

roditelj

prof.dr.
MAHIRA JAHIC

specijalista ginekologije i akušerstva

ZENTIVA O.R.S.



**REHIDRACIJA ZA VRIJEME
STOMAČNIH PROBLEMA,
BOLESTI ILI FIZIČKE VJEŽBE.**

- ✓ Odličan okus
- ✓ Kompletna hidracija
- ✓ Sport i vježbanje
- ✓ Putovanje i vrućine



www.zentivaors.ba

ZENTIVA



DOBRO DOŠLI U SVIJET



PROIZVEDENO U EU

Za sve vrste kašlja



 VIENNAPHARM

Kwizda

Prije upotrebe pažljivo pročitati uputstvo o lijeku. Za obavijesti o indikacijama, mjerama opreza i neželjenim dejstvima lijeka posavjetujte se sa ljekarom ili farmaceutom.

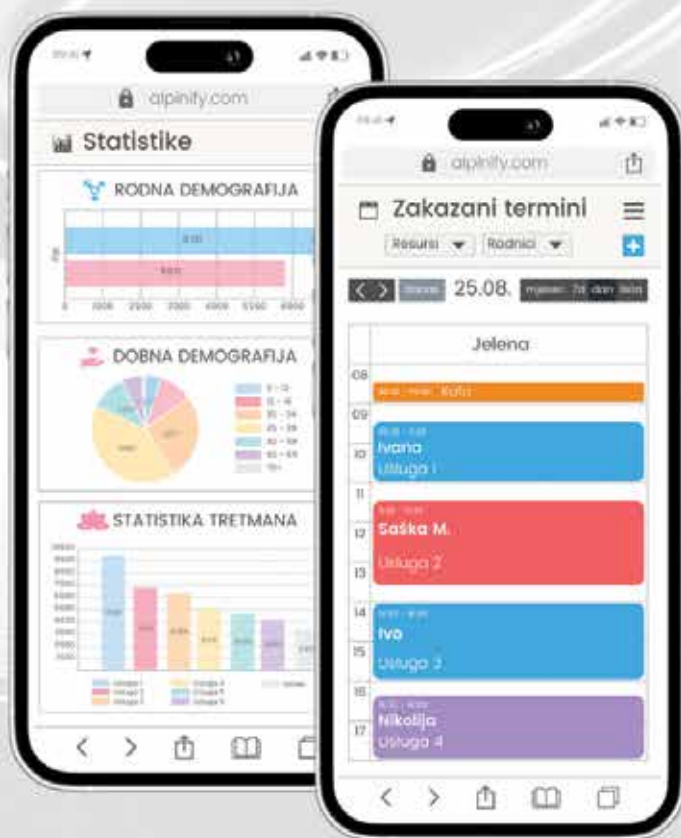


alpinMD

**Vaša ordinacija,
*unaprijeđena!***

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

**Online booking
uz alpinMD!**



**swiss made
software**



 **alpinify**

 info@alpinify.com

www.alpinmd.com

 [alpinmdapp](#)

IMPRESSUM

IZDAVAČ:
SFERA D.O.O., MOSTAR

DIREKTORICA:
NAIDA MEMIĆ
naida.memic@sfera.ba

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

GRAFIČKI DIZAJN:
ANESA PINJIĆ
anesa.pinjic@sfera.ba

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

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

Dragi roditelji,

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



Elvira Drežnjak
mr. komunikologije
Glavna i odgovorna urednica

STRUČNI SARADNICI

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



POLIKLINIKA VITALIS

Poliklinika Vitalis

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

www.poliklinikavitalis.com

Vukovarska bb
88 000, Mostar



SUNCOKRET

PRIVATNA PEDIJATRIJSKA ORDINACIJA SA ULTRAZVUČNOM DIJAGNOSTIKOM

VL. EVELINA ČEHAJIĆ
DR. SPECIJALISTA PEDIJATAR

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

24.



50.



38.



8.

Mahira Jahić:

SMEDI ISCJEDAK – NORMALNA POJAVA, KONTRACENCIJA, ZNAK RANE TRUDNOĆE, POLIPI ILI POLICISTIČNI JAJNICI?

Tokom ovulacije može se pojaviti pojačani vaginalni iscjedak, a on je karakterističan i za trudnoću.



24.

Mirza Mehić:

ŠTA JE LLETZ KONIZACIJA?

LLETZ predstavlja maksimalno poštediti i minimalno invazivni hirurški zahvat, primjenjiv na ženama svih dobi.



28.

Amela Adžajlić:

REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE ŽENA U FOKUSU

Prevenција, kontracepcija i psihološka podrška – šta nam nedostaje?





8

Mahira Jahić:

SMEĐI ISCJEDAK – NORMALNA POJAVA,
KONTRACEPCIJA, ZNAK RANE TRUDNOĆE,
POLIPI ILI POLICISTIČNI JAJNICI?

**Tokom ovulacije može se pojaviti pojačani vaginalni iscjedak,
a on je karakterističan i za trudnoću.**

Piše: prof. dr. Mahira Jahić, specijalista ginekologije i akušerstva

Vaginalni iscjedak je normalna i zdrava pojava. Tijelo se na taj način čisti i štiti od nastanka infekcija. Smeđi iscjedak je dio normalnog ciklusa menstruacije. Djelovanje hormona estrogena i progesterona u velikoj je mjeri odgovorna za ženske tjelesne promjene tokom različitih faza menstrualnog ciklusa. Upravo radi toga, vaginalni iscjedak može varirati u boji i količini, ovisno od faze ciklusa. Tokom ovulacije može se pojaviti pojačani vaginalni iscjedak, a on je karakterističan i za trudnoću.

Prof. dr. Mahira Jahić pripada generaciji najpoznatijih bosanskohercegovačkih ginekologa. Njen pristup pacijenticama nije samo medicinski, već se ističe po empatiji i posvećenosti individualnom zdravlju svake žene. U svom radu Prof. dr. Jahić kombinuje svoje bogato iskustvo sa najnovijim saznanjima iz medicinske prakse kako bi pružila najbolju moguću podršku ženama tokom ovog ključnog perioda u njihovim životima.

“

U nekim slučajevima smeđi iscjedak može biti i znak rane trudnoće. U menstrualnom ciklusu sluznica maternice zadebljava i priprema se za eventualnu trudnoću. Ako do trudnoće ne dođe u tijelu se dešavaju promjene na hormonskom nivou. Zadebljali sloj endometrija se ljušti što dovodi do krvarenja – menstruacije.

SMEĐI ISCJEDAK PRIJE MENSTRUACIJE?

Ako se smeđi iscjedak pojavi prije menstruacije, to može biti krv koja već duže vremena stoji na vaginalnom otvoru prije nego izađe, te se za to vrijeme duže miješa sa kisikom. Ovo je proces oksidacije, hemijski proces koji krv crvene boje pretvara u smeđu boju.

Na putu izlaska iz vagine, ova smeđa krv se miješa sa cervikalnom sluzi i vaginalnim tekućinama i ćelijama. Tokom menstruacije kada krv pođe izlaziti brže, dobiti će crvenkastu nijansu jer nema vremena za miješanje s kisikom. Na isti način se smeđi iscjedak stvori i nakon mjesečnice. Zapravo ostaci krvi se duže zadržavaju te oksidacijom dobivaju smeđu boju.

ORALNA KONTRACEPCIJA

Smeđi isjedak može se javiti nakon upotrebe oralne kontracepcije. Jedan od razloga bi mogao biti prilagođavanje organizma nakon početka upotrebe oralne kontracepcije. Ovo se može desiti i nakon što se prestane koristiti oralna kontracepcija koja onemogućava proces ovulacije.

ZNAK RANE TRUDNOĆE

U nekim slučajevima smeđi iscjedak može biti i znak rane trudnoće. U menstrualnom ciklusu sluznica maternice zadebljava i priprema se za eventualnu trudnoću. Ako do trudnoće ne dođe u tijelu se dešavaju promjene na hormonskom nivou. Zadebljali sloj endometrija se ljušti što dovodi do krvarenja – menstruacije.

