porodi. U nastavku donosimo naš intervju sa Dalilom.

ŠTO SE TIČE VAŠIH ISKUSTAVA, KAKO JE RADITI JEDAN TAKO ODGOVORAN POSAO, POSAO BABICE?

Posao babice je sam po sebi jako odgovoran i zahtjevan, u momentima panike i stresa kod trudnica potrebno je zadržati smirenost koliko god je to moguće. Ovaj posao moguće je raditi isključivo s ljubavlju, jer je kao sam poziv jako osjetljiv i prati najemotivnije momente u životu mlađih majki. Nužno je biti

spreman na sve. Svaka od nas babica teži ka tome da porod bude uspješan i da se sve dobro završi, međutim postoje i situacije kada jednostavno ne ide sve svojim tokom pa dođe i do komplikacija, u suštini to su najteži i najstresniji trenuci kako za majku tako i za babicu kada je potrebna maksimalna koncentracija i kontrola.

DA LI JE POZIV BABICE/ PRIMALJE DOVOLJNO PROMOVISAN KAO ZANIMANJE, DA LJUDI DOVOLJNO ZNAJU O TOME?





*Dalila Čurić je po zanimanju
bachelor sestrinstva.
Srednja medicinska škola
Travnik -opšti smjer i
Srednja medicinska škola
Mostar – smjer primalja*



Prema mom mišljenju posao babice nije dovoljno promovisan kao zanimanje, tome u prilog, nažalost ide i činjenica da danas imamo vrlo mali broj babica kao i, generalno, slabiji odziv za ovo zanimanje.

Nakon završene osnovne škole većina učenika se odluči upisati opšti smjer jer je pristupačniji, odnosno imamo više srednjih škola samo sa opštim smjerom, a ista je situacija i kada govorimo o fakultetima. Zbog takvih okolnosti dolazi do manjka kadra.

NA KOJI NAČIN BI BILO DOBRO PROMOVISATI VAŠE ZANIMANJE?

Bilo bi dobro održavati edukativne radionice nakon završene osnovne škole, a prije upisivanja srednje, da učenici jednostavno imaju u vidu da postoji i to zanimanje. Također, od velikog je značaja da fakulteti na kojima postoji ovaj smjer, više eksponiraju profesiju babica.

KAKO IZGLEDA ŠKOLOVANJE ZA POSAO BABICE?

Obrazovanje za babicu obuhvata opšte i stručne predmete. Vrlo mala je razlika u stručnim predmetima od onih koje slušamo u srednjoj medicinskoj školi-opštег smjera. A informacija za neljubitelje matematike, imamo je samo prve dvije godine.

KAKVE SU REAKCIJE TRUDNICA KADA DOĐU NA VAŠ ODJEL? DA LI SU UPLAŠENE?

Svaka trudnica na porod dođe sa dozom straha,

“

Ono što svaka od babica može učiniti da odagna strah kod trudnice, za početak jeste imati nasmijano i raspoloženo lice, ohrabriti trudnicu, koliko je to moguće opustiti je i polako je pripremiti za ono što slijedi. Najvažnije u svemu jeste da razgovaramo sa trudnicom o medicinskim radnjama koje radimo i da joj pružimo osjećaj sigurnosti i povjerenja u nas same. Jer bez obzira koliko uplašene bile, ne smijemo im stvarati dodatni strah, i od nas samih.

neke to više, neke manje ispoljavaju. Ali neminovno je da svaka ima strah od poroda.

KAKO UKLONITI ILI UBLAŽITI STRAH TRUDNICA OD PORODA?

Ono što svaka od babica može učiniti da odagna strah kod trudnice, za početak jeste imati nasmijano i raspoloženo lice, ohrabriti trudnicu, koliko je to moguće opustiti je i polako je pripremiti za ono što slijedi.

Najvažnije u svemu jeste da razgovaramo sa trudnicom o medicinskim radnjama koje radimo i da joj pružimo osjećaj sigurnosti i povjerenja u nas same. Jer bez obzira koliko uplašene bile, ne smijemo im stvarati dodatni strah, i od nas samih.

KOLIKO JE VAŽNA PODRŠKA BABICA TOKOM PORODA I NAKON SAMOG PORODA?

Svo vrijeme prije poroda, tokom poroda i nakon poroda babica je uz trudnicu, tako da je njena podrška trudnicama jako važna. Kako psihička tako i fizička. U momentima bola trudnice se uspaniče, postanu jako napete, a samim tim se mišići grče i ne opuštaju te dolazi do jačih bolova, stoga nam je jako važno biti uz njih podučavati ih metodama opuštanja i tehnikama disanja. A nakon poroda naravno pomoći im oko ustajanja, tuširanja; pomoći im oko držanja djeteta, te objasniti im kako da doje, i pomoći im prilikom istog.

DA LI STE IMALI ISKUSTVO PRISUSTVA OCA NA PORODU? AKO JETE KAKVO JE BILO VAŠE ISKUSTVO?

Nažalost nisam imala niti jedan slučaj gdje je otac prisustvovao porodu. Budu oni ispred, sačekaju ali niti jedan nije imao dovoljno hrabrosti da prisustvuje samom činu porodu.



U momentima bola trudnice se uspaniče, postanu jako napete, a samim tim se mišići grče i ne opuštaju te dolazi do jačih bolova, stoga nam je jako važno biti uz njih podučavati ih metodama opuštanja i tehnikama disanja.

KOJI JE VAŠ SAVJET TRUDNICAMA KADA DOĐE VRIJEME PORODA?

Moj savjet svakoj trudnici jeste da ne paničari kada dođe vrijeme poroda, jer opuštenost je ono što je u tim momentima prijeko potrebno. Vježbajte disanje, naučite kako disati za vrijeme prvog, drugog i trećeg porodajnog doba.

ZA KRAJ KOJA JE VAŠA PORUKA NAŠIM ČITATELJIMA?

Budite okruženi pozitivnim ljudima i pozitivnim iskustvima, jer tuđa loša iskustva ne moraju biti i Vaša... Porod ne mora biti i nije samo strah, patnja i bol. Porod može biti i jedno sasvim drugačije iskustvo. *Ne ustručavajte se pozvati i partnera kao podršku prilikom poroda Jer to je početak predivne, ovozemaljske povezanosti i ljubavi između Vas i Vašeg djeteta.*

ZAŠTO JE BIO SAVE VAŠ NAJBOLJI PRIJATELJ TOKOM TRUDNOĆE



PLANIRATE TRUDNOĆU

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

SAZNALI STE DA STE TRUDNI

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



NASTAVLJAMO DA SE DRUŽIMO

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

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

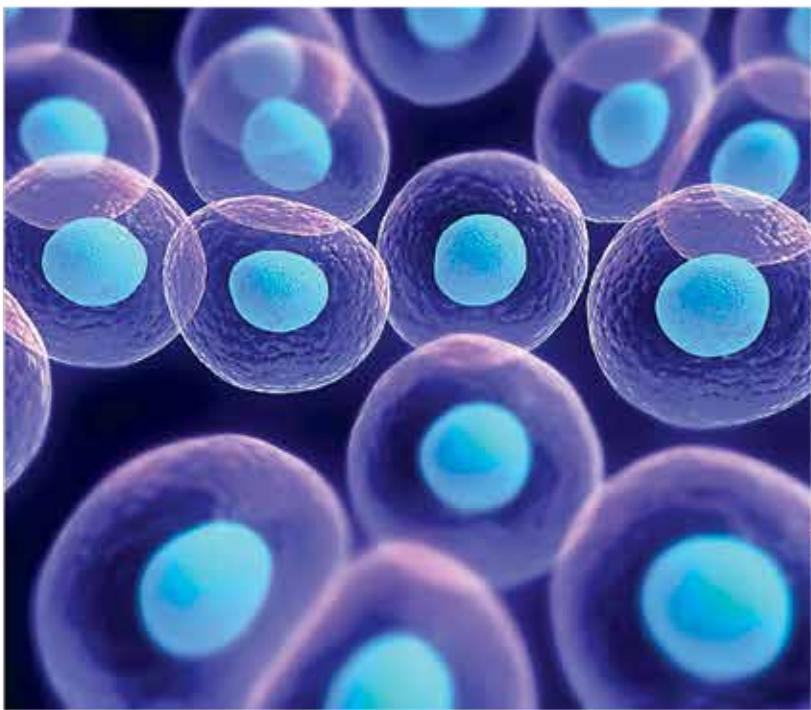


MLJEČNI PUT
priprema trudnica
za porodaj i
roditeljstvo

u Banja Luci
i Sarajevu

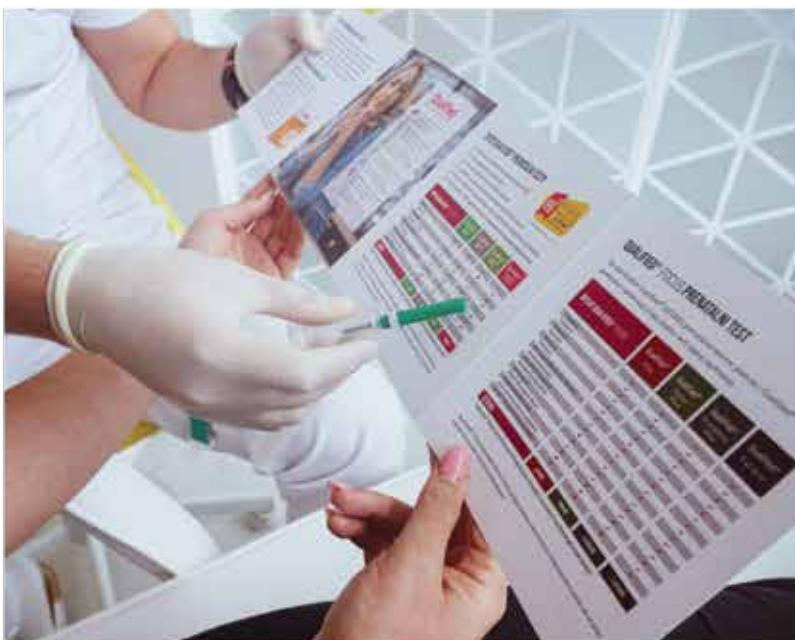
Prijavite
se





SPREMNI STE ZA PORODJAJ. ŠTA NE SMIJETE ZABORAVITI?

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



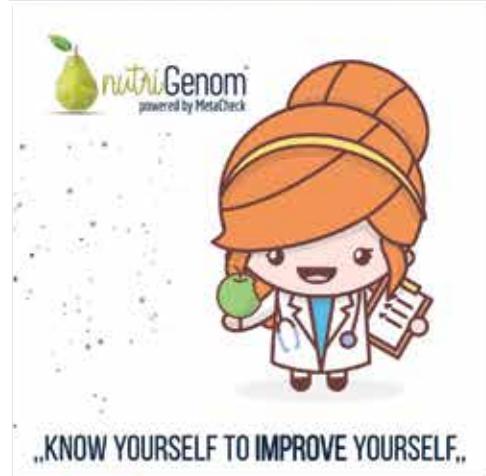
BECAUSE WE CARE!

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



AFTER PREGNANCY GENETSKA TESTIRANJA

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



„KNOW YOURSELF TO IMPROVE YOURSELF..

 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-majla 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 novorodene bebe. Naravno, Bio Save set možete preuzeti i u našoj kancelariji u Sarajevu.



Proces



PORODAJ

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

UZIMANJE UZORKA

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

OBRADA UZORKA

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



ČUVANJE

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

POKLON ZA ŽIVOT

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



GOJI SAN®

IMMUN PROTECT



VAŠI HEROJI ODBRANE za cijelu porodicu

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

SA
OKUSOM
NARANDZE



NATURA FEMINA BY ELLEN TOSAMA

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



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

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

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

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



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



**DOBRO JE
ZNATI!**



DOK KAŽEŠ: **TEST**

Brzi
testovi
za kućnu
primjenu



CRP-Screen®

Test na CRP



FERRI-Check®

Test na anemiju



PYLORI-Screen®

Helicobacter pylori test



GLUTEN'ALARM

Test na celijakiju

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



38

BRZO, DOK KAŽEŠ TEST!

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

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



Prevencija je uvijek bolja od liječenja, stoga praćenje zdravstvenog stanja kućnim dijagnostičkim testovima može osigurati ranije detektovanje mogućih zdravstvenih problema te omogućava liječenje u ranjoj fazi bolesti. Negativan rezultat testa može donijeti sigurnost, dok pozitivan rezultat može pomoći u brzom prepoznavanju zdravstvenih problema te, u nekim ozbiljnijim slučajevima, može spasiti život. Dugi niz godina jedini dostupni kućni dijagnostički testovi bili su testovi za trudnoću i prediktori ovulacije, no s napretkom tehnologije danas postoji široka paleta testova koji se mogu napraviti u udobnosti Vašeg doma. Veda.Lab je francuska kompanija posvećena proizvodnji imunodijagnostičkih brzih testova. Konstantno šireći svoju paletu proizvoda, VedaLab je danas najveći proizvođač brzih testova u Evropi.



CRP-SCREEN TEST®

Brzo i pouzdano otkrijte da li imate povišene vrijednosti CRP-a uz CRP-Screen® test. Određivanje CRP-a koristi se za dijagnosticiranje bakterijskih zaraznih bolesti i upalnih poremećaja. Obično je presudna analiza kod odluke o antibiotskom liječenju, ali i za praćenje efikasnosti antibiotske terapije.