Ako se pojavi smeđi iscjedak i ne dobijete menstruaciju, a imate pretpostavke da biste mogli biti u drugom stanju, najbolje je da posjetite svog ginekologa. Ovo je slučaj koji se zove i implantacijsko krvarenje koje se može pojaviti nakon jedne ili dvije sedmice nakon oplodnje,



GINEKOLOŠKI CENTAR
DR. MAHIRA JAHIC



10

kada se oplođeno jajašce ugnježđuje u sluznicu maternice.

POLIP

Cervikalni polipi su najčešće benigne izrasline na vratu maternice, a polipi unutar maternice su polipi endometrijuma, koji su u većini slučajeva benigne izrasline. Bez obzira što se najčešće radi o benignim promjenama savjetuje se njihovo odstranjivanje i patohistološka analiza jer u malom broju slučajeva mogu biti i ozbiljne promjene. Cervikalni polipi i polipi maternice mogu biti uzrok laganog krvarenja.

SINDROM POLICISTIČNIH JAJNIKA (PCOS)

Sindrom policističnih jajnika (PCOS) također može biti uzrok krvarenja između ciklusa.

KADA SE JAVITI GINEKOLOGU NA PREGLED?

Ako je smeđi iscjedak uvijek prisutan prije ili poslije (ili i prije i poslije) menstruacije, a skoro ste bili na ginekološkom pregledu vjerovatno je sve uredu, ali radi dodatne sigurnosti najbolje je da se javite svom ginekologu. Ali, ako je smeđi iscjedak nešto novo za vas, naročito ako ga primjetite između redovnih menstruacija, bilo bi dobro da obavijestite svog ginekologa i naručite se na pregled kako bi otklonili zabrinutost.



roditelj

Nelagoda i bol uzrokovana
izbijanjem prvih zubića?

Anaftin® Baby
TEETHING GEL • GEL ZA DESNI

ŠTITI
OD BOLA
UMIRUJE
DESNI



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

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

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

Snažna pomoć - nježna za bebe!

U SVIM APOTEKAMA BEZ LJEKARSKOG RECEPTA!

BERLIN-CHEMIE AG, Predstavništvo za BiH: 71 000 Sarajevo, Hapsinska 2/II,
Tel: +387 33 715 196, fax: +387 33 715 187 e-mail: bosna@berlin-chemie.com, www.berlin-chemie.ba



BERLIN-CHEMIE
MENARINI

MA 00011/2005, 17. jula 2006. godine. Izdavanje: 17. jula 2006.

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

KONFERENCIJA ZA TRUDNICE I BUDUĆE RODITELJE “NAŠE PUTOVANJE POČINJE” USPJEŠNO ODRŽANA U TUZLI



20. augusta 2025. godine, u Tuzli je s velikim uspjehom održana konferencija za trudnice i buduće roditelje pod nazivom “**Naše putovanje počinje**”, koju je organizovala kompanija **Sfera d.o.o. Mostar**, u saradnji sa portalom i časopisom **Roditelj** te **Plava Medical Group**.

Događaj je okupio veliki broj trudnica, budućih roditelja i zdravstvenih stručnjaka, s ciljem pružanja stručne i praktične podrške u pripremama za dolazak novog člana porodice. Program konferencije obuhvatio je niz predavanja renomiranih ljekara i stručnjaka iz različitih oblasti medicine.

Konferenciju je otvorila **dr. Dženita Kurtćehajić**, specijalista ginekologije i akušerstva iz **Plave Medical Group**, ističući važnost informisanosti trudnica o mogućnostima koje savremena medicina nudi. Nakon toga uslijedilo je predavanje **Dijene Sejdiñoći**, genetičarke i medicinske direktorice **Bio Save BiH**, na temu “Matične ćelije – korak ka bezbrižnijem djetinjstvu”.

U nastavku programa, **dr. Majda Hadžiselimović**, specijalizantica pedijatrije, govorila je o značaju dojenja, nakon čega je uslijedila kratka pauza tokom koje su trudnice imale priliku posjetiti štandove sponzora i informisati se o proizvodima i uslugama namijenjenim trudnicama i bebama.

Drugi dio programa započeo je predavanjem **dr. Sabita Mujkanovića**, specijaliste ginekologije i akušerstva, na temu “Femibion – ključni saveznik u svakoj fazi trudnoće, od planiranja do porođaja”. Potom je **dr. Dijana Dugonjić**, specijalista pedijatrije, održala predavanje “Preventivne mjere zdravstvene zaštite novorođenčadi”, dok je **Suzana Toplić Berberović**, stručna saradnica iz kompanije **Tosama**, predstavila proizvode namijenjene mamama i bebama pod nazivom “To To za bebe i mame iz Tosame”.

Organizatori su naglasili da je cilj konferencije bio osnažiti i pripremiti trudnice kroz kvalitetne i provjerene informacije te im pružiti sigurnost i podršku u najvažnijem životnom periodu. Konferencija “Naše putovanje počinje” još jednom je pokazala koliko je važna edukacija i podrška budućim roditeljima, te najavila nastavak ovakvih aktivnosti i u drugim gradovima BiH.





Naše putovanje počinje

Besplatna edukacija i druženje trudnica

SPONZORI I PARTNERI



18.09.2025. U 17:00h

Veliki amfiteatar Unitic, Sarajevo

“Naše putovanje počinje” Partner u organizaciji
konferencije Zavod za ginekologiju,
perinatologiju i neplodnost “Mehmedbašić”



MODNI STUDIO

Fashion Room

NAJVEĆI IZBOR MODERNE I UDOBNE ODJEĆE ZA POSEBNE DANE TRUDNOĆE I MAJČINSTVA

Prvi butik u BiH specijaliziran za trudnice i dojilje

Jer trudnoća nije kraj stila -
to je početak ljepote

Dugogodišnje iskustvo u radu sa trudnicama
nam omogućava da vam pomognemo u izboru
idealnih modela i veličina.

ODJEĆA I VEŠ ZA TRUDNICE

Majice, haljine, helanke, hlače, tregeršlusi,
spavaćice, štrample, donji veš

ODJEĆA I VEŠ ZA DOJILJE

Majice, haljine, spavaćice, grudnjaci, potkošulje

ODJEĆA I VEŠ ZA SVAKI DAN

Klasični veš, čipkani veš, pidžame, haljine,
majice, košulje, kupaći kostimi, steznici

**Iskusite kupovinu uz podršku tima
koji razumije vaše potrebe.**



Zmaja od Bosne 60, Sarajevo



Modni studio Fashion Room



fashion_room_sarajevo

Sretan trbušćić za sretno odrastanje

Probiotičke kapi
kojim vjeruju
generacije
roditelja

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

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



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

BioGaia®

INFANTILNE KOLIKE - PREPOZNAVANJE, PREVENCIJA I MOGUĆNOSTI ZA UBLAŽAVANJE

Autor: Arnela Mešić, patronažna sestra
Dom zdravlja „Dr. Mustafa Šehović“ Tuzla

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

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

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

Najčešći razlog posjete pedijatru u prvim mjesecima života djeteta su infantilne kolike i javljaju se u oko 26% dojenčadi.³

Dosadašnjim istraživanjima uzrok infantilnih kolika nije dokazan, nema pojedinačnog uzroka i nema uzročne (pojedinačne) terapije.

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

KAKO SPRIJEČITI ILI UBLAŽITI POJAVU INFANTILNIH KOLIKA?

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

KOJI SU PREPORUČENI MEDICINSKI TRETMANI?

Najnovija naučna i klinička ispitivanja su pokazala da primjena probiotika u prvim mjesecima života



djeteta može da smanji intenzitet i učestalost infantilnih kolika. Jedan od probiotika je i Limosilactobacillus reuteri Protectis DSM 17938 (Limosilactobacillus reuteri Protectis), probiotik koji je originalno izolovan iz majčinog mlijeka i ima dokazanu sigurnost i efikasnost.⁷

JESU LI SVI PROBIOTICI ISTI?

Probiotici se međusobno razlikuju. Naučne studije pokazale su da samo pojedini sojevi probiotika preživljavaju u probavnom sistemu, što je jedan od pokazatelja efikasnosti njihovog djelovanja.

U toku in vitro naučnih studija, 35 različitih sojeva probiotika su podvrgnuti testiranju, kako bi se ispitalo njihovo 5-dnevno preživljavanje u simuliranom probavnom sistemu. Dokazano je da Limosilactobacillus reuteri Protectis zajedno sa još dva soja probiotika preživljava u simuliranom probavnom sistemu.⁸

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

GDJE SE MOŽE NABAVITI PROBIOTIK LIMOSILACTOBACILLUS REUTERI PROTECTIS?

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

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

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

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

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

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

Reference:

1. Freedman SB et al. The crying infant: diagnostic testing and frequency of serious underlying disease. *Pediatrics* 2009;123:841-848.
2. Hyman PE et al., *Childhood Functional Gastrointestinal*



- Disorders: Neonate/ Toddler. *Gastroenterology* 2006;130:1519-1526.
3. Rosen LD et al. *Complementary Holistic, and Integrative Medicine: Colic. Pediatrics in Review*, Vol. Oct 2007; 28:381-385.
4. Savino F et al. Intestinal microflora in breastfed colicky and non-colicky infants. *Acta Paediatr* 2004; 93:825-829.
5. Savino F et al. Bacterial counts of intestinal *Lactobacillus* species in infants with colic. *Pediatr Allergy Immunol* 2005; 16:72-75.
6. Hill DJ et al. Infantile colic and hypersensitivity. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2000; 30:S67-76.
7. Savino F et al. *Lactobacillus*

- reuteri* ATCC 55730 versus Simethicone in the treatment of infantile colic: a prospective randomized study. *Pediatrics*, Jan 2007; 119:e124-130.
8. Gibson G.R. and Brostoff J. An evaluation of probiotic effects in the human gut: microbial aspects. 2005. www.foodstandards.gov.uk.
9. Savino F et al. *Lactobacillus reuteri* DSM 17938 in Infantile Colic: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *Pediatrics* 2010; 126:e526 e533.
10. Odobrena deklaracija BioGaia Protectis Baby
11. Odobrena deklaracija BioGaia Protectis Baby sa vitaminom D3
12. Odobrena deklaracija BioGaia Protectis tablete

AKUTNI GASTROENTERITIS

Autor: dr Rijada Nekić-Džurlić, specijalista pedijatrije
(JU Dom zdravlja Stari Grad, Sarajevo)

ŠTA JE I KAKO DEFINISATI GASTROENTERITIS?

S obzirom da se kroz kliničku praksu u pedijatrijskoj ambulanti vrlo često susrećemo sa gastroenteritisom, prvo treba reći da je gastroenteritis upala sluznice želuca i crijeva. U većini slučajeva radi se o infektivnom gastroenteritisu.

Najčešći uzročnici infektivnog gastroenterokolitisa su virusi, bakterije i paraziti. Međutim, gastroenteritis može biti posljedica unosa lijekova, kao i hemijskih toksina (npr. metala, biljnih otrova). U razvijenom svijetu 30 do 40% slučajeva infektivnog gastroenteritisa uzrokuju virusi. Druga najčešća bolest nakon infekcija gornjeg respiratornog trakta jeste upravo infektivni gastroenteritis.¹

KOJI JE UZROK NASTANKA GASTROENTERITISA?

Gastroenteritis mogu uzrokovati mnoge vrste virusa. Najčešći su vrlo zarazni rotavirus, norovirus, astrovirusi i neki serotipovi adenovirusa. Vodeći uzročnik jake akutne dijareje kod djece je Rotavirus (najveća učestalost kod djece u dobi od 3-18 mjeseci), a može se javiti i kod starije djece i odraslih koji su u bliskom kontaktu sa zaraženim djetetom (obično s blažim simptomima).

Rotavirusne infekcije uzrokuju teške gastroenteritise kod dojenčadi i male djece gdje 50% biva hospitalizirano. Virus se vrlo lagano prenosi i vrlo je zarazan. Razlog tome je što je za infekciju potrebna tek mala količina virusa, a način prijenosa je višestruk – putem prljavih ruku (nakon doticaja sa stolicom ili zaraženim predmetima) i usta, te kapljično (zrakom). Na neopranim rukama virus može



preživjeti nekoliko sati, a na kontaminiranim predmetima i u hrani duže. Kada virus uđe u organizam, razmnožava se u tankom crijevu, uzrokuje tegobe i izlučuje se stolicom. Zbog toga je jako važno paziti na higijenu ruku i odjeće, ali i svih površina i igračaka koje okružuju dijete, kako bi se spriječilo širenje infekcije. Nakon bolesti, imunitet je kratkotrajan i nekompletan, stoga se dijete može ponovo razboljeti, no bolest je tada obično blaža.

SIMPTOMI:

o vodenasti proljev (rijetko stolica sadrži sluz ili krv) koji kod rotavirusa traje 3-5 dana, kod virusa norovirusa 1-2 dana, a kod adenoviroze 1-2 sedmice
o povišena tjelesna temperatura
o grčevi u trbuhu
o povraćanje kod 90% pacijenata, a izraženije je kod djece o mučnina

Dodatni simptomi koji mogu biti povezani s bolešću su: dehidracija, glavobolja, gubitak težine, bol u mišićima, pretjerano znojenje, hladno-vlažna koža, drhtavica, slab apetit, inkontinencija, ukočenost zglobova, malaksalost.² Najozbiljnija posljedica gubitka tjelesne tečnosti povraćanjem ili dijarejom je dehidracija.

Najbitnije je da prepoznate ukoliko je Vaše dijete dehidrirano. Dehidracija može biti blaga (gubitak 1 do 2% ukupne tjelesne tekućine), umjerena (gubitak 5%) i teška (gubitak 10% tekućine). Znakovi blage dehidracije jesu suhe usnice i žeđ. U umjerenoj do teškoj dehidraciji prisutni su podočnjaci, suh i obložen jezik, oskudno mokrenje (pelena je suha ili je mokraća gusta i intenzivne žute boje), ušiljen nos, manjak suza kod plača, povišena

tjelesna temperatura, ubrzan puls i pospanost.² Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji najbolje je za nadoknadu tekućine koristiti standardizirane otopine oralnih rehidracijskih soli tzv. ORS tekućina u kojoj su otopljeni šećer (glukoza) i elektroliti (natrij, kalij, hlor) koji se gube dijarejom i povraćanjem.

Ukoliko Vaše dijete odbija pripravke zbog neprijatnog okusa, druge tekućine mogu biti nadoknada (blago zaslađen čaj ili supa). Važno je da ne dajete djetetu isključivo vodu, nego da unosi nešto šećera i soli jer ih gubi kroz probavni trakt. Izbjegavajte vrlo slatka pića – voćne sokove, energetske napitke i sl.^{2,3}

Izbjegavajte vrlo slatka pića – voćne sokove, energetske napitke i tome slično. Ako je dijete značajno dehidrirano ili povraća, tj. ne može se dobro nadoknaditi tekućina na usta, potrebna je rehidracija infuzijom u venu. No, čim se stvore uslovi da se može nastaviti na usta, to se i primjenjuje dalje.

Ako se malo dijete isključivo hrani na prsima, obavezno nastavite dojenje. Ako dijete povraća, podoji trebaju biti učestaliji i kraći (npr. svakih 30 minuta tokom 5 do 10 minuta). Nije potrebna promjena prehrane u adaptirane mliječne pripravke ili dodatak ORS otopine. Nakon prestanka povraćanja nastavite uobičajen ritam dojenja. Ako se učestalost i količina povraćenog sadržaja povećavaju ili se stanje ne poboljša nakon 24 sata, potražite stručnu pomoć.

Poseban oprez je potreban kod dojenčadi jer u kratkom vremenu može izgubiti veliku količinu tjelesne tečnosti. Uobičajeno je da djeca, ali i odrasli u ovakvim situacijama nemaju apetit. Ukoliko dijete odbija hranu, posebno u prva 24 sata bolesti, nemojte ga prisiljavati da jede. Dobar su izbor hrane složeni ugljikohidrati (riža, pšenica, krompir, hljeb), nemasno meso, jogurt, voće i povrće. Izbjegavajte masnu i začinjenu hranu.⁴

Evropsko udruženje za pedijatrijsku gastroenterologiju, hepatologiju i prehranu (ESPGHAN) preporučuje primjenu probiotika kod svakog akutnog gastroenteritisa.⁵ Probiotici („dobre bakterije“) su živi mikroorganizmi koji, primijenjeni u tačno određenoj količini, djeluju povoljno na zdravlje domaćina, ali nije svaki probiotik isti.