CRP-Screen® testiranje treba provesti u slučaju simptoma akutne infekcije kao što su:

- **Groznica (temperatura)**
- **glavobolja**
- **slabost¹**

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

FERRI-CHECK® - otkrivanje anemije u ranoj fazi

Anemija zbog nedostatka željeza (sideropenična anemija) široko je zastupljena kod djece i žena svih dobnih skupina, ali najčešće kod žena koje još uvijek imaju menstruaciju (najmanje 20% pati od nedostatka željeza)². Glavni znakovi, kao što su bljedilo, osjećaj umora, glavobolje, ubrzani rad srca ili nedostatak dah u tokom fizičke aktivnosti pojavljuju se postepeno i mogu proći nezapaženo. Zbog toga je važno utvrditi da li je raspoloživa količina željeza u organizmu dovoljna za njegove potrebe.²

Testiranje se preporučuje u slučaju:

- Bljedila, osjećaja umora i ponavljajućih glavobolja

- Obilnih menstruacija
- Tokom trudnoće

PYLORI-SCREEN® - test na Helicobacter pylori

Trenutno je 90% bolesnika koji boluju od čira na želucu zaraženo bakterijom Helicobacter pylori. Zbog toga je važno uočiti bakteriju kako bi se lakše uklonila upotreboom specifičnih antibiotskih lijekova. Otkrivanje antitijela usmjerenih protiv ove bakterije najefikasniji je način dijagnosticiranja njenog prisustva jer imunološki sistem proizvodi antitijela tokom procesa infekcije.³

Testiranje se preporučuje u slučaju:

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



GLUTEN'ALARM® - test na celijakiju

Celijakija je dugotrajni autoimuni poremećaj koji zahvata tanko crijevo i može se pojaviti kod genetski predisponiranih osoba. Uzrokovana je intolerancijom na unos glutena, vrstom bjelančevina koje se nalaze u pšenici, ječmu i raži.⁴ Procjenjuje se da pogađa 1,4% osoba širom svijeta.

Testiraje se preporučuje u slučaju slijedećih simptoma, povezanih sa celijakijom:

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

REFERENCE:

1. CRP Screen – uputa za pacijenta odobrena od ALMBiH 11/2022
2. Ferri-Check – uputa za pacijenta odobrena od ALMBiH 11/22
3. Pylori-Screen - uputa za pacijenta odobrena od ALMBiH 10/22
4. GlutenAlarm - uputa za pacijenta odobrena od ALMBiH 11/22

PROMJENE NA MEKIM TKIVIMA USNE ŠUPLJINE POVEZANE SA TRUDNOĆOM I NJIHOV MOGUĆI UTICAJ NA PRIJEVREMENI POROĐAJ

Promjene na mekih tkivima usne šupljine povezane s trudnoćom uključuju trudnički gingivitis (*gingivitis gravidarum*), trudnički parodontitis (*parodontitis gravidarum*) i gingivalnu hiperplaziju (*epulis gravidarum, piogeni granulom*).

Piše: dr. Jovana Hrisa Samardžija

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

40

Tokom trudnoće dolazi do brojnih promjena u cijelom organizmu. Trudnice često navode kako je u trudnoći došlo do promjena na zubima. O promjenama koje nastaju na mekim tkivima usne šupljine povezane sa trudnoćom za časopis Roditelj piše dr. Jovana Hrisa Samardžija.

Trudnoća sama po sebi ne dovodi do nastanka parodontalnih oboljenja, ali promjene imuno-inflamatornih reakcija u trudnoći pogoršavaju simptomatologiju i ozbiljnost postojećih oboljenja. Promjene na mekim tkivima usne šupljine povezane s trudnoćom uključuju trudnički gingivitis (*gingivitis gravidarum*), trudnički parodontitis (*parodontitis gravidarum*) i gingivalnu hiperplaziju (*epulis gravidarum, piogeni granulom*). Gingivitis je upala desni koja se manifestuje crvenilom, otokom i krvarenjem. Najčešća forma je gingivitis uzrokovani lošom oralnom higijenom, a ta forma najčešća je i u trudnoći. Obično je bezbolna. Uz prisustvo istih količina zubnih naslaga (plaka) na zubima, klinička slika gingivitisa je blaža u prvom trimestru trudnoće i poslije poroda, nego u drugom



i trećem trimestru trudnoće.
Gingivitis kao posljedica trudnoće pripisuje se povećanoj koncentraciji estrogena i/ili progesterona. U trudnoći je pod dejstvom hormona povećana propustljivost krvnih sudova, pa je i reakcija desni na uticaje bakterijskih toksina izraženija, ali važno je napomenuti da bez zubnih naslaga (plaka) nema ni

zapaljenja. Iako ime trudnički gingivitis (*gingivitis gravidarum*) implicira da se radi o bolesti trudnoće, značajno je naglasiti da je njegova etiologija u direktnoj vezi s neadekvatnim održavanjem oralne higijene tj. prisustvom plaka. Hormonalne promjene samo mijenjaju intenzitet kliničke slike, favorizirajući oboljenje.



Kod redovnog i pravilnog održavanja higijene usta i zuba nema ni razvoja zapaljenja desni. Ali, često se u trudnoći oralna higijena zanemaruje. Praksa pokazuje da higijena kod žena nije bila zadovoljavajuća ni prije trudnoće, zapaljenje je postojalo, ali se sada krvavljenje samo lakše uočava.

Progesteron uzrokuje dilataciju krvnih sudova, povećava vaskularnu permeabilnost, smanjuje produkciju kolagena i aktivnost fibroblasta. Ovaj hormon stimuliše sintezu prostaglandina kao medijatora upale i smanjuje protivupalno dejstvo glukokortikoida. Progesteron ubrzava razgradnju folne kiseline i smanjuje produkciju kolagena što je neophodno za reparatorne mehanizme sluznica.

Estrogen povećava kapilarnu propustljivost, stimuliše proliferaciju ćelija u krvnim sudovima i proliferaciju fibroblasta, a utiče i na ubrzano stvaranje vezivnog tkiva tako što potencira jači upalni odgovor gingive.

Na rjeđe i slabije održavanje higijene usta i zuba utiče preokupljenost trudnice novim stanjem, mučnine i povraćanje, učestalo unošenje hrane, pa i samo krvavljenje koje često uplaši i doveđe do prestanka ili

nedovoljnog čišćenja. Krvavljenje iz desni u trudnoći postoji i kod već uznapredovalog razaranja u dubljim dijelovima oko korijena zuba kada je zahvaćena zubna kost i vezivna vlakna koja povezuju zub sa kosti. Tada je riječ o parodontitisu-parodontitis gravidarum.

Razlika između gingivitisa i parodontitisa je u prisustvu džepova, koje može da otkrije samo stomatolog. Ovdje je već potrebno ozbiljnije profesionalno liječenje. Ako se ne preuzme, slijedi rasklaćenje i posljedično ispadanje zuba.

Pošto to traje godinama, obično se i ne pridaje veći značaj dok ne bude kasno. Parodontitis je mogao da postoji i prije trudnoće, a da se tokom nje ubrza proces razaranja oko korijena zuba, ali isto tako se tokom trudnoće može i da podstakne prenošenje zapaljenja i razaranja sa desni u dublje slojeve. Svako krvavljenje iz desni uvijek treba shvatiti ozbiljno, javiti se stomatologu koji će postaviti dijagnozu i preduzeti adekvatno liječenje.

ZAŠTO JE TO VAŽNO?
Posljednjih godina sve se više govori o mogućem uticaju parodontitisa u trudnoći na razvoj ploda. Pojedine studije naglašavaju da kod određenog

broja prijevremenih porođaja uzrok leži u bakterijama iz zapaljenja oko korijena zuba. Destrukciju parodontnih tkiva uzrokuju bakterije, čiji toksini potenciraju upalni odgovor organizma. Dolazi do propadanja parodontnoga tkiva i stvaranja parodontnih džepova koje naseljavaju bakterije – uzročnici parodontalne bolesti.

Ovaj proces može dovesti do bakterijemije, što rezultira povećanjem nivoa medijatora upale: citokina, prostaglandina (PGE2) i interleukina (IL-6, IL-8), koji mogu doći do placentnog tkiva i izazvati trudove i utjecati na mogući prijevremeni porođaj. Bakterija poznata pod

Na rjeđe i slabije održavanje higijene usta i zuba utiče preokupljenost trudnice novim stanjem, mučnine i povraćanje, učestalo unošenje hrane, pa i samo krvavljenje koje često uplaši i doveđe do prestanka ili nedovoljnog čišćenja.



imenom *Fusobacterium nucleatum* povezuje se sa negativnim ishodima trudnoće. *Fusobacterium nucleatum* više se povezuje sa periodontalnom infekcijom nego sa genitalnom infekcijom ili sa infekcijom uterusa. Pretpostavlja se da ova infekcija ne dolazi do materice ascedentalnim putem kroz genitalni trakt, već da u krv majke ulazi srušavajući se iz usne šupljine. Smatra se da je mehanizam utjecaja parodontitisa na nisku porođajnu težinu djeteta sličan dejству za prijevremeni porođaj, s obzirom na to da povиen nivo PGE2 ograničavaju placentarni krvni protok, što dovodi do nekroze posteljice i smanjenja intrauterinoga rasta ploda.

Ponekad se u usnoj duplji trudnici mogu pojaviti mekane, ružičaste loptaste promjene koje najčešće spontano nestaju nakon poroda.

Uzrokuje ih pretjerana reakcija tkiva na lokalne faktore poput zubnih naslaga (plaka) uslijed dejstva serumskog estrogena i povećane angiogeneze. Takve promjene nazivamo piogenim granulomom ili trudničkim epulisima (epulis gravidarum). Ove promjene su rezultat su iritacije gingive i/ili loše oralne higijene s jedne, i sklonosti gingive u trudnoći ka pretjeranim inflamatornim odgovorima, s druge strane. Najčešće su lokalizovani između centralnih sjekutiča, ne prelazi 2 centimetra, svijetlocrvene su boje, dobro su vaskularizirani.

Potrebno je da se trudnica

javi svom stomatologu koji će preduzeti adekvatan tretman. Hirurško uklanjanje se radi samo kada položajem ili veličinom ometaju mastikaciju i govor, te kada izazivaju bol ili krvarenje uslijed traume.

PREPORUKE:

1. Prije planiranja trudnoće kod stomatologa obaviti detaljan pregled, i kompletну sanaciju usne šupljine.
2. Ukoliko prije trudnoće nisu vršeni redovni pregledi, bez obzira da li desni krvare ili ne neophodan je pregled kod stomatologa i detaljna obuka o neophodnim preventivnim mjerama, kako zbog sebe, tako i zbog pravilnog razvoja bebe i njениh zdravih zuba.
3. Kod dijagnostikovanja parodontitisa za sprovođenje terapije najpovoljnije je drugo tromjesečje trudnoće.
4. Ne treba uzimati samoinicijativno različite vodice, gelove i medikamente već samo ako za to postoje potreba, što će odrediti stomatolog.
5. Svako krvavljenje iz desni

je ozbiljan upozoravajući znak, da oralna higijena nije dovoljno dobra i da je treba poboljšati.

6. Rješenje problema leži u uspostavljanju besprjekorne oralne higijene, što nije uvijek moguće bez profesionalne pomoći. Treba upotrebljavati mekanu četkicu, zube četkati minimalno dva do tri minuta, laganim do umjerenim pritiskom, masirajući istodobno zubno meso i zube. Za čišćenje prostora između zuba koristiti zubni konac, interdentalnu četkicu, Water Pick.

7. Kod trudnica ne postoje kontraindikacije za ručno i ultrazvučno skidanje tvrdih zubnih naslaga (kamenca).

ZAKLJUČAK:

Prevencija, dijagnostikovanje i tretman svih oralnih oboljenja, uključujući radiološka snimanja i korištenje lokalnih anestetika (lidokain), dozvoljena su u trudnoći, i za razliku od uskraćivanja stomatološke njege u trudnoći, ne izlažu ni majku, ni plod, neželjenim rizicima.





Sirup protiv simptoma gripe i prehlade

umiruje
kašalj

stimulira
imunitet



umiruje i
pročišćava
disajne
puteve

smanjuje
iritaciju
sluznice

BEZ GLUTENA - BEZ LAKTOZE - BEZ ŠEĆERA - BEZ KONZERVANSA

Primjenjuje se od momenta kada beba počne uzimati raznovrsnu hranu (6 mjeseci)

MULTI MAM ZA BEZBRIŽNO DOJENJE OD PRVOG DANA ROĐENJA

Dojenje je posebno iskustvo, a pritom pruža brojne, znanstveno dokazane zdravstvene blagodati i za bebu i za majku. Međutim, početak ne mora biti lak, a dojilje se suočavaju s brojnim izazovima i nedoumicama.

44

Dojenje nije uvijek lako, stoga unaprijed treba biti spremna na to da su uz dojenja vezane određene teškoće - zastoj mlijeka, ragade na bradavicama, uvučene bradavice i dr. Kako su ipak prolaznog karaktera, ne treba prebrzo odustajati jer će dugoročno i majka i dijete imati puno više koristi i zadovoljstva ako se ustraje u dojenju. Istraživanja pokazuju da 80 do 95 posto dojilja prati bolnost bradavica, s tim da oko 26 posto majki osjeća takvu bol da privremeno odluči prestati dojiti. Uzroci tome mogu biti vanjska trauma bradavica zbog pogrešna položaja djeteta pri dojenju, skidanje prirodne masnoće s kože tijekom dojenja ili nedovoljna vlažnost gornjeg sloja kože (suha koža). Uz to, neprikladni sapuni, šamponi i kreme mogu izazvati i alergijsku reakciju.

MULTI MAM LANOLIN

MULTI-MAM® LANOLIN namijenjen je njezi suhih i

osjetljivih bradavica dojilja. Multi-Mam linija sadrži proizvode za sprječavanje i liječenje tegoba povezanih s bolnim bradavicama. Sadrži hipoalergeni lanolin za medicinsku namjenu, najviše kvalitete. Neutralanog je okusa i mirisa. Multi-Mam lanolin može se po želji upotrebljavati tokom cijelog dana. Za optimalnu zaštitu nanesite Multi-Mam lanolin nakon dojenja. Koristite ga najmanje dva puta dnevno. Omekšajte malu količinu Multi-Mam lanolina između vrhova prstiju i utrljajte na područje cijelih bradavica. Prije dojenja lanolin nije potrebno uklanjati. Multi-Mam lanolin ima certificiranu čistoću i sigurnost te ga nije potrebno ukloniti prije dojenja, jer je siguran prilikom gutanja djeteta. Kao i kod svih proizvoda, moguća je preosjetljivost, iako se za ovaj proizvod smatra vrlo rijetkom.

MULTI MAM BALM PROTECT

Njegov jedinstven biljni sastav pomaže prevenciji oštećenja bradavica i održavanju kože

nježnom, vitalnom i zdravom. Proizveden je od posebno odabranih biljnih ulja: ulje suncokreta, shea maslac, PEG-8 pčelinji vosak i skvalen - sastojak dobiven iz maslinova ulja. Nije ljepljiv, lako se apsorbira u kožu bradavica pružajući maksimalnu zaštitu tokom dojenja i apsolutno je siguran, pa ga nije potrebno odstranjuvati prije dojenja.