Za soj *Limosilactobacillus reuteri* Protectis dokazano je da značajno smanjuje vrijeme trajanje dijareje i povraćanja nakon 48 sati, kao i vrijeme hospitalizacije kod djece koja su bivala hospitalizirana.

Soj *Limosilactobacillus reuteri* Protectis nalazi se u **BioGaia**® probiotiku, koji je prisutan na tržištu u Bosni i Hercegovini u obliku kapi za novorođenčad, kao i kapi sa vitaminom D3, i u obliku tableta za žvakanje za djecu i odrasle. **BioGaia**® kapi mogu se primjenjivati od 1. dana rođenja po 5 kapi dnevno i mogu smanjiti intenzitet i učestalost grčeva kod beba kao i **BioGaia**® kapi sa vitaminom D3.6 Za stariju djecu i odrasle **BioGaia**® probiotičke tablete za žvakanje su prijatnog osvježavajućeg okusa limuna, **BioGaia**® probiotičke tablete sa vitaminom D3 su okusa naranče, te samim tim i roditeljima olakšavaju saradnju sa djetetom pri uzimanju probiotičkog proizvoda. Dovoljna je jedna tableta za žvakanje u toku dana.⁷

Preporuka je preventivna primjena probiotika u toku antibiotske terapije, zbog dokazanog pozitivnog djelovanja na imunološki sistem djece i smanjenje broja mogućih neželjenih dejstava antibiotika, kao i barem sedmicu dana nakon nestanka probavnih tegoba kod djece.

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

Reference:

1. Guarino A, Ashkenazi S, Gendrel D, Lo Vecchio A, Shamir R, Szajewska H (2014) *European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition/European Society for Paediatric Infectious Diseases Evidence-based Guidelines for the Management of Acute Gastroenteritis in Children in Europe: Update 2014*. JPGN. DOI: 10.1097/MPG.0000000000000375.
2. Hartling L, Bellemare S, Wiebe N (2006) *Oral versus intravenous rehydration for treating dehydration due to gastroenteritis in children*. Cochrane Database Syst Rev: CD004390.
3. National Collaborating Centre for Women's and Children's Health. *Diarrhoea and vomiting caused by gastroenteritis. Diagnosis, assessment and management in children younger than 5 years*. RCOG Press. <http://www.nice.org.uk/nicemedia/pdf/CG84FullGuideline.pdf>.
4. Ogilvie I, Khoury H, El Khoury AC, Goetghebeur MM (2011) *Burden of rotavirus gastroenteritis in the pediatric population in Central and Eastern Europe: serotype distribution and burden of illness*. Hum Vaccin. 7(5): 523-33.
5. Szajewska H, Guarino A, Hojsak I, Indrio F, Kolacek S, Shamir R, Vandenplas Y, Weizman Z (2014) *Use of Probiotics for Management of Acute Gastroenteritis: A Position Paper by the ESPGHAN Working Group for Probiotics and Prebiotics*. JPGN. 58: 531–539.
6. *Odobrena deklaracija BioGaia Protectis baby*
7. *Odobrena deklaracija BioGaia Protectis tablete*



ZA PRIRODNO JAČANJE IMUNITETA!



JAČANJE IMUNITETA KOD DJECE: ZAŠTO JE BIMUNAL IMUNO SIRUP ODLIČAN IZBOR?

U današnjem vremenu, očuvanje jakog imunološkog sistema kod djece postalo je od izuzetne važnosti. Ojačan imunitet pomaže djeci da se bore protiv brojnih infekcija i bolesti koje vrebaju u svakodnevnom okruženju. Jedan od proizvoda koji privlači pažnju roditelja i stručnjaka jeste Bimunal Imuno sirup, koji sadrži ključne sastojke za podršku imunološkom sistemu djece.

VAŽNOST OČUVANJA IMUNITETA KOD DJECE

Imunitet je kompleksan sistem odbrambenih mehanizama organizma koji ga štiti od infekcija i bolesti. Kod djece, imunološki sistem je posebno važan jer se još uvijek razvija. Očuvanje jakog imuniteta kod djece omogućava im da se brže oporave od bolesti, smanjuje rizik od infekcija i doprinosi općem zdravlju. Zdrava ishrana, redovna fizička aktivnost i dovoljno sna ključni su faktori za očuvanje imuniteta kod djece. Dodatno, vitamin D, vitamin C i cink igraju važnu ulogu u podršci imunološkom sistemu.

BIMUNAL IMUNO SIRUP - KLJUČNI SASTOJCI IZ PRIRODE ZA JAČANJE IMUNITETA

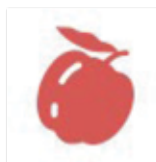
Bimunal Imuno sirup predstavlja sveobuhvatno rješenje za podršku imunološkom sistemu djece, jer sadrži nekoliko ključnih sastojaka:



PLOD CRNE ZOVE

Crna zova se odlikuje snažnim antibakterijskim i antivirusnim svojstvima. Naime, ekstrakt ploda zove djeluje tako što sprečava

ulazak virusa u ćeliju, pritom aktivirajući imunitet da adekvatno odgovori. Svojim **antivirusnim** dejstvom, ekstrakt ploda crne zove blokira replikaciju virusa, čak i nakon ulaska virusa u ćeliju i to u različitim stadijumima virusne infekcije. Crna zova se tradicionalno koristi za ublažavanje simptoma prehlade i gripe, te se smatra izvanrednim sredstvom za jačanje imuniteta i zaštite organizma od infekcija.



ACEROLA

Jedan od najbogatijih prirodnih izvora vitamina C. Sadrži 100x više vitamina C u odnosu na limun i pomorandžu. Vitamin C doprinosi funkciji imunskog sistema

i smanjenju umora i iscrpljenosti. Zahvaljujući antioksidativnim svojstvima, vitamin C ima uticaj na sprečavanje nastanka respiratornih infekcija. Kao jak antioksidans on sprečava oštećenja ćelija koje nanose slobodni radikali.



VITAMIN D

Osim za rast i razvoj kostiju i zubića, vitamin D je važan i za pravilan odgovor imunog sistema, i to zbog svojih antiinflamatornih i imunoregulatornih uloga. On

podstiče neke tipove bijelih krvnih zrnaca da štite tijelo od infekcije. Prema istraživanjima, nedostatak vitamina D se može dovesti u vezu sa povećanim rizikom za nastanak respiratornih infekcija.



CINK

Cink ima uticaj na aktivnost ćelija koje se bore protiv infekcija. Kada je to potrebno, cink ima odbrambenu

roditelj

ulogu, jer aktivira enzime koji razgrađuju proteine u bakterijama i virusima, uzročnicima infekcija. Cink sprečava nastanak oštećenja u ćelijama koje učestvuju u imunom odgovoru i djeluje antiinflamatorno.



BAOBAB- SUPER VOĆKA JEDINSTVENOG NUTRITIVNOG SASTAVA

Impresivne veličine i originalnog izgleda, drvo baobaba je još po mnogo čemu specifično i značajno.

Ono je superhrana, drvo života, simbol zemlje i čarobno drvo. Baobab sadrži izuzetno visoku količinu prirodnih vitamina, minerala i prebiotika – prirodnih vlakana. **Plod baboba sadrži prirodne vitamine C, D, A, E, B kompleks i minerale kalcijum, magnezijum, cink, kalijum i gvožđe.**

sistem. **Kao fantastičan izvor antioksidanasa, baobab ih sadrži čak duplo više od godži bobica.** Antioksidansi smanjuju oksidativni stres u ćelijama, tako što odstranjuju slobodne radikale. Unos antioksidanasa iz prirodnih izvora je mnogo zdravija opcija u odnosu na sintetičke forme.

ŽELITE DA VAŠE DIJETE JEDE ZDRAVO?

Baobab je po svom nutritivnom sastavu moćniji od bilo kog voća i povrća! Bimunal Imuno sadrži pulpu ploda baobaba, super voćke jedinstvenog nutritivnog sastava, organskog porijekla.



Preporučena dnevna doza:
10ml dnevno

Baobab u poređenju sa drugim voćem

10x više antioksidanasa i 6x više vitamina C nego pomorandže



7x više antioksidanasa od brusnice



6x više antioksidanasa od borovnice



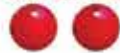
6x više kalijuma od banane



5x više antioksidanasa od kupina



2x više antioksidanasa od goji voća



Kao hrana koja spada među najbogatije hranljivim materijama na svijetu, voće baobaba je moćan izvor vitamina, minerala i vlakana.

Sadrži čak 10 puta više vitamina C od pomorandže i 3 puta više kalcijuma nego čaša mlijeka! Vitamini i minerali su **prirodnog porijekla** – bolje se apsorbuju i iskorištavaju nego bilo koji sintetski.

Fitohemijska ispitivanja baobaba su otkrila u njegovom sastavu flavonoide, fitosterole, aminokiseline, masne kiseline, vitamine i minerale. **Najbogatiji je izvor prirodnih vlakna u izuzetno visokoj koncentraciji – čak 45%!**

Vlakno je prirodni prebiotik, koji hrani dobre bakterije u crijevima i izuzetno jako utiče na imuni

Njegova jedinstvena formula osigurava sveobuhvatnu zaštitu od sezonskih bolesti. Sirup je posebno dizajniran kako bi bio ukusan i privlačan za djecu, čime se olakšava svakodnevna primjena. Kroz jednostavan unos, roditelji mogu biti sigurni da pružaju svojoj djeci najbolju moguću podršku u očuvanju njihovog zdravlja.

Redovno uzimanje ovog sirupa može pomoći u borbi protiv infekcija i očuvanju zdravlja vašeg djeteta. Bimunal Imuno sirup nije samo podrška imunološkom sistemu, već i ključ za sretno i bezbrižno djetinjstvo.

21



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



SAZNALI STE DA STE TRUDNI

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



PLANIRATE TRUDNOĆU

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

NASTAVLJAMO DA SE DRUŽIMO

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

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

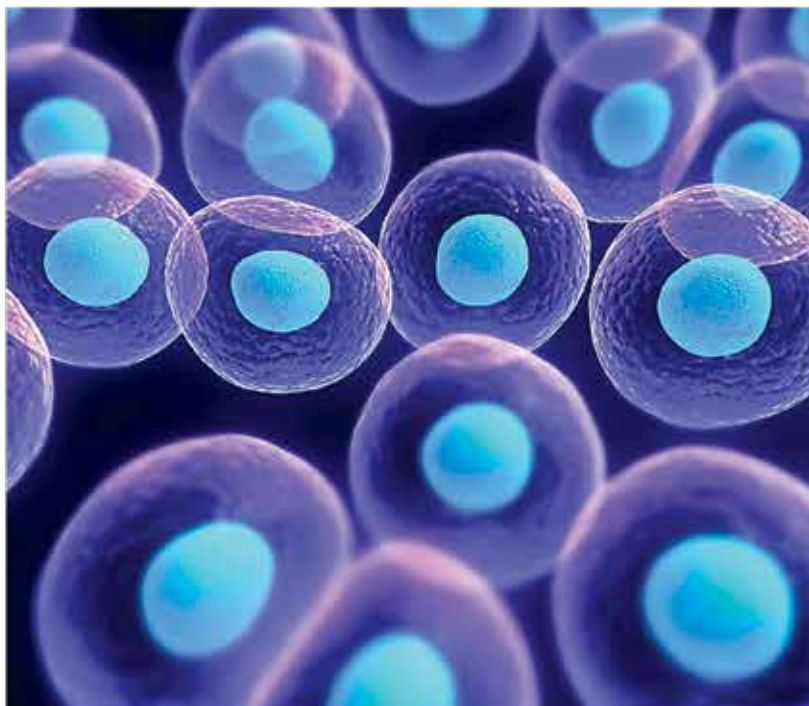


MLIJEČNI PUT
priprema trudnica
za porođaj i
roditeljstvo

u Banja Luci
i Sarajevu

Prijavite
se





AFTER PREGNANCY GENETSKA TESTIRANJA

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



„KNOW YOURSELF TO IMPROVE YOURSELF..“



After
Pregnancy
Nutrigen Test®

approved by Bio Save Group

SPREMNI STE ZA PORODJAJ. ŠTA NE SMIJETE ZABORAVITI?

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



BECAUSE WE CARE!

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





SET ZA UZIMANJE UZORAKA

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

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



BIO SAVE
BECAUSE WE CARE

Proces

POROĐAJ

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



UZIMANJE UZORKA

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

OBRADA UZORKA

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



ČUVANJE

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



POKLON ZA ŽIVOT

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



Prolom

BEAUTY CARE

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



@prolombeautybih



+387 65 840 540

SiderAL[®] FORTE

POBIJEDITE NEDOSTATAK ŽELJEZA



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

**VISOK STEPEN APSORPCIJE
VISOKA TOLERANCIJA**

 PHARMANUTRA

 **Amicus**

Amicus Pharma d.o.o. is a Sotex BioPharma company
Trg Arhata Zvonimira 1
10000 Zagreb / Croatia and headquarters

SiderAL[®] Forte - Proizvedeno u skladu s promet od Federalnog ministarstva zdravstva (dr-33-3619/30-DP od 03.02.2021.godine)
SiderAL[®] Forte - Ispušteno u skladu s promet od Ministarstva zdravlja i socijalne zaštite Republike Srbije (11/08-5004-55/20 od 24.02.2024)

Mixa

STRUČNJAK ZA OSJETLJIVU KOŽU

PUNIH 100 GODINA

**NOVA
HIDRATANTNA KREMA
PROTIV TAMNIH FLEKA**



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

Mixa.
Klinički dokazano
i testirano pod medicinskom kontrolom.





Mirza Mehić:

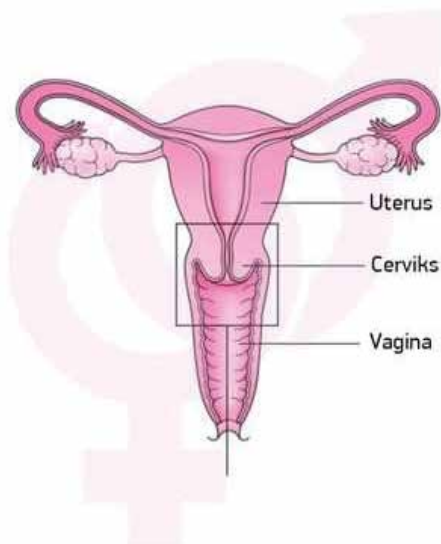
ŠTA JE LLETZ KONIZACIJA?

LLETZ predstavlja maksimalno poštediti i minimalno invazivni hirurški zahvat, primjenjiv na ženama svih dobi.

Piše: dr Mirza Mehić, specijalista ginekologije i opstetricije

Bolesti grlića materice spadaju među najčešće ginekološke probleme s kojima se žene susreću, a pravovremeno prepoznavanje i liječenje promjena na grliću od presudnog su značaja za očuvanje zdravlja. Premaligne promjene, poznate kao cervikalne intraepitelne neoplazije (CIN I, CIN II i CIN III), mogu, ukoliko se ne tretiraju na vrijeme, dovesti do razvoja karcinoma grlića materice. Savremena medicina danas nudi metode koje su poštediti, minimalno invazivne i veoma efikasne, a među

njima posebno mjesto zauzima LLETZ konizacija. Ova procedura predstavlja jedan od najmodernijih pristupa u liječenju premalignih promjena na grliću materice. Zahvaljujući radiotalasnoj tehnologiji, LLETZ omogućava precizno odstranjivanje promijenjenog tkiva uz minimalno oštećenje zdravog dijela grlića, što rezultira bržim oporavkom, manjim rizikom od komplikacija i očuvanjem reproduktivnog zdravlja pacijentice. U ovom tekstu dr. Mirza Mehić detaljno objašnjava šta je LLETZ konizacija, kada se primjenjuje i koje su njene prednosti u odnosu na klasične metode liječenja.



ŠTA JE LLETZ KONIZACIJA?

LLETZ konizacija je ambulantna ginekološka intervencija kojom se odstranjuje dio grlića materice koji je zahvaćen premalignim promjenama. Intervencija se obavlja radiotalasnim nožem "omčicom". LLETZ konizacija nam daje mogućnost da budemo maksimalno poštediti prema tkivu grlića materice i mnogo efikasniji u procesu liječenja u odnosu na konvencionalne metode liječenja kao što je klasična konizacija grlića materice.