MULTI MAM KOMPRESE

Namijenjene su intenzivnoj njezi bradavica dojilja. Svaka kompreza natopljena je patentiranim bio aktivnim gelom koji sadrži 2QR kompleks 100 % prirodnoga biljnog porijekla (izoliran iz biljke Aloa Vera Barbadensis Miller). Štiti od infekcije blokirajući mikroorganizme najčešće prisutne u tom području te pospješuje cijeljenje i regeneraciju kože, a samim time omogućuje smanjenje boli i svrbeža bradavica. Prilikom primjene na bradavicu treba staviti gelom natopljenu stranu komprese i ostaviti je onoliko dugo koliko se želi.



Ljubav na prvi dodir



Stručna njega za vas i vašu bebu!

Za liječenje i njegu bradavica kod dojilja!

Multi-Mam® ZA DOBAR POČETAK

OKTAL PHARMA

Naše putovanje počinje

Besplatna edukacija i druženje trudnica

SPONZORI I PARTNERI



VIENNAPHARM
BiH i Hercegovina

TOSAMA
Since 1923

SOLGAR®
Since 1947



MÖLLER'S

IntusPharm

DERMEDIC
Recommended by dermatologists



ewo pharma

BioGaia.

Antimetil®



BOSNALIJEK
Prvo zdravje!



BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Mustela®

ALVEAD
PHARM

4U pharma
SWISS COMPANY

EUROMAND

ALKALOID

Mixa
U Francuskoj od 1924.
Stručnjak za osjetljivu kožu

26.09.2023. U 17:30h Mostar

“Naše putovanje počinje”

Partner: Poliklinika Vitalis

POLIKLINIKA VITALIS
medicina dostupna svima

HYALUROGEL RICH NJEGA

ZA INTENZIVNU HIDRATACIJU

OSJETLJIVE I SUHE KOŽE



10%

HIJALURONSKA KISELINA
+ GLICERIN

TOLERANTNOST ISPITANA NA OSJETLIVOJ KOŽI

INTENZIVNO NJEGUJE KOŽU
I OSLOBAĐA HIDRATACIJU TOKOM 24H



TESTIRANA POD MEDICINSKIM NADZOROM



HIPOALERGENA

Mixa

Formulirano pod medicinskim nadzorom

DJEČJI PROGRAM TOSAME TO. TO

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

PREDNOSTI-FAKTOVI USPJEHA

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

Asortiman Tosama to.to čine:

- Tetra pelene i Tetra krpice

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

48

Suhe soft to.to. krpice

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

NJEGA DJECE VODOM I PRIRODnim MATERIJALIMA

Izrađene od 100% prirodnih viskoznih vlakana.

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

Vlažni toaletni papir

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

Upijajuće blazinice za dojilje MAMA

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

Mrežaste gaćice MAMA

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

100% PAMUČNI ULOŠCI ZA RODILJE MAMA

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

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

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





to.to

+ TOSAMA
Since 1923

PRIRODNA
NJEGA
DJETETA



to.to

TO JE TO,
ŠTO TREBAMO.

www.tosama.si

POSTUPCI HABILITACIJE I REHABILITACIJE NEUROLOŠKI OŠTEĆENE DJECE

Medicinske aktivnosti vezane za simptomatski rizičnu djecu i djecu sa onesposobljenjem su višestruke.



50

Piše: prof.dr. Ajša Meholić

Kada su u pitanju djeца sa onesposobljenjem, da bi se na svim poljima borbe za njihov bolji život postigli što bolji rezultati, treba poznavati brojne specifičnosti u vezi sa njihovim uzrastom i procesima rehabilitacije i rehabilitacije. O postupcima rehabilitacije i rehabilitacije neurološki oštećene djece za časopis Roditelj piše prof.dr. Ajša Meholić.

Prof.dr. Ajša Meholić rođena je 27. 7. 1960 godine. Osnovnu školu i Prvu gimnaziju završila je u Sarajevu, a diplomirala na Medicinskom fakultetu u Sarajevu 1985 godine. Od marta 1986. do decembra 1987 godine bila je zaposlena u DZ »Asim Čemerlić«, Srebrenica. Od decembra 1987. do aprila 1992. godine bila je zaposlena u »Specijalna bolnica« Fojnica. Od aprila 1992. do

maja 2001 godine bila je zaposlena na »Institutu za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju« Kliničkog Centra Univerziteta u Sarajevu. Od maja 2001. radila je na »Pedijatrijskoj klinici« Kliničkog Centra Univerziteta u Sarajevu gdje je bila u svojstvu šefa »Odjela za razvojnu dijagnostiku, habilitaciju i rehabilitaciju djece « sve do aprila 2017. god. kada je počela samostalnu djelatnost »Privatna ordinacija za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju djece i odraslih prof.dr. Ajša Meholić« gdje i sada radi.

Učestvovala je na brojnim edukacijama (Beč, Ljubljana, Oslo, Zagreb, Istanbul) i bila učesnica u velikom broju projekata. Autor je tri recenzirana Univerzitetska udžbenika, dvije recenzirane knjige, jedne recenzirane monografije, te autorica 70 radova

U današnje vrijeme kada se naša zemlja suočava sa brojnim egzistencijalnim problemima, problem djece sa onesposobljenjem nailazi na velike poteškoće. Jedini koji pokazuju interes za ovu problematiku su roditelji djece sa posebnim potrebama i osobe koje su u neposrednom kontaktu i radu sa ovom djecom, bilo da se radi o dječjim fizijatrima, pedijatrima, psihologima, logopedima, fizioterapeutima, kao i neke organizacije koje su isključivo formirane zbog ove djece.

Kada su u pitanju djeça sa onesposobljenjem, da bi se na svim poljima borbe za njihov bolji život postigli što bolji rezultati, treba poznavati brojne specifičnosti u vezi sa njihovim uzrastom i procesima rehabilitacije i rehabilitacije. Osnovne specifičnosti su: medicinske i psihosocijalne.

Medicinske specifičnosti obuhvataju osnovne medicinske pojmove koji se razlikuju od onih koji se koriste u fizijatriji odraslih, počevši od termina rehabilitacija, odstupanje u posturalnim refleksima, simptomatski rizično dojenče i dijete itd; preventivni koja se može provoditi na tri nivoa – prenatalni period, perinatalni i postnatalni period; etiologiju gdje etiološke faktore dijelimo na prenatalne, perinatalne i postnatalne zavisno u kom periodu je noksa djelovala i nastalo oštećenje; dijagnostiku i terapiju.



Medicinske aktivnosti vezane za simptomatski rizičnu djecu i djecu sa onesposobljenjem su višestruke. Na prvom mjestu je detaljna anamneza. U kliničkom pregledu pored inspekcije, palpacije, ispitivanja neonatalnih refleksa, mišićnog tonusa, mišićnog testa, merenje obima pokreta zglobova, testa aktivnosti dnevnog života, orientaciono ispitivanja čula i kliničkog pregleda,

u dijagnostici novorođenčadi i dojenčadi posebno mjesto zauzima Vojtina funkcionalna dijagnostika.

Ona predstavlja uspješnu funkcionalnu analizu za procjenu zrelosti CNS u najranijem uzrastu kada klasičnim neurološkim pregledom nije moguće sagledati abnormalnosti a na osnovu posturalnih (položajnih) reakcija.

51

Roditelji ako vidite neke od upozoravajućih znakova, ne okljevajte - poduzmite akciju! Obratite pozornost na slijedeće znakove



Položajne reakcije su pokreti tijela isprovocirani određenom promjenom položaja tijela. To su refleksne aktivnosti koje se odvijaju kroz nekoliko faza i predstavljaju objektivne pokazatelje postignutog razvoja. Postavljanjem djeteta u sedam različitih položaja izaziva se slanje veoma jakih draži u spinalne i supraspinalne centre, što dovodi do adekvatne reakcije kako centralnih dijelova tijela (glave i trupa), tako i perifernih (ekstremiteta).

Pri tome deluju različiti nadražaji, koji dolaze iz: proprioceptora (zglobova, zglobovnih čahura, čula vestibularnog aparata, mišićnih vretena), eksteroreceptora (kože), interoreceptora (medijastinuma, pleure, peritoneuma) i telereceptora (očiju). Dijagnostika po Vojta metodi koristi se uvijek kada nam to okolnosti dozvoljavaju jer je veoma efikasna sve dok se ne počnu mijesati svjesni odgovori pri ispitivanju.

Nakon evidentiranja odstupanja u motornom razvoju i postavljene dijagnoze, dijete koje nije razvilo motoričke obrusce biva uključeno u program habilitacije.

Koja vrsta habilitacije će se primijeniti zavisi od više faktora. Opšti principi tretmana su: timski pristup (fizijatar, fizioterapeut, radni terapeut, neuropedijatar,

dječiji psiholog, logoped, defektolog, ORL, oftalmolog, ortočičar, ortoped, neurohirurg itd.), što raniji početak, korištenje sinteze raznih metoda za svaki pojedinačan slučaj, aktivna saradnja roditelja djeteta, motivacija i saradnja samog pacijenta.

Kao uvod u tretman neurološki oštećenog djeteta možemo primijeniti masažu. Masaža bebe je optimalan poticaj za razvoj pokreta i osjeta, i poboljšava cijelokupni psihomotorni razvoj djeteta. Kada je beba pod stresom, masaža je može relaksirati i pomoći joj da se opusti. Istraživanja su pokazala da redovna masaža pomaže prijevremeno rođenim bebama da brže dobiju na težini, smanjuje neprijatnost zbog rasta zuba, poboljšava cirkulaciju, imunitet i neurološki razvoj.

Prije svega, masaža pomaže roditeljima uspostaviti čvršću vezu sa svojom bebom. Beba se pri tome osjeća sigurnom i voljenom, a razvija se i osjećaj povjerenja između roditelja i djeteta.

Habilitacija po Vojta metodi koristi se uvijek ako nema kontraindikacija. Zasnovana je na akupresuri i stimulaciji propioreceptora. Osim habilitacije po Vojta metodi najčešće korištena je

habilitacija po Bobath konceptu. Kontraindikacije za ovu vrstu tretmana praktično nema.

Osnovni cilj koncepta je: kočenje patoloških refleksa, razvijanje normalnog tonusa ili približavanje normalnom tonusu i kroz to uspostavljanje koordinacije kretanja, olakšanje, podsticanje i stvaranje normalnih, svjesnih, automatskih pokreta, učenje svakodnevnih vještina i samozbrinjavanje. Osnovu tretmana čine inhibicija i facilitacija.

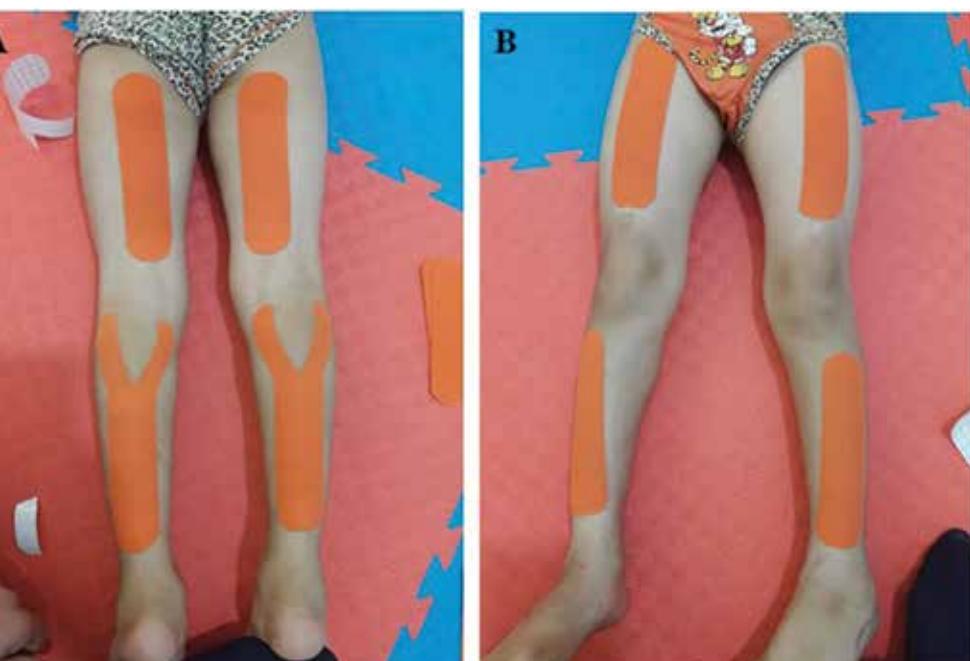
Inhibicija podrazumijeva smanjenje tonusa muskulature i nepravilnih i spastičnih oblika pokreta. Provodi se kroz postavljanje djeteta u odgovarajući položaj, kroz normalan oblik aktivnog pokreta, kroz razvoj normalne reakcije balansa te korištenjem manuelnih postupaka na spastičnoj muskulaturi koji dovode do smanjenja tonusa.

Facilitacija normalnih pokreta označava terapeutski postupak kojim se nastoji poticati dijete na izvođenje aktivnih, normalnih oblika pokreta i olakšati takvu aktivnost. Kod cerebralno oštećenog djeteta potrebno je pasivno postavljanje u određene položaje i vršenje pokreta uz brojna ponavljanja.

Pritom se koriste položaji i pokreti koji odgovaraju motoričkoj, a ne hronološkoj dobi djeteta. Kod mlađeg djeteta s neurološkim oštećenjem tretman prati normalni fiziološki razvitak počevši od supiniranog položaja.

Djetetu s fleksijskim spazmima osnovni terapijski položaj je pronacijski kako bi se postigla refleksno kočeća hiperekstenzija. Kod ekstenzijskog tipa koristi se refleksno kočeći položaj djeteta u supinaciji, jer se u tom položaju mogu razvijati fleksijski pokreti i položaji.