LLETZ konizacija je najsavremenija metoda liječenja premalignih promjena na grliću materice, najčešće poznatih kao CIN I, CIN II i CIN III. Ove promjene, ako se ne liječe, vode karcinomu grlića materice. Prethodno primjenjivane tehnologije elektroautera i lasera na samom tkivu fizički pretvoreni u toplotu izazivaju termičko oštećenje bolesnog ali i zdravog tkiva u različitom stepenu. To može dovesti do dijagnostičkih problema kod histopatološke verifikaciji bitnih elemenata uzorka.

Terapijski ove tehnologije dovode do krajnjeg cilja, ali sa većom traumom tkiva, krvarenjem, bolnošću, potrebom za anestezijom, dužim zacjeljenjem rane, dužim oporavkom. Klasična hirurška konizacija je prava operacija koja traži ležanje u bolnici, anesteziju, postoperativni oporavak. Elektromagnetna energija radiotalasa u kontaktu sa tkivom se ne pretvara u toplotu, već biva apsorbirana u plazmu stanice, izaziva njeno isparavanje i prskanje (vaporizacija).

Dolazi do stvaranja prostora u tkivu, mikronizacije i savršeno preciznog reza. Nakon djelovanja radiotalasa nema nekroze, osnovnog uzroka naknadne infekcije. Nema termičkog oštećenja tkiva i odloženog zarastanja rane. Ožiljak je minimalan, oporavak brz jer se pacijent može praktično odmah vratiti svakodnevnim poslovima.

GDJE SE MOŽE UPOTRIJEBITI LLETZ KONIZACIJA U MALOJ GINEKOLOŠKOJ HIRURGIJI?

Radiotalasni nož se primjenjuje za slijedeće

procedure:

- LLETZ konizacija grlića materice (CIN I, CINII, CINIII)
- Odstranjenje polipa cervikalnog kanala (polipektomija)
- Fulguracija većih ektopija i ektopiona
- Biopsija grlića, vulve i vagine
- Radioekscizija šiljastih kondiloma vulve i perineuma
- Fulguracija ravnih kondiloma vagine

KOJE SU PREDNOSTI RADIOTALASNE METODE U ODNOSU NA ELEKTROHIRURGIJU I LASER?

- minimalno invazivna
- nema krvarenja
- tkivo zacjeljuje bez ožiljka
- zahvat je ambulantni (pacijent ne leži, praktično se odmah vraća svakodnevnim aktivnostima)

PRAKTIČNI SAVJETI

LLETZ konizacija se može raditi svakim danom u Zavodu. LLETZ radimo uz upotrebu analgesije ili lokalnoj anesteziji. Intervencija traje do 45 minuta. Odstranjeni uzorak tkiva se šalje na (PHD) patohistološku dijagnostiku. Rezultat PHD analize se čeka maksimalno 15 dana. Po dobijenom rezultatu planira se konsultacija sa lekarom radi uputa za dalje liječenje i nadzor.

Dr. Mirza Mehić specijalista je ginekologije i opstetricije. Od augusta 2019. zaposlenik je Zavoda "Mehmedbašić". U Zavodu obavlja sve poslove iz domena specijaliste ginekologije i opstetricije. Aktivno učestvuje u nadzoru trudnoće, prenatalnoj dijagnostici, rutinskim ultrazvučnim ginekološkim pregledima, dijagnostici i tretmanu neplodnosti. Subspecijalnost je dijagnostike i liječenje bolesti grlića materice. Radi manje tzv. ambulantne operative tretmane na grliću materice (LLETZ, odstranjenje polipa grlića materice, odstranjenje kondiloma). Kroz sistem kontinuirane medicinske edukacije i svakodnevne prakse zajedno sa svojim kolegicama i kolegama nastoji da unaprijeđuje svoja znanja i vještine sa ciljem da bude što efikasniji u preveniranju i pravovremenom liječenju pacijentica i pacijenata.

Vaš Život, Naša Nauka



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

DIANATAL® obstetric gel

Bezbedniji i lakši
porođaj

Nije svaki gel porođajni gel





**MATIJA
PAUNOVSKI**

ZA OSJETLJIVU, SUHU

I NADRAŽENU KOŽU.

**SKENIRAJ
QR CODE!**



www.matijapaunovski.com

Amela Adžajlić:

REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE ŽENA U FOKUSU

Prevenција, kontracepcija i psihološka podrška – šta nam nedostaje?

Intervju: Prim. dr. med. Amela Adžajlić, specijalista ginekologije i akušerstva

Briga o reproduktivnom zdravlju nije samo pitanje medicine, već i kvaliteta života, samopouzdanja i budućnosti svake žene. Ipak, u Bosni i Hercegovini se o ovoj temi i dalje nedovoljno govori, a mnoge žene ostaju bez pravih informacija i podrške kada je najpotrebnije. Koliko su žene danas informisane, s kakvim se problemima najčešće susreću i zašto su prevencija i rana edukacija toliko važne – pitanja su na koja nam je odgovorila prim. dr. med. Amela Adžajlić, specijalista ginekologije i akušerstva.

KOLIKO SU DANAS ŽENE U BIH INFORMISANE O SVOM REPRODUKTIVNOM ZDRAVLJU?

Investiranje u zdravlje žena i informiranost žena o njihovom reproduktivnom zdravlju znači njihov kvalitetniji život, kvalitetniji život porodice, kvalitetnije reproduktivno zdravlje i zdravo planiranje porodice. Stoga svako savremeno društvo obezbjeđuje reproduktivnu zdravstvenu zaštitu kojom se sprovodi prevencija, dijagnostika, liječenje, zdravstveno vaspitanje i savjetovanje. Nažalost, informiranost žena u BiH je na niskom nivou a prepreke su brojne: nizak nivo znanja i izvora informisanja, niska prevalenca preventivnih pregleda, uticaj pandemije i stigmatizacija, kulturne i društvene barijere.

KOJI SU NAJČEŠĆI PROBLEMI SA REPRODUKTIVNIM ZDRAVLJEM KOD ŽENA U REPRODUKTIVNOM PERIODU?

U periodu od puberteta do menopauze žene se mogu suočiti sa različitim problemima vezanim za reproduktivno zdravlje. Najčešće su to menstrualni poremećaji, vrlo često kod mlađih žena sindrom policističnih jajnika kao i endometrioza. Polno prenosive bolesti predstavljaju veliki zdravstveni problem jer neke mogu imati kao poslasticu kasnijeg nastanka neplodnosti, a neke (HPV infekcija) mogu dovesti do pojave karcinoma (grlića). Vrlo često žene u reproduktivnom periodu imaju probleme sa seksualnim zdravljem: bol tokom odnosa, nizak libido, suhoća vagine...

KOLIKO JE VAŽNA RANA EDUKACIJA DJEVOJČICA O MENSTRUALNOM CIKLUSU I TJELESNIM PROMJENAMA?

Edukacija je vrlo važna, ne samo za njihovo



fizičko zdravlje, nego i za mentalno, emocionalno i socijalno blagostanje. Pravovremena edukacija djevojčica smanjuje strah i stres, jača samopouzdanje, podstiče zdrave navike. Rana edukacija razbija štetne mitove i tabu teme oko menstruacije i podstiče otvoreni razgovor što pomaže smanjenju srama i društvenog pritiska. Edukacija o menstrualnom ciklusu pomaže razumijevanju puberteta, plodnosti, seksualnosti i zaštite od bolesti i trudnoće, što u konačnici doprinosi ranom prepoznavanju problema. Edukacija treba da počne prije prve menstruacije, treba da bude prilagođena uzrastu, tačna i otvorena i poželjno je uključivanje i roditelja i nastavnog osoblja u školama.

KOLIKO SU ŽENE INFORMISANE O MODERNIM METODAMA KONTRACEPCIJE?

U razvijenim zemljama većina žena je dobro informirana o modernim metodama kontracepcije jer je pristup informacijama širok: škola, Internet, zdravstveni radnici. U slabije razvijenim zemljama, kakva je i BiH, informiranost je znatno niža,

naročito kod adolescentkinja i žena u ruralnim područjima. To naročito otežava ograničen pristup zdravstvenim uslugama i obrazovanju. Tradicionalna uvjerenja ili stigma mogu sprečavati žene da traže savjet i često se oslanjaju na neprovjerene izvore informacija.