Osim habilitacijskih metoda veoma često sastavni dio tretmana neurološki oštećene djece je i klasična kineziterapija koja se primjenjuje uvijek kada je potrebno očuvati i vratiti normalnu pokretljivost zglobova,





vratiti mišićnu snagu i elastičnost mišića, uspostaviti koordinaciju i balans. Zbog čestih respiratornih infekcija ove djece respiratorna kineziterapija igra značajnu ulogu jer samo uz nju tretman je kompletan. Primjenom perkusije i drenaže neurološki oštećeno dijete znatno lakše diše a time je i opskrba kisikom znatno bolja.

Hidroterapija se koristi najčešće kod djece sa povišenim tonusom muskulature kao uvod u rehabilitacioni tretman. Pri tome zbog svih kvaliteta vode, dijete je opuštenije i učinak rehabilitacionog tretmana je znatno bolji.

Termoterapija u vidu aplikacije toplih pakunga na spastičnu muskulaturu ili na zglobove kojima prijeti kontraktura je takođe uvodna procedura za uspješniji rehabilitacioni tretman.

U novije vrijeme u tretmanu djece sa neurološkim problemima primjenjujemo kineziotejping. To je tehnika koja se sastoji u postavljanju elastične, ljepljive trake na kožu u cilju postizanja blagotvornih efekata na mišićno-skeletnom sistemu.

Tehnika kineziotejpinga se bazira na konceptu olakšavanja mišićnih pokreta sa ciljem da se postigne biomehanički, terapeutski efekat na tretiranim zonama. Traka je vodootporna i

svojim mikropokretima stimuliše kožne i potkožne receptore, stimulišući nervni sistem koji uslovjava mišićni refleks. Korištena traka može da stoji nekoliko dana, ne sadrži štetne materije. Nnajčešće se postavlja u smislu korekcije valgiditeta koljena kod spastične dipareze ili spastične tetrapareze gdje se očekuje funkcionalni napredak.

Takođe se koristi u postizanju i očuvanju dorzalne fleksije stopala onda kada dijete teži osloncu na prste dok hoda. Na gornjim ekstremitetima se koristi u smislu korekcije palmarne fleksije kao i postizanja supinacije tamo gdje je dijete ne može realizirati.

Kod djece sa neurološkim oštećenjem nije rijetka pojava deformiteta kičmenog stuba u smislu skolioze i kifoze. I tada kineziotejping igra važnu ulogu. U tretmanu djece sa neurološkim odstupanjima veoma često koristimo različite vrste ortotskih pomagala. Ortotika (potiče od grčke riječi ortho što znači "ojačati", "postaviti u red") je specijalnost medicine orientisana na dizajn, proizvodnju i aplikaciju ortoze.

Ortoze su ortopedска pomagala koje pružaju potporu ili koriguju funkciju ekstremiteta ili trupa. Kod djece sa neurološkim oštećenjima, najčešće korištene

ortoze su: AFO ortoza, TLSO ortoza za kičmu kao i ortoze za šake. AFO ortoza se najčešće koristi se u smislu očuvanja postignutog obima pokreta skočnog zgloba kod spastične muskulature, kao i preventiva za pojavu kontrakture skočnog zgloba. Nekada se savjetuje pravljenje KAFO ortoza i to u situaciji kada koljena teži fleksionom položaju i prijeti kontraktura istog. Ortoze za šake se najčešće savjetuju djeci koja zbog spazma muskulature imaju dominantno izraženu palmarnu fleksiju.

Pri tome se šaka postavlja u funkcionalni ili fiziološki položaj. TLSO ortoze imaju višestruku primjenu. Koristimo ih kod djece koja su zbog centralne hipotonije razvila skoliozu ili u smislu prevencije skolioze kod djece koja ne mogu korigovati položaj sijeda.

Osim medicinskih specifičnosti za dobar razvoj djeteta veoma važne su i psihosocijalne, gdje se posebno vodi računa o kontaktu roditelja i djeteta.

Za sve oblike rehabilitacije i sve druge aktivnosti koje je potrebno provoditi sa djecom koja imaju neurološki problem educiramo roditelje, kako bi se tretman mogao realizirati i u kućnim uvjetima. Bitno je tretman provoditi kontinuirano i pravilno.

ZAŠTO JE VAŽAN ADEKVATAN UNOS DHA TIJEKOM TRUDNOĆE?

U trudnoći je pitanje zdrave ishrane još važnije nego prije.

Piše: dr. sci. med. Drenka Turjačanin, specijalista ginekologije i akušerstva
Dom zdravlja Banja Luka

Moderan stil života, stres i manjak vremena često se reflektiraju u našoj prehrani. Pojedemo nešto s nogu, zaboravimo unaprijed pripremiti ručak, oslanjamо se na dostavu. Znamo da dobro zdravlje kreće od dobre ishrane, ali nekako to često zaboravljamo. No u trudnoći je pitanje zdrave ishrane još važnije nego prije. Prvi je korak uvijek savjetovanje s ljekarom. On će vas najbolje uputiti u vaše potrebe na osnovu vaše kliničke slike. Ishrana trudnica uvijek se planira s naglaskom na adekvatan unos proteina i kalorija, a u posljednjim godinama ovome se pribraja i važnost unosa masnih kiselina. U trudnoći se unos masti može

povećati na 35% energetske vrijednosti. Važan je međutim i sastav masti.

U ishrani preporučujemo:

- 10% zasićenih masti (meso i mesni proizvodi, mlijeko i mliječni proizvodi),
- 10% jednostruko nezasićenih masti (repičino, maslinovo, suncokretovo, kukuruzno ulje) i
- 10–15% višestruko nezasićenih masti (morske ribe).

U miješanoj ishrani pojedemo previše zasićenih masti i premalo višestruko nezasićenih masti (omega-3 masti), koje su važne za razvoj mozga kod dojenčeta. Esencijalne masne kiseline (EPA – eikozapentaenska masna kiselina, DHA – dokozaheksaenska masna kiselina, AHA – arahidonska

masna kiselina) imaju velik biološki značaj u prenatalnom razdoblju te za vrijeme trudnoće i dojenja. Omega-3 masne kiseline jesu esencijalne masne kiseline, što znači da se za njihov dovoljan unos moramo pobrinuti odgovarajućom ishranom. DHA i AHA esencijalni su sastojci strukturalnih lipida mozga fetusa. Omega-3 polinezasićene masne kiseline, uključujući EPA i DHA, su masne kiseline s nizom pozitivnih utjecaja na ljudsko zdravlje. One su sastavni dio ćelijskih membrana i igraju važnu ulogu u antiupalnim procesima te u viskoznosti ćelijske membrane. Osim toga EPA i DHA su neophodne za pravilan razvoj fetusa te zdravo starenje, a DHA je ključna komponenta svih ćelijskih membrana i nalazimo je i u mozgu i u mrežnjači. Adekvatan unos EPA i DHA hranom je često teško izvodljiv, a nalazimo ih u morskim algama i morskim životinjama.

Razlog ovome je dijelom i činjenica da unos EPA i DHA tijekom trudnoće ima niz pozitivnih učinaka na zdravlje i razvoj fetusa. Tokom trudnoće placentu prenosi hraniće materije, uključujući i DHA od majke fetusu. Količina omega-3 masnih kiselina u fetusu u direktnoj je vezi s količinom koju je majka probavila pa je bitno da majka ovih kiselina ima dovoljno u ishrani. Omega-3 masne kiseline srstavaju se u esencijalne nutrijente – moraju se unositi putem hrane, i kao takve su važne za zdravlje. Optimalan unos omega-3 masnih kiselina od vitalne je važnosti tokom trudnoće zbog ključne uloge pri razvoju mozga i



mrežnice fetusa. Uz to, omega-3 masne kiseline imaju ulogu u određivanju porođajne težine, dužine trudnoće i prevalenciji predporođajne te postporođajne depresije. Većina trudnica jede vrlo male količine riba, koje su prirodan izvor omega-3 masnih kiselina, što u većini slučaja vodi u njihov nutritivni deficit. Razlog nepovoljnom prehrambenom unosu omega-3 masnih kiselina leži i u racionalnim preporukama za trudnice da izbjegavaju unos određenih vrsta riba (sabljarka, tuna) s ciljem izbjegavanja potencijalnog unosa žive tom ribom, što za paralelnu posljedicu može imati i nedovoljan unos omega-3 masnih kiselina.

ŠTO SU OMEGA-3 MASNE KISELINE?

Omega-3 masne kiseline su dugolančane višestruko nezasićene masti, odnosno masne kiseline. Naziv „omega“ se odnosi na mjesto u hemijskoj strukturi molekule gdje se prva dvostruka veza pojavljuje na lancu masnih kiselina s karboksilnog kraja, dakle na trećem mjestu. Važne su komponente membrane koje okružuju ćelije u našem organizmu.

Premda omogućavaju energiju (9 kcal na 1 gram), uz to imaju vrlo važne biološke funkcije u:

- kardiovaskularnom sistemu – pravilan rad srca, regulacija i snižavanje krvnog pritiska i broja otkucaja srca, bolja funkcija krvnih sudova i snižavaju trigliceride u krvi
- imunološkom sistemu
- protuupalnim procesima – ublažavaju i smanjuju upale
- endokrinom sistemu.

Imaju vitalnu ulogu u razvoju i održavanju zdravih moždanih ćelija. U velikoj koncentraciji se nalaze u membranama moždanih ćelija gdje sudjeluju u rastu, komunikaciji sa ćelijama i drugim kognitivnim funkcijama – pamćenje i učenje.

Glavne omega-3 masne kiseline su:

- Alfa-linolenska kiselina (ALA)
- Eikozapentaenska kiselina (EPA)
- Dokozaheksaenska kiselina (DHA).



DOKOZAHEKSAENSKA KISELINA (DHA)

DHA se u visokoj koncentraciji nalazi u:

- oku – retini oka
- mozgu
- spermatozoidima.

DHA je glavna strukturalna mast u ljudskom mozgu i očima, što znači da se približno 97% omega-3 masnih kiselina nalazi u mozgu i 93% svih omega-3 masnih kiselina u mrežnjači. DHA je vrlo važna za razvoj mozga i očne mrežnjače fetusa u trećem tromjesečju trudnoće i do 18. mjeseca života djeteta. Prirodni su izvor prije svega ribe iz hladnih mora (losos, tuna, bakalar, srdele) te laneno sjeme i orašasto voće. Međutim, zbog brzog tempa života jedemo previše prerađene hrane, a pre malo svježih namirnica i pre malo ribe. Posljedica je smanjen unos omega-3 masnih kiselina. Za optimalan efekat trudnicama i dojenčićima preporučuje se uzimanje najmanje 200 mg DHA na dan. Unos DHA putem majke pomaže u normalnom razvoju:

- vida kod dojenčadi do 12. mjeseca života
- očiju kod fetusa i dojenčeta dojenog majčinim mlijekom
- mozga kod fetusa i dojenčeta dojenog majčinim mlijekom.

7 NAUCNO DOKAZANIH PREDNOSTI OMEGA-3 ZA TRUDNICE

Višestruko nezasićene masne kiseline – omega-3 i omega-6 predstavljaju važan segment prenatalne i perinatalne prehrane. Tokom trudnoće potrebe za omega-3 masnim kiselinama povećavaju se u odnosu na normalne kako bi se podržao rast fetusa, naročito mozga i očiju. Omega-3 masne kiseline se akumuliraju od sredine trudnoće do prvih godina života. Tokom posljednjeg tromjesečja, fetus nakuplja oko 50 do 70 mg dnevno omega-3 masne kiseline. Budući da fetus i dojena djeca ovise o majčinom unosu omega-3 masnih kiselina putem hrane, prenatalni i perinatalni unos omega-3 masnih kiselina je ključan za njihov normalan razvoj.

1. Vitalna uloga pri normalnom neurološkom razvoju i razvoju očiju fetusa

DHA u visokoj koncentraciji se nalazi u centralnom nervnom sistemu – sivoj masi i mrežnjači – fotoreceptorima. Zato se smatra ključnom za optimalan razvoj navedenih regija kod fetusa.

2. Uticje na imunološki odgovor kod dojenčadi

Dostupnost DHA za fetus zavisi

od ishrane majke i sastavu fosfolipida. Unazad nekoliko godina studije su otkrile efikasnost suplementacije trudnica s omega-3 masnim kiselinama na bolje imunološke odgovore dojenčadi.

3. Smanjuju mogućnost razvoja astme kasnije u životu novorođenčadi

Iako su potrebne daljnje studije kako bi se razjasnio potencijalan mehanizam i efikasnost konzumacije omega-3 masnih kiselina u trudnoći i tokom dojenja, dosadašnji epidemiološki podaci ukazuju na pozitivnu povezanost konzumacije omega-3 masnih kiselina i sprečavanja razvoja astme kasnije u životu djece.

4. Smanjuju upalne procese u trudnoći

U studijama je primjećeno da su promjene povezane s upalom, vodeći uzrok komplikacija trudnoće – prijevremenog poroda i neonatalnih neuroloških morbiditeta povezanih s njime. Duže konzumiranje omega-3 masnih kiselina pokazalo je drastično smanjenje proizvodnje proupatnih citokina u mononuklearnim ćelijama.

5. Sprečavaju prijevremeni porodaj i preeklampsiju

Prenizak unos omega-3 masnih kiselina u kombinaciji s visokim unosom linolenske kiseline koja proizvodi arahidonsku kiselinu, može negativno uticati na ishod trudnoće, tj. pojavu prijevremenog porođaja i preeklampsije (trudnoćom izazvan povиeni krvni pritisak s proteinima u urinu). Omega-3 masne kiseline molekularnim mehanizmom kompetitivno „istiskuju“ arahidonsku kiselinu te na taj način sprečavaju prijevremeni porodaj i preeklampsiju.

6. Utiču na porođajnu težinu novorođenčadi

Kod prijevremenih porođaja dokazana je povezanost između težine placente i koncentracije DHA te korelacije između težine posteljice i težine, kao i dužine dojenčadi. Navedena povezanost upućuje na to da nivoi DHA utiču na obrasce rasta fetusa.

7. Smanjuju rizik od razvoja predporođajne ili postporođajne depresije

Studije upućuju na to da redovna konzumacija omega-3 masnih kiselina utiče na smanjenje rizika od razvoja depresije, u ovom slučaju predporođajne ili postporođajne depresije. Nizak nivo omega-3 masnih kiselina, naročito DHA je prijavljen kod bolesnica sa predporođajnom ili postporođajnom depresijom. Fiziološki zahtjevi trudnoće i dojenja stavljuju žene koje rađaju u poseban rizik od gubitka DHA iz tkiva, naročito u osoba s neadekvatnim unosom omega-3 masnih kiselina sa ishranom.

UNOSITI OMEGA-3 KROZ HRANU ILI SUPLEMENTE?

Većina ljudi, uključujući i trudnice unosi premašu količinu omega-3 masnih kiselina putem hrane. Svakodnevno sa prehranom trebalo bi unositi:

- orašaste plodove (orahe) i lanene sjemenke
- 2 puta nedeljno (trudnice do 3 puta) jesti masnu ribu (srdele, inćuni, losos, skuša)

kako bi se donekle postigao optimalan unos omega-3 masnih kiselina.

Nažalost, trudnice ne mogu zadovoljiti svoje

potrebe za omega-3 masnim kiselinama iz biljnih ulja bogatih omega-3 masnim kiselinama ili pak kroz unos 2 serviranja morskih plodova tjedno. Naime, dvije porcije ribe sedmično osiguravaju samo oko 100 do 250 mg omega-3 masnih kiselina na dan, od kojih je 50 do 100 mg iz DHA dokozahetksaenske kiseline.

Tokom trudnoće, optimalan unos omega-3 masnih kiselina iznosi 650 mg, od čega DHA treba biti 300 mg. Zbog gore navedenih objektivnih razloga, suplementaciju prehrane omega-3 masnim kiselinama svakako nije za odbaciti, no svakako je važno prije suplementacije posavjetovati se sa ljekarom ili ginekologom.

Pri suplementaciji omega-3 masnih kiselina valja se voditi kriterijima:

- čistoće (molekularna destilacija i analiza na neprisutnost žive, PCB i dioksina)
- doze DHA (i EPA) prikladne za željeni biološki efekat i za razdoblje trudnoće.

HRANA KOJA JE BOGATA OMEGA 3 MASNIM KISELINAMA

Omega-3 masne kiseline mogu se prirodno pronaći u:

- ribama i morskim plodovima – losos, tuna, bakalar, skuša, haringe, srdele i inćuni
- ribljem ulju
- ulju mikroalgi – najbogatiji i najčišći izvor DHA
- orašastim plodovima i sjemenkama – orasi, lanene sjemenke i chia sjemenke
- biljnim uljima – laneno ulje, ulje konoplje i repičino ulje. Uz namirnice koje prirodno sadrže omega-3 masne kiseline, možemo ih pronaći kao obogaćene u namirnicama poput:
- jaja obogaćenih omega-3 masnim kiselinama
- jogurta i mlijeka obogaćenih omega-3 masnim kiselinama
- mliječnih formula za dojenčad obogaćenih omega-3 masnim kiselinama
- sokovi obogaćenih omega-3 masnim kiselinama.

KAKO ODABRATI NAJBOLJE OMEGA 3 KAPSULE ZA TRUDNICE

Prilikom odabira suplemenata omega-3 masnih kiselina važno je da se posavjetujete sa ljekarom i/ili ginekologom o najboljoj opciji za vas.

Suplementi omega-3 masnih kiselina mogu se pronaći u obliku:

- tečnog dodatka – ulje ili mješavina ulja sa drugim aktivnim materijama
- kapsula – najčešće mekih.

Glavni sastojci suplemenata mogu biti:

- riblje ulje
- ulje jetre bakalara
- ulje mikroalgi

Adekvatan unos omega-3 masnih kiselina od vitalne je važnosti tokom trudnoće i dojenja. Fetus i dijete u vrlo intenzivnom razvoju zahtijevaju stalno snabdijevanje omega-3 masnim kiselinama za rast i razvoj mozga, nervnog sistema i razvoj vida. Uz to, unos omega-3 masnih kiselina ima pozitivan utjecaj i na ishode zdravlja trudnice.



4U pharma
SWISS COMPANY

Pregnatol *for you!*[®]
DHA



Suplementacija
DHA - Omega 3 tokom
cijele trudnoće **smanjuje**
rizik od pojave
prijevremenog
porođaja i male
porođajne mase¹

1. Middleton P, et al. Cochrane Database of Systematic Reviews 2018.



30.08.2023. U TUZLI ODRŽANA JOŠ JEDNA KONFERENCIJA ZA TRUDNICE „NAŠE PUTOVANJE POČINJE“

58

30.08.2023. je u Tuzli u Hotelu Salis održana još jedna edukacija za trudnice „Naše putovanje počinje“. Edukaciju su organizovali kompanija Sfera d.o.o iz Mostara i Bolnica Plava Medical Group iz Tuzle.

Konferenciju u Tuzli otvorila je prim.mr.med.sci. dr. Mara Perić Fejzić, specijalista ginekologije i akušerstva koja je pozdravila prisutne trudnice i poželjela im dobrodošlicu na edukativno druženje. Dalje je dr. Perić Fejzić za prisutne trudnice održala predavanjem temi : "Način rada sa porodiljom u aktivnoj fazi porođaja".

Dalje su trudnice imale priliku da slušaju predavanja stručnjaka. Dr. Asim Musić, specijalista ginekologije i akušerstva govorio je o temi "Suplementacija u trudnoći". Magistar farmacije Marijane Šehovac prisutne trudnice upoznala je sa temom: „Grčevi ili kolike – Koji su uzroci i kako pomoći bebi?“ Suzane

Toplić Berberović, stručna saradnica za program medicina Tosama govorila je o temi: „TO TO i još ponešto“.

Sponzori i partneri osigurali su poklone za trudnice, a one najsretnije su dobitile i nagrade

koje su osigurali: Medimpex, 4U Pharma, Amicus Pharma, Tosama, Oktal pharma.

Posebne nagrada za učesnice je osigurala ABeauté Clinique de luxe, a radi se o 5 vrijednih tretmana lica za buduće mame.



baby DERMEDIC

Recommended by dermatologists



Intuspharm d.o.o.

Rajlovačka cesta 23
71000 Sarajevo
Bosna i Hercegovina

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

Nježna emolijentna njega kože od
1. dana života

Potražite u apotekama/ljekarnama



ATOPIJSKI DERMATITIS

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

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

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

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

NEKI PACIJENTI MOGU IMATI:

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

DIJAGNOZA ATOPIJSKOG DERMATITISA

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

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

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

LIJEČENJE

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

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

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



Mirjana Korlaet

RAZVOJ GOVORA

Prije nego što djeca progovore prve riječi, postoji period u kojem koriste neverbalne znakove kako bi se izrazila.

62

Mirjana Korlaet je po zanimanju logoped i surdoaudiolog. Srednju školu je završila u Trebinju, a zvanje profesora specijalne edukacije i rehabilitacije-logoped i surdoaudiolog stekla je na Univerzitetu u Istočnom Sarajevu- Medicinski fakultet u Foču.

Rani jezično-govorni razvoj i rana komunikacija često mogu biti i prvi pokazatelj odstupanja od urednog cjelokupnog razvoja. Sva djeca, bez obzira na individualne razlike, trebala bi proći kroz iste faze u razvoju komunikacije i govora, iako se njihovo vremensko pojavljivanje može donekle razlikovati.

Tempo razvoja govora ovisi o više faktora: genetici, temperamentu djeteta, okolini i poticajima kojima je dijete okruženo.

Naš zadatak je, od samog rođenja, svakodnevno i učestalo komunicirati s djetetom, verbalizirati mu sve što se oko njega događa ili sve planirane radnje (što slijedi) kako bi ono doživjelo i upoznalo svijet oko sebe.

O razvojnim fazama govora za časopis Roditelj piše Mirjana Korlaet, logoped i surdoaudiolog. Razvoj govora kod djece



Mirjana Korlaet, logoped i surdoaudiolog

predstavlja izuzetno fascinantan i ključan proces koji se odvija tokom djetinjstva.

Kroz interakciju s okolinom i sopstveni rast, djeca postepeno stiču sposobnost izražavanja misli, osjećanja i ideja putem jezika. Predstaviti ćemo različite faze u razvoju govora kod djece, važnost podrške i interakcije sa djecom.

FAZA PREDJEZIČKE KOMUNIKACIJE:

Prije nego što djeca progovore prve riječi, postoji period u kojem koriste neverbalne znakove kako bi se izrazila.

Ovo uključuje osmehivanje, gestikulaciju, pokazivanje, pokrete očima i odgovor na zvukove. To je vrijeme kada



“

Prije nego što djeca progovore prve riječi, postoji period u kojem koriste neverbalne znakove kako bi se izrazila. Ovo uključuje osmješivanje, gestikulaciju, pokazivanje, pokrete očima i odgovor na zvukove.

djeca uče da prepoznaju i tumače verbalne i neverbalne signale koje šalju odrasli oko njih.

FAZA VOKALIZACIJE:
U ranom uzrastu, djeca počinju da eksperimentišu sa glasovima i vokalizuju. Oni mogu proizvoditi jednostavne glasove poput "a", "o" i "u". Ovo je važna faza jer djeca otkrivaju različite glasove koje mogu samostalno proizvesti.

Roditelji mogu podsticati ovu fazu tako što će djetetu dati ogledalo, pjevati pjesme i izražavati radost kada dijete eksperimentiše na ovakav način.

PRVE RIJEČI:
Uzrast od jedne do dvije godine je najčešće doba kada djeca počinju izgovarati

svoje prve riječi. Ove riječi su često jednostavne i mogu biti skraćene ili pojednostavljene verzije stvarnih riječi.

Na primer, umjesto "mama", dijete može izgovoriti "ma" ili "mama". Važno je podsticati dijete da koristi te riječi i pružiti im pozitivno ohrabrenje kada se trude izgovoriti nove riječi.

EKSPLOZIJA RIJEČI:
Uzrast od dvije do tri godine karakteriše razdoblje "eksplozije riječi". Djeca u ovoj fazi počinju usvajati mnogo novih riječi i koristiti ih u svakodnevnom govoru. Ohrabrite ih da postavljaju pitanja, imenuju objekte i izražavaju svoje potrebe i želje. Redovna komunikacija i čitanje naglas igraju ključnu ulogu u proširivanju njihovog vokabulara. Razvoj gramatičkih



vještina: Uzrast od tri do pet godina donosi razvoj gramatičkih vještina. Djeca počinju koristiti pravilne oblike rečenica i razumjeti osnovne gramatičke strukture.

Ohrabrite ih da pričaju koristeći složenije rečenice, postavljajući im otvorena pitanja i podstičući ih na izražavanje svojih misli i ideja. Redovno čitanje knjiga i pričanje

priča može biti odličan način da se podstakne njihova gramatička i jezička vještina.

RAZUMIJEVANJE I IZRAŽAVANJE EMOCIJA:

Razvoj govora omogućava djeci da izraze svoje emocije i razumiju emocije drugih. Podstaknite djecu da govore o svojim osjećanjima, postavljajući im pitanja i pokazujući

razumijevanje. Čitajte im knjige koje se bave emocionalnim temama kako biste im pomogli da prošire svoj emocionalni vokabular i nauče kako adekvatno izražavati svoje emocije. Razvoj govora kod djece je putovanje ispunjeno čudima i otkrićima.

Svako dijete ima svoj jedinstveni tempo razvoja, stoga je važno pružiti im podršku, podsticaj i ljubav tokom ovog procesa. Redovna komunikacija, čitanje, postavljanje pitanja i interakcija sa djecom su ključni faktori za podršku njihovom jezičkom razvoju.

Kroz ovaj proces, djeca stiču moći izražavanja svojih misli, osjećanja i ideja, otvarajući put ka uspješnoj komunikaciji i povezanosti sa svjetom oko sebe.

Važno je podsticati dijete da koristi riječi i pružiti im pozitivno ohrabrenje kada se trude izgovoriti nove riječi.





Flavamed[®]

ambroksol hidrohlorid:

Flavamed[®]
ambroksol hidrohlorid:
forte

POBIJEDITE
produkтивни
KAŠALJ!

- Brz početak djelovanja
▶ za 30min
- Razrjeđuje gusti, ljepljivi sekret
- Olakšava iskašljavanje

Flavamed porodica
za cijelu porodicu*



* za djece od 2. godine

U SVIM APOTEKAMA BEZ LJEKARSKOG RECEPTA.

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

BERLIN-CHEMIE AG Prodavatelj za BH | 71 000 Sarajevo, Husein Šabića 21 | Tel: +387 33 775-185 | fax: +387 33 775-187 | e-mail: bosna@berlin-chemie.com | www.berlin-chemie.ba

BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Tamara Milutinović

ŽENA MOŽE OSJETITI DULU KAO NEKU DOBRU VILU KOJA
ĆE TU BITI ZA NJU

Zbog savršenstva prvog porođaja, poželjela sam da ja budem osoba koja će
“sutra” nekoj trudnici biti podrška.

INTERVJU: Tamara Milutinović - dula

Tamara Milutinović je po zanimanju master ekonomista -statističar. Tri godine je radila kao asistent na Ekonomskom fakultetu u Beogradu. A 9 godina je radila u sektoru bankarstva.

Tamara Milutinović je majka dvoje od 5 i 2 godine starosti. Trenutno očekuje treće dijete. Po zanimanju master ekonomista -statističar. Tri godine je radila kao asistent na Ekonomskom fakultetu u Beogradu. A 9 godina je radila u sektoru bankarstva. Pored toga što je vrlo uspješna u svom poslu, i kao majka, Tamara je i dula i savjetnica za dojenje. Dule su žene koje trudnicama i porodiljama pružaju podršku. Uz njih su prije, tokom i nakon poroda. Riječ dula je izvedenica iz grčkog jezika, a znači ona koja služi. Ona je i sama prošla porod i zna kako na pravi način da prenese svoje iskustvo poroda i bude podrška trudnicama. O pozivu dule i savjetnice za dojenje razgovarali smo sa Tamarom Milutinović, koja nam je detaljno predstavila ova dva poziva.

KADA STE SE ODLUČILI ZA POZIV DULE?