POSTOJE LI PREDRASUDE I POGREŠNA UVJERENJA KOJA SE I DALJE VEŽU ZA UPOTREBU KONTRACEPCIJE?

Predrasude su često duboko ukorijenjene u kulturu, religiju i lična iskustva, a podržava ih nedovoljno seksualno obrazovanje i slaba komunikacija sa zdravstvenim radnicima. Protiv ovih zabluda najbolja borba je pravovremena edukacija mladih osoba, otvoreni razgovori i omogućavanje pristupa tačnim i provjerenim informacijama.

KAKO UNAPRIJEDITI DOSTUPNOST I PRIHVAĆENOST PLANIRANJA PORODICE U DRUŠTVU?

Ovaj problem zahtijeva sveobuhvatan pristup koji uključuje, obrazovanje, zdravstveni sistem, zakonodavstvo, kulturne norme i komunikaciju. U prvom redu rad na edukaciji putem uvođenja seksualnog obrazovanja u škole, kampanje za javno informisanje putem medija, društvenih mreža i lokalnih zajednica, kao i obuka zdravstvenih radnika za pružanje nepristrasnih i tačnih informacija o svim metodama kontracepcije.

Vrlo važna je dostupnost zdravstvenim uslugama koje podrazumijevaju besplatan pristup kontracepciji. Važnu ulogu u svemu ima integracija usluga planiranja porodice u primarnu zdravstvenu zaštitu posebno u ruralnim sredinama. Također treba obezbijediti pravno i političko okruženje koje podrazumijeva zakonsku zaštitu prava na pristup kontracepciji i seksualnom obrazovanju.

NA KOJI NAČIN PROBLEMI SA PLODNOŠĆU, TRUDNOĆOM ILI GUBITKOM TRUDNOĆE UTIČU NA PSIHIČKO ZDRAVLJE ŽENE?

Ti problemi mogu imati snažan i dugotrajan uticaj na psihičko zdravlje žene jer takva iskustva često pogađaju najdublje emocionalne slojeve identiteta, očekivanja i odnosa. Kod neplodnosti dovodi do pojave depresije, anksioznosti, sniženog samopouzdanja, stida i izolacije. Kod visokorizičnih trudnoća javlja se hronični stres i strah za ishod trudnoće, osjećaj nemoći, poremećaj spavanja i apetita, što sputava žene da uživaju u trudnoći. Kod gubitka trudnoće prevladava tuga i žalost, krivica i sram, problemi u partnerskom odnosu, strah od nove trudnoće. U svim ovim slučajevima potrebna je psihološka podrška kao i medicinsko savjetovanje radi vraćanja osjećaja kontrole

DA LI ŽENE IMAJU PODRŠKU STRUČNJAKA KADA SE SUOČE SA IZAZOVIMA POPUT SPONTANIH POBAČAJA ILI NEPLODNOSTI?

U našoj zemlji ne postoji standardizovani protokoli

nakon spontanog pobačaja i psihološka podrška je rijetka. Ne postoji sistemska evidencija niti istraživanja stresa nakon spontanog pobačaja. U praksi, žena koja doživi spontani pobačaj nije automatski upućena na dodatnu medicinsku ni psihološku procjenu, osim ako sama to ne zatraži. U većini slučajeva, jedinu takvu podršku žena dobije od ordinirajućeg ginekologa, koja je ipak nedostatna.

KAKO MOTIVISATI ŽENE DA IDU NA PREVENTIVNE GINEKOLOŠKE PREGLEDE?

Ovaj problem zahtijeva višeslojni pristup koji uključuje informisanje, rušenje stigme, uklanjanje prepreka i izgradnju povjerenja u zdravstveni sistem. Potrebno je povećati dostupnost zdravstvenih usluga jer mnoge žene ne idu na preglede jer nemaju u blizini ginekologa, nemaju zdravstveno osiguranje ili nemaju novaca za pregled u privatnim ginekološkim ordinacijama.

U našoj zemlji ne postoje nacionalni screening programi za rano otkrivanje malignih bolesti čime bi kompletna ženska populacija bila obuhvaćena. Ohrabruje činjenica da ljekari porodične/obiteljske medicine animiraju pacijentice za potrebne preventivne preglede.

Potrebno je putem sredstava javnog informisanja, na TV-u, radiju, društvenim mrežama organizovati edukativne kampanje u koje treba uključiti i pacijentice sa ličnim primjerima i ispovijestima. Također, organizovati što više otvorenih radionica sa ginekolozima koji bi mogli dati stručne odgovore na sva pitanja i nedoumice vezano za reproduktivno zdravlje.

Na nivou javnih zdravstvenih ustanova potrebno je organizovanje i obilježavanje važnih međunarodnih dana posvećenih borbi sa određenim oboljelijima kada bi sve žene trebalo da imaju slobodan i besplatan preventivni pregled. Na kraju, veoma važna je i uloga porodice i zajednice u podržavanju žena za odlazak na preglede. Ne treba zanemariti uticaj vjerskih zajednica u konzervativnim sredinama koje imaju značajan uticaj na stanovništvo, te podrška iz takvih zajednica bi bila jako značajna.

ŠTA BI STE PORUČILI MLADIM ŽENAMA KADA JE U PITANJU BRIGA O SOPSTVENOM TIJELU I ZDRAVLJU?

Redovni ginekološki pregledi predstavljaju osnovu za pravovremeno otkrivanje i liječenje problema vezanih za reproduktivno zdravlje. Bez obzira da li žena ima simptome ili ne, redovne posjete ginekologu omogućavaju otkrivanje potencijalnih problema u ranoj fazi, kada su šanse za uspješno liječenje najveće. Najveća prednost redovnih pregleda je mogućnost prevencije ozbiljnih stanja. U tom smislu, redovni pregledi i otvorena komunikacija sa ginekologom su najbolji način da se spriječe ozbiljni problemi i osigura dugoročno zdravlje.

*BR. 1 U APOTEKAMA

KO KAŽE

zaustavimo prehladu

KAŽE PEDIAKID

100% PRIRODAN
IZBOR RODITELJA



ANDROSITOL[®] Plus

Prašak za pripremu napitka

Korak bliže ostvarenju vaših planova!

Vaše zdravlje je vaša snaga.

Sastav	1 kesica
N-Acetil-Cistein	600 mg
Vitamin E	30 mg
L-karnitin	30 mg
L-arginin	30 mg
Folna kiselina	200 mcg
Selen	55 mcg



Uz samo jednu kesicu dnevno, već za 3 mjeseca primjene poboljšava se:

- Broj spermatozoida
- Građa spermatozoida
- Pokretljivost spermatozoida
- Kvalitet spermatozoida



Probajte Andrositol Plus danas!

Dostupan u apotekama.



Jedna kesica dnevno-
jednostavno rastvoriti
u čaši vode



NJEGA KOŽE LICA TOKOM TRUDNOĆE: ZNAČAJ HIDRATACIJE I UVOĐENJE ULJA U VAŠU RUTINU

Trudnoća je posebno razdoblje u životu žene, koje donosi mnoge promjene, uključujući i promjene na koži.

Hormonalne promjene mogu uzrokovati različite kožne reakcije, poput suhoće, akni, ili pojačanog stvaranja pigmentacija. Upravo zbog toga, njega kože lica postaje izuzetno važna kako bi koža ostala zdrava, hidrirana i blistava.

Jedan od važnih elemenata pravilne njege kože tokom trudnoće je hidratacija. Suha koža može izazvati osjećaj zatezanja i nelagode, dok pravilna hidratacija pomaže u održavanju elastičnosti i mladolikog izgleda kože. Stoga je važno uključiti proizvode koji pružaju duboku hidrataciju, a ulje ruže od Matije Paunovski je izvrstan izbor.

ZAŠTO ULJE?

Ulje ruže Matije Paunovski je prirodni izvor vlažnosti koji koži pruža hranjive tvari, vitamine i esencijalne masne kiseline. Zbog svojih svojstava, ulje ne samo da hidrira, već također poboljšava elastičnost kože i pomaže u borbi protiv strija, što je česta briga kod trudnica. Ulja bogata vitaminima poput vitamina E, C i A, mogu također pomoći u smanjenju upala, iritacija i crvenila, čineći kožu smirenijom i zdravijom.