Tokom prve trudnoće nisam znala niti čula pre toga ni za dule ni za savetnice za dojenje. Krajem prve trudnoće saznajem za savetnice, a za pojam dule, njenu ulogu i svrhu postojanja čula sam tek kada je prvo dete imalo oko 18 meseci. **Kako je meni moj muž (mogu slobodno reći) bio i dula i muž i sve tokom prvog porođaja, kao i zbog savršenstva prvog porođaja, poželela sam ja budem osoba koja će “sutra” nekoj trudnici biti podrška koju nema od rodbine, drugarica, partnera i slično a koja joj je potrebna.**

KOJA JE GLAVNA ZADAĆA DULA?

Pa, postoji opšte poznata definicija dule, a to je da je dula nemedicinska emotivna, fizička i psihološka podrška ženi tokom porođaja. Ali ja lično verujem i to da prvo ne može svako biti dula, kao i da neće leći ili “kliknuti” trudnica sa svakom dulom, već da

žena može osetiti tu dulu kao neku dobру vilu koja će tu biti za nju za sve pre, tokom i posle porođaja. Koja će znati i poštovati njene želje i verovati u njenu sposobnost da rodi. Nekož ženi će značiti postojanje samo takve osobe tu u glavi, online da kažemo, drugoj će biti potrebljano prisustvo ali iz senke u porođaju dok će nekoj u porođaju trebatи i dodir, masaža, da je mazi, peva i ostalo.

PORED TOGA ŠTO STE DULA VI STE I MAJKA DVOJE DJECE. KOLIKO JE MAJČINSTVO UTJECALO NA VAS I VAŠ ODABIR ZA OVAJ POZIV?

Tako je, majka sam dvoje sitne dece, uskoro troje i zapravo me baš druga trudnoća i dovodi do ovoga što sam danas mimo svoje struke. Tokom druge trudnoće prvo prijavljujem se za savetnicu za dojenje, a nakon porođaja završavam obuku za dule. Dodatno, često pohađam razne obuke i kurseve o roditeljstvu, kao oblast koja me jako zanima. Moja uverenja zapravo i lepa iskustva što porođaja što dojenja, “terala” su me da svakoj poznanici dam savet, uviđam da je sve to prirodno, da može da rodi, da doji, ne znajući i ne osećajući da to možda čak i ne želi svako. Rešila sam da se ne trošim, već da naučim kako i kome dati savet, da zapravo završim škole potrebne da isključivo onim ženama koje savet i pomoći traže, mogu i želim da pomognem, kao i da to budu verodostojne i edukacijom potkrepljene informacije.

SAVJETNICA STE ZA DOJENJE. KOJI JE VAŠ SAVJET TRUDNICAMA KADA JE U PITANJU DOJENJE?

Kao što spomenuh, da, ja sam vršnjačka savetnica za dojenje Udruženja Roditelj u Srbiji. Savet koji bih ja dala a koji može biti u par rečenica jedino

Statistički 95% mama može da doji i ima mleka dovoljno za svoju bebu.

opšteg karaktera, jeste da svaka majka ima mleka i da jako malo % (do 5%) žena stvarno ne može da doji. **Dojenje je prirodno, ali da svaka žena koja stvarno želi da doji ipak mora da se o istom edukuje a da također ako zatreba i zatraži pomoć od savetnice za dojenje.** I treće, zapamtite, dojenje ne sme da boli.

DA LI SVE MAJKE MOGU DA DOJE?

U suštini, statistički 95% mama može da doji i ima mleka dovoljno za svoju bebu. Majka ima 2 dojke i organizam ne zna koliko je beba rođeno pa mleka ima odmah dovoljno i za blizance, da znaju majke kojima će suprotno možda biti rečeno. Retki su slučajevi (i uglavnom zdravstveni razlozi) za nemogućnost dojenja.

Mleka se u dojkama stvara od 16. nedjelje trudnoće i ono što bih volela da svaka čitateljka zapamići jeste da je to prvo mleko koje se zove kolostrum, zlatno mleko kojeg ima odmah čim se beba rodi i da jeste mleko, spremno je odmah i najbolje je baš za našu bebu. Ima ga malo ali tačno toliko koliko je bebi i potrebno.

ZA KRAJ IMATE LI NEKI SAVJET ZA NAŠE ČITATELJKE?

Savet kao savetnica za dojenje i dula, zbog čega sam ovde i pozvana, jeste da žene treba više da veruju sebi, svom telu, svojoj bebi, svojoj intuiciji.

Da biraju stručnjake kojima će verovati kao i da svaku informaciju provere 2 i više puta ako treba (a posebno statističke podatke). Borite se za ono što verujete.

“

Dula je nemedicinska emotivna, fizička i psihološka podrška ženi tokom porođaja.



 **Humana AntiColic**
300 g



 **Humana HN**
300 g



 **Humana AR**
400 g



 **Humana 0**
400 g



 **Humana SL**
500 g



MEDOPTIC

MEDOPTIC d.o.o. Sarajevo
Johanna Matulic Tita 50, 71000 Sarajevo, BiH i Hercegovina
telefon/fax: +387 033 800 018 - mobil: +387 050 161 393
e-mail: medoptic@medoptic.ba

**Humana**
za mamu i mene

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

BLJUCKANJE KOD DOJENČADI

Ako odojče koje bljucka, ima očekivani rast i razvoj i nema nikakvih drugih znakova bolesti, smatramo da je bljuckanje fiziološko i da odojče nije potrebno izlagati nikakvoj dijagnostičkoj obradi.

Piše: dr. Tamara Ivanović, spec. pedijatrije

Tamara Ivanović, rođena u Sarajevu 29.12.1970. Medicinski fakultet završila u Novom Sadu. Specijalizaciju iz Pedijatrije završila na Institutu za majku i djetete u Beogradu, a uzu specijalizaciju iz dječje Pulmologije na Medicinskom fakultetu u Beogradu. Postdiplomske studije završila na Medicinskom fakultetu u Foči. Magistarski rad na temu Kvalitet života kod djece sa astmom odbranila na Medicinskom fakultetu u Foči.



Bljuckanje je česta pojava u dojenačkoj dobi. Statistika je pokazala da do 4. mjeseca života, bljucka čak 67% djece. U osnovi bljuckanja, najčešće nema nikakve patologije i radi se o zdravom dojenčetu koje uredno napreduje i nema druge smetnje. Dakle, radi se samo o nevoljnem izbacivanju malih količina mlijeka i za to koristimo termin fiziološki refluks.

Razlozi za pojavu bljuckanja su slijedeći: pretežno ležeći položaj dojenčeta, nezrelost i nepotpuno zatvaranje donjeg sfinktera jednjaka, mali kapacitet želuca, halapljivost dojenčeta pri čemu se guta velika količina vazduha kao i tečna hrana koja se lako preljeva.

Ako odojče koje bljucka, ima očekivani rast i razvoj i nema nikakvih drugih znakova bolesti, smatramo da je bljuckanje fiziološko i da odojče nije potrebno izlagati nikakvoj dijagnostičkoj obradi.

Veliki intenzitet i učestalost bljuckanja uz pojavu izvijanja, kašljana, ponavljanih respiratornih infekcija, pojava tragova krvi u bljucnutom sadržaju, anemija kao i nenapredovanje, mogu ukazivati na gastroezofagealnu refluksnu bolest (patološki refluks) i zahtijevaju dijagnostiku i terapiju koje su u nadlažnosti dječjeg gastroenterologa. U cilju smanjenja bljukcanja, roditeljima se savjetuju sljedeći postupci: postavljanje odojčeta u uspravan položaj nakon obroka da podigne ili prekidanje obroka nakon nekoliko minuta hranjenja, da bi podrignulo i na taj način izbacilo višak vazduha iz želuca. Takođe, savjetuje se da odojče ne leži na ravnom, nego na uzdignutom položaju (između 300 i 450) kako bi se antigravitacijskim mjerama smanjilo vraćanje sadržaja.

Takođe blago zagušnjavanje mlijeka, npr. rižnim ili kukuruznim dojenčkim pahuljicama u minimalnim količinama (1 mala kaščica na 100ml) smanjuje bljuckanje. Danas postoje gotove dojenačke formule za prevenciju bljuckanja. To su formule koje se prepoznaju po sufiksima AR (Anti-Refluks) koji se nalazi uz ime formule.

Humana AR

Humana AR (anti-regurgitaciona formula) je specijalna mliječna formula koju preporučujemo za ishranu novorođenčeta i odojčeta sa povećanim vraćanjem želudačnog sadržaja (regurgitacije odnosno bljuckanja) nakon obroka. Može se koristiti od prvog dana života, kao i tokom cijelog dojenačkog perioda, odnosno sve dok traje pojačano bljuckanje. Humana AR može da se koristi, kao dopunska hrana uz dojenje ili drugu mliječnu formulu ili kao isključiva ishrana u slučajevima kada majka iz određenih razloga ne doji. Humana AR je visokokvalitetna mliječna formula koja je obogaćena prirodnim polisaharidom iz sjemena rogača. Ova biljna komponenta daje formuli gušču, kremastu strukturu. U želucu, u kontaktu sa želudačnim sokovima, postaje još kremastija i gušća, čime se sprečava njeno vraćanje u jednjak i posljedično bljuckanje. Ne sadrži gluten.

Aida Indžić

SVAKA MAJKA MORA DA ZNA DA JE ONA STUB PORODICE
I DA RASPOLOŽENJE I BLAGOSTANJE ČLANOVA PORODICE
DIREKTNO ZAVISE OD NJENOГ RASPOLOŽENJA

Ovo ne znači da majka treba da sebe zanemari (kao što to mnoge majke prepostavate), već upravo suprotno – majka treba da bude dobro da bi bila dobra majka.



INTERVJU: Aida Indžić

Aida Indžić rođena je 1984. u Zenici. Osnovnu školu je završila u Novom Travniku, Opću gimnaziju u Travniku, te diplomirala na Filozofskom fakultetu Univerziteta u Zenici - odjek za Engleski jezik i književnost, 2008 godine. Živi u Travniku gdje je uodata, te je majka troje djece.

Aida Indžić, supruga, majka i žena koja je posvetila svoj život educiranju žena. Pored porodičnih obaveza koje imaju sve žene i skoro dvije decenije predavanja engleskog jezika u srednjim i osnovnim školama, te nevladinim i humanitarnim udruženjima, Aida se bavi i osnaživanjem žena kroz life coaching. Sa izučavanjem psihologije i principima rada na sebi započela je još kroz srednju školu, nastavila na fakultetu, a aktivno počela da se bavi kada je u isto vrijeme imala dvije bebe i primijetila da joj fali alata za samoregulaciju.

Pored toga, pohađala je kurseve o roditeljstvu. Danas, nakon više od 10 godina, posjeduje certifikat za "Strategic Life coaching", "Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) Practitioner", kao i "Emotional intelligence (EQ) practitioner". Svakodnevno pomaže mnogim ženama, posebno majkama da bolje upoznaju sebe, razbiju ograničavajuća uvjerenja i ispune svoja očekivanja. Podučava ih tehnikama samopomoći, upravljanja vremenom, postavljanjem granica, te kako da se usklade sa svojim vrijednostima i budu (naj)bolja verzija sebe.

Aida je liceiza profila "bosnian_hanuma.coaching", kreatorka serijala podcast epizoda "Osnažena žena", te autorica programa "Osnažena majka". Trenutno radi na programu "Osnažimo školarca". U nastavku Vam donosimo naš intervju sa Aidom.

PO ZANIMANJU STE PROFESORICA ENGLESKOG JEZIKA KOJA JE SVOJ POZIV POSVETILA UČENJU RODITELJA RODITELJSTVU. MOŽETE LI NAM REĆI KAKO STE SE ODLUČILI DA BUDETE EDUKATOR U OVAKO ZAHTJEVNOM PODRUČJU KAO ŠTO JE RODITELJSTVO?

Upravo radeći u školi uvidjela sam kako mi u našoj zemlji zapravo ne znamo puno o roditeljstvu. Svi se trudimo biti bolji roditelji od naših roditelja, kao što

su se i naši roditelji trudili biti bolji od svojih, ali ustvari jako malo investiramo u (funkcionalno) znanje. U vremenu kad nam se informacije serviraju pomalo i napadno, vjerujem da su se mnogi roditelji pogubili u procesu. Ne žele da budu strogi, ali kada izgube kontrolu, onda „pucaju po šašovima“.

Kada sam dobila svoju djecu, shvatila sam koliko je roditeljstvo teška i ozbiljna stvar i koliko mi, ma koliko se trudili biti bolja verzija roditelja od naših roditelja, ustvari prenosimo iste obrasace, posebno ukoliko nismo pristutni u sadašnjem trenutku tj. djelujemo na autopilotu. I od tada učim, izučavam, padam, dignem se, pa ponovo učim, primjenjujem, padnem, dignem se, isčitavam, pohađam razne kurseve i edukacije, primjenjujem..

U jednom momentu sam spontano počela da dijelim (ipak sam ja po profesiji učitelj i posao mi je da kompleksne stvari predstavim na jednostavan način) znanje sa prijateljicama uživo, pa online (najviše putem društvenih mreža). Kada su počele žene da se skupljaju na privatnom profilu instagrama, iz želje da zaštitim privatnost svoje porodice, odlučila sam otvoriti novi profil - za svrhe savjetovališta.

POSJEDUJETE CERTIFIKAT „MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY“. MOŽETE LI NAM REĆI VIŠE O MINDFULNESSU VIŠE?

Mindfulness bi se preveo kao puna svjesnost, a radi se, ukratko, o skupu tehnika (npr. tehnike disanja i mentalni alati) koje nam omogućuju da upravljamo svojom pažnjom. MBCT (eng. Mindfulness Based Cognitive Therapy) je moderan psihološki tretman razvijen u porodici kognitivo - bihevioralne terapije osmišljena da kultivise svjesnu pažnju o našem tijelu, emocijama i umu kako bismo živjeli svoj život sa više prisutnosti, zahvalnosti,

blagostanja, humanosti i otpornosti na spoljne utjecaje.

Ova terapija nam može pomoći da prepoznamo lutanje pažnje i djelovanje na „autopilotu“ i kako da vratimo pažnju tamo gdje želimo da ona bude – sa interesovanjem, strpljenjem i pažnjom. Može nas naučiti da prepoznamo naše obrasce reaktivnosti, kako razviti kod sebe sposobnost da vješto odgovorimo, a ne automatski reagujemo, kako se „odmaknuti“ od trenutnog iskustva i time jasnije vidjeli i izabratи adekvatan odgovor.

Uz primjenu principa emocionalne inteligencije (Certifikat "Emotional intelligence (EQ) Practitioner"), te alata life coachinga (Certifikat "Strategic Life Coaching Practitioner"), MBCT mi se u praksi pokazao odličan za probleme današnjih žena koje žive brzim tempom života.

SVE MAJKE UVJEK DAJU SVE OD SEBE KAKO BI BILE ŠTO BOLJE MAJKE? NA SVOJIM EDUKACIJAMA ŠTA SAVJETUJETE MAJKAMA? KAKO SE POSTAJE BOLJA MAJKA?

Svaka majka mora da zna da je ona stub porodice i da raspoloženje i blagostanje članova porodice direktno zavise od njenog raspoloženja. Ovo ne znači da majka treba da sebe zanemari (kao što to mnoge majke prepostavile), već upravo suprotno – majka treba da bude dobro da bi bila dobra majka. Ne možemo naliti iz prazne čaše! Dobra vijest je da se sve može naučiti. Sve kreće od osvještavanja da ne možemo i ne trebamo biti savršene i da potražiti pomoć nije sramota niti slabost. Radom na sebi dolazi do promjene svijesti, a to je ključno!

ONO ŠTO ŽENE ČESTO ISTIČU KAKO NEMAJU DOVOLJNO VREMENA. KAKO TO KVALITETNO UPRAVLJATI VREMENOM?

Upravljanje vremenom je

vještina koja se također uči. Smatram da je najbitnije znati poredat prioritete. Ja volim da svoje vrijeme organizujem po „blokovima vremena“, te na osnovu matrice HITNO - BITNO radim TO DO liste (liste obaveza). Ono što je ključno u formiranju svih listi jeste da ih analiziramo krajem dana/ sedmice/mjeseca/polugodišta/godine, te korigujemo shodno našim mogućnostima.

U protivnom će nas te liste samo frustrirati. Znači, opet se vraćamo na rad na sebi, osluškivanje sebe i svojih potreba, osvještavanje slabosti i mogućnosti, želja i kapaciteta. I najbitnija stvar je znati postaviti granice i stati iza njih, tj. ne dozvoliti sebi da ih rušimo radi tuđeg mišljenja jer svaki put kada drugima kažemo „da“ iz pogrešnih razloga, izdale smo same sebe i rekli „ne“ svojim potrebama, pa čak i potrebama svojih bližnjih.

I SAMI STE MAJKA TROJE DJECE. KAKO USPIJEVATE SVE DA IZBALANSIRATE?

Moja djeca su bila povod ozbiljnog rada na sebi. U to vrijeme nije bilo psihoterapeuta u mjeri kao danas, niti life coacheva (a pogotovo ne online), a ići psihologu ili psihijatru u Centar za mentalno zdravlje zato što imate slabu toleranciju na frustraciju ili ne znate pravilno da dišete, bi (tada) bilo absurdno.

Danas je, hvala Bogu, sve drukčije i zaista je lako doći do pomoći u vidu razgovora koji može da nas poduči kako se uskladit sa svojim vrijednostima i biti najbolja verzija sebe.

Balansiranje se svodi na ispunjavanje obaveza koje se moraju ispuniti, a potom one koje trebaju, delegiranju obaveza koje ne moram ja uraditi, a onda što ostane vremena je za odmor i relaksaciju. Uvijek gledam da uključim porodicu u sve segmente života, i što je najvažnije – trudim se biti svjesna svakog trenutka.

AUTORICA STE PODCASTA EPIZODA



„OSNAŽENA ŽENA“.
KAKO IZGLEDA JEDNA OSNAŽENA ŽENA?
Osnažena žena je ona koja se odvaži raditi na sebi i ne prihvati biti bespomoćna. Ona koja odbije da bude ukalupljena i ne nasjedne na kukanja i tračanje, već se hrabro upusti u plovibdu okeanom samospoznaje.

Žena koja upozna svoje mane, ali i osvijesti svoje vrline i potencijale, te radi na promjeni svijesti, na taj način osnažujući i svoje potomke. Osnažena žena zna da ne može i ne treba biti perfektna, ali treba da bude u miru sa sobom jer uvijek radi ono što je najbolje za nju i njenu porodicu. Ona se ne optereće prošlošću koju ne može promijeniti i ima puno vjere u budućnost, pa joj hrli sa uzbudnjem, a ne strahom. Uz sve to, ona ŽIVI u sadašnjem trenutku gdje život jedino i jeste. Spremna je pomoći uvijek i svima, ali isto tako ima čvrste i jasne granice za stvari i ljudi koji ne zaslužuju njenu pažnju.

Nju ne grize savijest jer uvijek radi najbolje što zna i nikada sa pola srca. Osnažena žena nema potrebu da se svidi drugima pod svaku cijenu, jer zna da svi žive u svojoj realnosti i da nečija percepcija nje ne utječe na njenu

istinsku vrijednost.

Ona je autentična i nikada ne glumi, ne manipuliše i ne skriva se iza lažnog osmijeha. Osnažena žena nema potrebu umanjiti nekoga da bi se ona osjećala većom!

MNOGE MAME ČESTO NAKON PORODA IMAJU POSTPOROĐAJNU DEPRESIJU. KAKO POMOĆI SAMOJ SEBI U TOM TRENUTKU?

Iako je majčinstvo prirodna uloga za žene, danas, uz sve savjete sa svih strana, dosta majki se izgubi u procesu. Osjećaju se loše zbog toga što se osjećaju loše. Osjećaju se loše jer su na neki način izgubile sebe, a dobine ogromnu obavezu koja nije kao kad smo se igrali „beba“, jer dijete ne možeš ostaviti u kutiju za igračke kao lutku.

Ono što bih ja uradila da mogu vratiti vrijeme jeste povezala se sobom bolje prije dolaska bebe i vjerovala svojoj intuiciji više. Tako bih bila sigurnija u sebe i ne bih paničarila na svaki bebin plać.

Također bih smanjila očekivanja od sebe i prihvatiла novonastalu situaciju u kojoj nemam kontrolu nad svime. Osvijestila bih prolaznost vremena, pa bi me to

tješilo u neprospavanim noćima, a opominjalo da uživam u svakodnevnim sitnicama.

DISALA BIH. Ma koliko banalno zvučalo, češće bih duboko disala umjesto što bih puštala da me preplavljuju emocije. Ne bih se stidila da potražim ili makar prihvatom povremeno pomoći u vidu pospremanja kuće, brige o bebi, spremanja hrane, ali i u vidu psihološke podrške.

Obezbijedila bih vrijeme za self-care jer je briga o sebi važna kako za tijelo i um, tako i za dušu i srce. Zato je važno da žena prije nego li se ostvari kao majka, postane najbolja verzija sebe i prvo zaciјeli svoje unutrašnje dijete jer će u protivnom biti puno reaktivna na spoljne utjecaje, a samim tim će svoje traume prenositi u majčinstvo, pa i na dijete.

ZA KRAJ KOJA JE VAŠA PORUKA ZA SVE RODITELJE?

Svjesni smo da brinuti se o djetetu nije isto što i odgajate dijete i da je odgoj mnogo više od hrane, odjeće, pažnje itd.

Zato bih svim roditeljima, a posebno majkama poručila da krenu sa odgojem djeteta mnogo prije nego se dijete rodi. To znači da rade na sebi, ali se i edukuju o roditeljstvu.

Jako je važno znati odreagovati kad se nađemo u situaciji koja nam izaziva frustraciju. Džaba nam sva fancy kolica i baby oprema ukoliko se izderemo na dijete samo zato što nismo u stanju da se smirimo kada dijete, čiji mozak nije formiran i ne zna da se nosi sa emocijama - prolazi kroz tantrum.

Iz tog razloga, kako bih olakšala majkama, sam kreirala program "Osnažena majka" koji pored definicije roditeljstva (obaveze i dužnosti roditelja/djece), obrađuje i razvojne faze djece, potrebe djece i adolescenata, razvoj ključnih vještina i kompetencija, razvijanje EQ i socijalne inteligencije kod djece, ali i važnost uključivanja djece u kućne poslove, odgojne stilovi roditeljstva i njihov utjecaj na razvoj djeteta, postavljanje granica u odgoju, komunikaciji unutar porodice, asertivno ponašanje, te najčešće uzroke psihičkih teškoća kod djece, i ono što je sve vrijeme spominjem: važnost rada na sebi (zašto i kako započeti, koje su tehnike rada na sebi, ali i tehnike samopoći).

Pored edukacije koja će mladim roditeljima uliti samopouzdanje i ojačati strukturu njihove ličnosti, savjetovala bih da uvijek budu autentični, jer djeca jako dobro osjeće kada nešto nije iskreno.

Također bih savjetovala da vježbaju da budu što više zaista prisutni u procesu odrastanja svoje djece. Kada dijete priča i male stvari, da sve ostave i slušaju ih sa pažnjom jer su to za njih velike stvari, da valoriziraju njihov problem jer je taj problem (ma kako se nama činio možda i smiješan), za njih najveći problem u životu do tada, te da budu njihov vjetar u leđa.

Ono što je teško u roditeljstvu, a ključno je za odgoj zdravih individua jeste da se djeci postave granice koje će služiti kao okvir izvan kojeg djeca neće moći izlaziti, ali će ih onda iskoristiti kao utočište. Granice po potrebi (u vanrednim okolnostima), mogu biti fleksibilne, ali u protivnom ih se

čvrsto drži. To djecu uči strukturi. Naučite ih redu i disciplini, ali im ne sijecite krila, jer oni mogu postići šta god žele ukoliko budu spremni boriti se za to. Nemojte od njih očekivati da ispunjavaju vaše neostvarene snove, ali im pomožite da upoznaju sebe (koju vrstu temeperimenta imaju i koju vrstu inteligencije itd.) što će im olakšati pri izboru zanimanja. Pomožite im da razviju svoje vještine, da nauče razumjeti međuljudske odnose, da odaberu dobre uzore. Izgradite im zdrava uvjerenja koja će im služiti na životnom putu, a ne ograničavati u ostvarivanju svog punog potencijala.

Ne kupujte njihovu ljubav poklonima i lažnom zaštitom i hvaljenjem pred drugima. Osvijestite da ste samo ljudi i da imate pravo imati i loš dan, pa normalizirajte plakanje, ali ih i naučite kako da se nose sa problemima i emocijama. Odgojite djecu da poštuju sebe i druge i da nikad ne vrednuju sebe na osnovu tuđeg mišljenja, te da budu empatični prema

slabijima od sebe. Pohvalite njihov uspjeh, ali ih učite da se radi sebe uvijek potrude i da je uredu da ponekad (očekivani) rezultat izostane. Nipošto nemojte da uspoređujete svoju djecu sa drugom, te nemojte da brinete unaprijed.

Budite principijelni i pazite šta šta radite jer djeca vas gledaju više nego što vas slušaju. Ako pogriješite, izvinite se djetetu.

Ako ste bili loš roditelj, tražite oprost od djece, ali oprostite i sebi, jer i tada ste radili najbolje što ste znali. Da ste znali bolje, sigurno biste radili bolje. Trudite se biti roditelj kakvog ste vi trebali kada ste bili dijete.

Odgovjite takve osobe da vas nikada ne trebaju kao odrasle osobe, ali da traže vaše mišljenje i savjet iz poštovanja i ljubavi.

I na kraju, osvijestite prolaznost života i uživajte u svakom njihovom zagrijaju mekanim rukicama.





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

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

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

MAME VJERUJU, DJECA VOLE!

roditelj

Salvit

Beta glukan

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

*Cink doprinosi normalnoj funkciji
imunološkog sustava



Beta glukan + cink
+ plod crne bazge

okus
JAGODE



**Mame vjeruju,
djeca vole!**

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

Medina Čajo

PERIOD KOJI JE PRED NAMA JE NAJPOGODNIJI ZA RAZVOJ VIROZA, A DJECA ŠKOLSKOG UZRASTA SU NAJOSJETLJIVIJA POPULACIJA

Najčešće su izražene viroze gornjih disajnih puteva i crijeva.

Piše: Medina Čajo, magistra farmacije

Čajo Medina (02.10.1997), završeno školovanje na farmaceutskom fakultetu Univerziteta u Sarajevu, te stečeno zvanje magistra farmacije. Stalni uposlenik "Medica" apoteke.

76

KADA STE SE ODLUČILI ZA POZIV FARMACEUTA?

Za poziv farmaceuta odlučila sam se tokom srednjoškolskog obrazovanja, pa sam shodno tome i završila prirodno područje u kakanjskoj gimnaziji. Uvijek sam bila više naklonjena prirodnim naukama, te je bilo očekivano da se opredijelim na ovaj poziv. Naravno, tu je i humani aspekt koji je sastavni dio ovoga posla, a koji mi je dodatna motivacija. Za svaki posao je neophodna ljubav bez koje nema ni kvalitetnog rada.

LJUDI IMAJU POVJERENJA U FARMACEUTE. ZAŠTO JE VAŽNO DA TO POVJERENJE OSTANE NE NARUŠENO?

Moje kolege farmaceuti i ja kroz svakodnevni angažman, kako poslovno tako i kroz razne druge aktivnosti (konferencije, edukacije) nastojimo približiti odnos između pacijenata i nas. Zašto je to važno?

Farmaceuti često znaju reći da su oni posljednja karika u lancu kroz koji prolazi jedan pacijent od momenta detekcije problema (bolesti), pregleda, postavljanja dijagnoze, odabira adekvatne terapije do samog liječenja.

Upravo je taj posljednji korak naš posao i kroz rad u praksi možemo reći da su tu pacijenti najosjetljiviji i najviše skeptični. Tada se farmaceuti potruđe da na najjednostavniji način objasne samu namjenu lijeka, način primjene, moguće neželjene efekte lijeka i naravno da pacijentu uliju povjerenje u sam





ishod liječenja. **Moram naglasiti da pacijenti od farmaceuta mogu tražiti i savjete koji se ne odnose isključivo na lijekove.** Naš posao uključuje i savjetovanje o ishrani, zdravom načinu života, fizičkoj aktivnosti, ličnoj higijeni i dermatologiji.

VRIJEME KOJE JE PRED NAMA TJ. JESEN I POLAZAK DJECE U ŠKOLU DONOSI NAJČEŠĆE MNOGO VIROZA. KAKO SPRIJEĆITI VIROZE?

Period koji je pred nama je najpogodniji za razvoj viroza, a djeca školskog uzrasta su najosjetljivija populacija. Razlog tome je svakako polazak u školu što dovodi do interakcije između djece nakon perioda "izolacije" i veće mogućnosti za prenos bolesti.

Svakako i pad temperatura i promjene vremenskih prilika doprinose tome. Najčešće su izražene viroze gornjih disajnih puteva i crijeva.

One se manifestuju kroz sljedeće simptome: hunjavica, grlobolja, povišena tjelesna temperatura, proliv, bol u trbuhi i povraćanje. Najbolja odbrana od viroza je pravovremena prevencija. Ona započinje nekim uobičajenim svakodnevnim rutinama poput

čestog pranja ruku, čišćenja životnog prostora do jačanja imuniteta raznim suplementima.

NA KOJI NAČIN SMANJITI VIROZE KOD DJECE ŠKOLSKOG UZRASTA?

Kod djece školskog uzrasta najbolje je zapravo prevenirati viroze. To se postiže adekvatnom prehranom djeteta, davanjem odgovarajućih suplemenata djetetu koji će ojačati imunološki sistem do praktičnih savjeta djetetu koji podrazumijevaju izbjegavanje kontakta sa zaraženim osobama, često pranje ruku i pribora za jelo, oblačenje shodno vremenskim prilikama.

Ako ipak dođe do razvijka virose pristupa se racionalnoj farmakoterapiji na prijedlog ljekara ili farmaceuta.

NEDAVNO STE BILI PREDAVAČ NA ŠKOLI TRUDNICA, GOVORILI STE O DOJENJU. KOLIKO JE VAŽNO DOJENJE I KOJE SU SVE DOBROBITI DOJENJA?

Dojenje je jedan human čin, a odluka o dojenju se donosi još u trudnoći. Majčino mlijeko je po svom bioaktivnom sastavu jedinstveno i kao takvo neponovljivo. To je najzdravija

hrana koja postoji, jer se sintetski ne može proizvesti, pa je i odluka o dojenju pod uslovom da su zadovoljeni svi fiziološki parametri organizma najbolja moguća odluka koju majka može donijenti za svoju bebu. *Majčino mlijeko obiluje vitaminima, mineralima, zdravim masnoćama i ugljikogidratima koji osiguravaju najbolju ishranu za novorođenče.*

Do samog rođenja beba je zaštićena od utjecaja spoljašnje sredine, a nakon rođenja majčino mlijeko nastavlja ulogu zaštitnika jer obiluje imunoglobulinima koji su nosioci imunološkog sistema do momenta kada dojenče razvije vlastiti imunitet.

DANAS SU TRUDNICE I MAJKE POSVEĆENE EDUCIRANJU. KOLIKO JE VAŽNO, ADEKVATNO I PRAVOVREMENO EDUCIRANJE?

Trudnoća je posebna faza u životu žene. To je period u kojem žena prolazi kroz različite fiziološke i psihološke promjene svoga organizma. Upravo iz tog razloga neophodna je pravovremena edukacija, kako bi žena prije svega prihvatile stanje u kojem se nalazi, razumjela ga i svoje svakodnevne životne aktivnosti prilagodila tom stanju. Ovdje je jako važna adekvatna edukacija od strane stručnih

lica i savjetovanje sa ljekarima i farmaceutima kako bi trudnoća bila uspješna. Često su trudnice nesvojevoljno podložne utjecaju okoline, neadekvatnom savjetovanju te im preporučujem da to izbjegavaju.

Svaka trudnoća je drugačja, svaka trudnica je individua za sebe i svaka zaslužuje poseban pristup.

KOLIKO JE VAŽNO DA TRUDNICA TOKOM TRUDNOĆE KONZUMIRA PRAVILNU ISHRANU?

Pravilna ishrana je jedan od najvažnijih faktora u trudnoći. Sva hrana koju majka unosi u svoj organizam utiče na rast i razvoj djeteta kao i posljedično na razvoj različitih oboljenja. *Tokom trudnoće fokus je na kvalitetu hrane i na uravnoteženoj ishrani. To je neophodno za normalan tok same trudnoće, porod i kasniji život majke i djeteta.* U ovom periodu su povećane potrebe za vitaminima, mineralima i esencijalnim aminokiselinama.

To se postiže kroz unos

različitih namirnica te dodatno i odgovarajućih suplemenata. Izdvojila bih folnu kiselinu koja je esencijalna za sintezu genetičkog materijala, popravku molekule DNK i razmnožavanje ćelija. Ona se u organizam unosi kroz različite dodatke prehrani koji su široko rasprostranjeni na tržištu.

ZA KRAJ KOJI JE VAŠ SAVJET ZA SVE MAJKE KOJE ČITAJU NAŠ ČASOPIS?

Svim našim budućim mama, onima koje to već jesu i svim ženama savjetujem prije svega pravovremenu brigu o svom reproduktivnom zdravlju, koja započinje još od prvog menstrualnog ciklusa.

Preporučujem im savjetovanje sa stručnim licima (ljekarima, farmaceutima) tokom trudnoće, tokom perioda dojenja, prije planiranja začeća i generalno oko svih nedoumica koje se odnose na reproduktivno zdravlje. Izdvojila bih i intimnu higijenu koja je osnov za zdrav reproduktivni sistem.

Majčino mlijeko je po svom bioaktivnom sastavu jedinstveno i kao takvo neponovljivo.

Obiluje vitaminima, mineralima, zdravim masnoćama i ugljikogidratima koji osiguravaju najbolju ishranu za novorođenče. Do samog rođenja beba je zaštićena od utjecaja spoljašnje sredine, a nakon rođenja majčino mlijeko nastavlja ulogu zaštitnika jer obiluje imunoglobulinima koji su nosioci imunološkog sistema do momenta kada dojenče razvije vlastiti imunitet.



IZABERI OMILJENOOG MONSTRUMA

GLUTEN
FREE

NO
PRESERVATIVES

NO
SUGAR
ADDED



NOVA
UŽINA U
GRADU

ZDRAVA UŽINA KOJU MALIŠANI OBOŽAVAJU: PROBAJU, SMAŽU I TRAŽE JOŠ!

Šuška se po gradu da su mališani isprobali Nutrino Junior užine koje su se idealno uklopile u svaki raspored, pa ih sada mljuckaju prije škole, na odmoru i u parku, prosto ne mogu da im odole. Četiri čudovišno zgodne kombinacije omiljenih voćki i nezaobilaznih namirnica svakog djetinjstva dolaze u dvije veličine pouch pakovanja (100g i 180g) i savršene su za svakodnevno uživanje. Da su užine bez dodatnih šećera, sa novim ukusnim kombinacijama stigle na police, odlična je vijest za sve roditelje koji tragaju za zdravijim opcijama bez konzervansa i aditiva. Konačno možete da budete bezbrižni i sigurni da ste pronašli kvalitetniju i zdraviju užinu koja će vašem djetetu pružiti neophodnu energiju za sve avanture i maštovite nestasluke.



Šta mame i tate biraju za svoju djecu, a šta mališani rado jedu i uvijek traže – često ne postoji opcija za kompromisno rešenje. Zato je Nutrino Junior užina pravi izbor koji zadovoljava zahtjeve i želje obje strane, roditelja i djece.

PRAKTIČNO PAKOVANJE UVIEK PRI RUCI

Svi voćni pirei upakovani su u praktična pauč pakovanja koja čuvaju svježinu, miris i ukus i bez problema staju u svaki školski ranac, torbu, čak i džep. Napravite vašim mališanim novu zabavnu rutinu kombinovanjem ukusa omiljenih užina, koje mogu da smažu u pokretu BRZO, BRŽE ili ZA ČAS! Svaka kombinacija je čudovišno jedinstvena, bogata mineralima i vitaminima koji će djeci dopuniti baterije za sve aktivnosti koje ih očekuju u toku dana. Pri ruci kada je potrebna dodatna koncentracija za učenje, inspiracija za igru, radoznalost za istraživanje novog, snaga pre treninga,



ali i posle, na velikom, malom i srednjem odmoru, Nutrino Junior užina je uvijek tu kada je stomak prazan.

UPOZNAJTE ČUDOVIŠNU EKIPU MONSTRUM DR(UŽINE)

Družina šest zabavnih i razigranih monstruma inspiriše mališane i upoznaje ih sa zdravijim opcijama za užinu i ukusnijim obrocima koje se po sastavu značajno razlikuju od tradicionalnih poslastica. Zajedno sa svojim novim čudovišnim

drugarima, djeca istražuju svijet Nutrino Junior ukusa svim svojim čulima i u zabavnom okruženju, gdje razvijaju svoje samopouzdanje i radoznalost. Nutrino Junior monstrume klinci već prepoznaju, obožavaju i povezuju sa ukusnim proizvodima u praktičnim i mekanim pouch pakovanjima.



Mljacan, Njammma, Ždera i Žuboje, četiri šarmantna monstruma, donose neodoljive ukuse hranljivih voćnih mikseva sa keksom, čokoladom ili žitaricama. Voćni duo **jabuke i banane sa čokoladom** je ukusna užina sa dodatnim benefitom – bez glutena.

Kombinacija **jabuke, jagode, vanile i žitarica**, oduševiće mališane svojim neodoljivim ukusom, a bogata je biljnim vlaknima, kao i vitaminom C. **Miks jabuke, pomorandže, keksa i čokolade** je kombinacija u kojoj će mališani uživati svim čulima. Sočna **jabuka** udružila se u pauču i sa **bananom i keksom** i idealno se uklopila u nutritivne potrebe vašeg djeteta.

Pored ukusnih užina koje dolaze u inovativnim pauč pakovanjima, Nutrino Junior portfolio nudi opcije i kada je potreban brzi doručak prije napornog dana u školi, užina pred neizvjesnu utakmicu školskog tima ili lagana večera. Vaši klinci će uživati u dva odlična ukusa suhih žitnih kaša koje donose dobroćudni proždrljivi monstrumi Le Žvak i Dobrila, kakaa i keksa.

Njihov hranjivi sastav pružit će im osjećaj sitosti za sve planirane aktivnosti. Jednostavne su za pripremu, a mališani ih smaju dok si rekao keks... ili kakao.

Baš kao da su i roditelji i djeca zajedno umiješali svoje prste, naša zdrava rešenja u super praktičnim pakovanjima sadrže sve što je potrebno u savršenoj razmjeri nutritijenata, a pritom su veoma ukusna. Nutrino Junior ispunjava kriterijume roditelja kada je u pitanju idealna užina ili obrok. Ohrabrujuće je znati da djetetu možete obezbjediti zdraviju opciju i potpuno bezbjednu užinu koja ima namirnice koje roditelji žele, ali i one koji mališani vole.





PRVI PUT TATA

Smjernica i odgovora na česta pitanja novopečenih očeva

82

Tko je divno! Postati otac po prvi put je nezaboravno iskustvo. Priprema za dolazak bebe zahtijeva ne samo fizičku pripremu oko stvari i prostora, već i emocionalnu i psihološku pripremu. Evo nekoliko smjernica i odgovora na česta pitanja novopečenih očeva kako biste se što bolje

pripremili za dolazak svog malog smotuljka:

Učestvujte u pripremi za porođaj: Ako partnerka želi, budite tu za nju tokom trudova i porođaja. Edukujte se o tome kako da pružite podršku tokom ovog važnog trenutka.

Planirajte odsustvo: Ako radite, razgovarajte sa poslodavcem o

odsustvu koje ćete uzeti nakon rođenja bebe. Dogovorite se sa partnerkom kako ćete podijeliti brigu oko bebe i kućnih poslova.

Podrška za partnerku: Partnerka prolazi kroz fizičke, emocionalne i hormonalne promijene. Pružite joj podršku, budite empatični i pomažite joj u svakodnevnim aktivnostima.

Samopriprema: Razmislite o svojim vlastitim emocijama i strahovima u vezi sa očinstvom. Otvoreno razgovarajte sa partnerkom ili sa stručnjakom ako osjećate potrebu.

Uživajte u procesu: Postati otac je jedinstveno iskustvo. Uživajte u svim trenucima, od trenutka kada beba dođe pa sve do njenog prvog smijanja, koraka i riječi.

Zapamtite da niko nije savršen roditelj, ali ljubav, posvećenost i otvorenost za učenje čine veliku razliku. Sretno vam bilo u ovom prelijepom putovanju očinstva!





Preporučuje se bebama i djeci zbog rehidratacije.
Organizam djece se ne opterećuje solima i ostalim
mineralima, posebno ne bubrezi u prvim godinama života,
te je Prolom voda izuzetno korisna za njihov organizam.



🌐 www.prolomvoda.com

📞 +381 27 381 344

FeRAL KID®

Za prevenciju nedostatka željeza



PRIJATNOG
OKUSA

BEZ
ALKOHOLA

BEZ
GLUTENA

PUNI SNAGE, PUNI ŽIVOTA.

Sprečava pojavu umora,
daje energiju,
lagan za organizam.



 **BOSNALIJEK**
Prvo zdravlje!

APTAMIL PRONUTRA

Mlijeko za odrastanje je napravljeno tako da doprinosi normalnim funkcijama imunog sistema Vašeg djeteta*.

Inspirisano je sa 50 godina istraživanja mlijeka za dojenje, sadrži esencijalne nutrijente uključujući vitamine koji se nalaze u majčinom mlijeku i Nutritivnim vlaknima (HMO & GOS/FOS)**

Vaš Život,
Naša Nauka



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

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

*Vitamini C i D doprinose normalnoj funkciji imunoškog sistema.

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

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

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

SiderAL® Folic



Sucrosomial® Iron

Originalno sukrozomalno željezo (Sucrosomial® Iron)



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

Dijjetetski proizvod, hrana za posebne medicinske namjene.

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

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

... | PharmaNutra

AMICUS
a Swixx BioPharma company

SiderAL Folic - Rješenje o stavljanju u promet od Federalnog ministarstva zdravstva 04-33-3621/20-DP

SiderAL Folic - Rješenje o stavljanju u promet od Ministarstva zdravlja i socijalne zaštite Republike Srpske 11/08-500.4-104/20