KAKO UVESTI ULJE RUŽE MATIJE PAUNOVSKI U SVOJU SVAKODNEVNU RUTINU?

Za optimalnu njegu kože, nakon čišćenja lica, nanesite nekoliko kapi ulja na dlanove. Lagano



utrljajte ulje između ruku i nježno umasirajte u kožu lica. Koristite kružne pokrete kako biste poboljšali cirkulaciju i omogućili dublje upijanje.

Možete koristiti ulje samostalno ili ga dodati u svoju redovnu kremu ili losion za dodatnu hidrataciju i njegu. Preporučuje se korištenje ulja ujutro, odmah nakon buđenja, kako biste započeli dan sa svježim

i hidratiziranim tenom, te navečer prije spavanja, kako bi koža tokom noći mogla upiti sve hranjive sastojke. Briga o koži tokom trudnoće nije samo pitanje ljepote, već i brige o sebi. Uključite ulje ruže u svoju svakodnevnu njegu i uživajte u glatkoj, hidratiziranoj i blistavoj koži kroz cijelu trudnoću!

Sponzorski članak.



37



Matija Paunovski biljna apoteka



apoteka_matijapaunovski

LJEPOTA IZ DUBINE MORA



Morski kolagen, anti-age saveznik koji koži vraća elastičnost, sjaj i mladalačku punoću.



BIOCOLLAGENIX
BEAUTY FORMULA LIFT



 **MGM FARM**

Za mame i bebe

lola baby

Kaliko pelene 80×80

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



lola baby

Tetra pelene 80×80

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



lola baby

Upojne blaznice za dojlje

100% pamuk
Visoka moć upijanja



lola baby

Higijenski papirnat štapići sa štitnikom

100% pamuk
Specijalno prilagođeni bebama



Higijenski ulošci



Prirodni sastav
Za osjetljivu kožu

Mrežaste gaćice



Poslije poroda
Univerzalna veličina

lola lady

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

Skeniraj QR kod



NOVA ERA RODITELJSKE PODRŠKE: dm babybonus u Moj dm aplikaciji



#sasvimja

dm babybonus

**Aktivirajte svoje
dm babybonus
pogodnosti u
Moj dm aplikaciji.**

dm

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

dm babybonus – KAKO FUNKCIONIŠE?

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

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

ŠTA RODITELJI MOGU OČEKIVATI?

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

dm babybonus nudi:

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

VIŠE OD LOJALNOSTI – EMOTIVNA PODRŠKA RODITELJIMA

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

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

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



Aktivirajte
pogodnosti
u Moj dm
aplikaciji

#sasvimja

Ekskluzivni kuponi za prve godine roditeljstva

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



TU SAM ČOVJEK
TU KUPUJEM

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

Željka Jovičić:

ENDOMETRIOZA – NEVIDLJIVA BOLEST KOJA UTIČE NA KVALITET ŽIVOTA I PLODNOST ŽENA

**Razgovor sa dr Željkom Jovičić, specijalistom ginekologije i akušerstva,
o simptomima, dijagnozi i mogućnostima liječenja endometrioze**

Intervju; Dr Željka Jovičić,
specijalista ginekologije i akušerstva

Dr Željka Jovičić rođena je i odrasla u Brčkom, gdje je završila osnovno i srednje obrazovanje. Diplomom medicinskog fakulteta stekla je na Medicinskom fakultetu u Novom Sadu, a specijalizaciju završila na Medicinskom fakultetu u Beogradu. Radni staž prije specijalizacije obavljala je u Službi opšte medicine, dječijem dispanzeru, Službi hitne medicinske pomoći, Službi kućnog liječenja i gotovo svim sektorskim ambulantama na području distrikta Brčko. Dio specijalističkog staža obavila je u brčanskoj bolnici, a dio na Klinici Narodni front u Beogradu. Nakon položenog specijalističkog ispita radila je na odjeljenju ginekologije u brčanskoj bolnici, a od 2005. godine radi u privatnoj ordinaciji Eliksir, koju je osnovala zajedno sa svojom rođenom sestrom. Ove godine obilježava jubilej – 20 godina postojanja ordinacije.



42

Endometrioza je hronično oboljenje koje pogađa milione žena širom svijeta, a često ostaje dugo neprepoznato. Riječ je o stanju u kojem se tkivo slično sluznici materice razvija izvan nje, uzrokujući bol, komplikacije i probleme sa plodnošću. Iako je prisutna kod 10 do 15% žena

reproduktivne dobi, mnoge od njih godinama prolaze kroz simptome bez jasne dijagnoze. O ovoj temi razgovarali smo sa dr Željkom Jovičić, specijalistom ginekologije i akušerstva, koja je pojasnila sve važne aspekte endometrioze – od uzroka i simptoma do liječenja i načina na koji žene mogu da prepoznaju i na vrijeme reaguju na prve znakove bolesti.



ŠTA JE ENDOMETRIOZA I KOLIKO JE ČESTO OBOLJENJE MEĐU ŽENAMA REPRODUKTIVNE DOBI?

Endometrioza je prisustvo tkiva materice (endometrijuma) na različitim mjestima u tijelu, najčešće u trbušnoj duplji, na jajnicima, jajovodima, crijevima, mokraćnoj bešici i peritoneumu, ali su moguće i udaljene lokalizacije npr. na plućima ili koži. Ovo tkivo pod uticajem hormona zadebljava i ljušti se isto kao i u materici i krvari tokom menstruacije zbog čega dolazi do pojave iritacije okolnih struktura, upalne reakcije, stvaranja priraslica što za posljedicu ima bol slabijeg ili jačeg intenziteta. Javlja se kod 10 do 15% žena reproduktivne dobi ili čak i više s obzirom da ima situacija u kojima je ovo stanje ostalo neprepoznato i nedijagnostikovano.

KOJI SU NAJČEŠĆI UZROCI ENDOMETRIOZE? DA LI GENETIKA IGRA ULOGU?

Još uvijek se pouzdano ne zna zašto se ovo dešava. Postoje pretpostavke da krv tokom menstruacije ne izlazi samo vani nego da jedan dio kroz jajovode dospijeva u trbuh gdje se nastanjuje i stvara žarišta endometrioze. Uzroci nastanka endometrioze su multifaktorijalni i uključuju genetsku i imunološku komponentu pa i mogućnost da sve počinje tokom embrionalnog razvoja. Svi ti mehanizmi su još uvijek nedovoljno razjašnjeni.

KOJIM SE SIMPTOMIMA NAJČEŠĆE MANIFESTUJE ENDOMETRIOZA?

Dominantan simptom je bol tokom menstruacije ili

tokom odnosa, a zavisno od lokalizacije moguća je pojava krvi u urinu ili stolici.

43

POSTOJE LI RIZIČNI FAKTORI KOJI POVEĆAVAJU VJEROVATNOĆU RAZVOJA ENDOMETRIOZE?

Predispozicije za nastanak endometrioze su urođene anomalije, pozitivna porodična anamneza, rana menarha, kraći ciklusi, obilna menstrualna krvarenja kao i hirurške intervencije.

KOLIKO VREMENA U PROSJEKU PROĐE OD POJAVE SIMPTOMA DO POSTAVLJANJA DIJAGNOZE? ZAŠTO JE TO ČESTO DUG PROCES?

Vrijeme od pojave simptoma do postavljanja dijagnoze može varirati i zavisiti od redovnosti i upornosti pacijentkinje u pogledu obraćanja ginekologu kao i od toga da li će i u kom trenutku ginekolog pomisliti na ovo stanje kao uzrok tegoba i sprovesti neophodnu dijagnostiku.

KOJE METODE SE KORISTE ZA DIJAGNOSTIKOVANJE ENDOMETRIOZE?

Za postavljanje dijagnoze kod endometrioze neophodni su detaljna anamneza tj. razgovor sa pacijentkinjom nakon čega pristupamo ginekološkom pregledu i ultrazvučnom pregledu. Može da se uradi tumorski marker CA-125 jer vrijednosti budu povišene kod endometrioze, ali je ovaj marker nespecifičan pošto je povišen i kod nekih drugih stanja. Rasprostranjenost endometrioze će nam razjasniti NMR (nuklearna

magnetna rezonanca) ili laparoskopija koja je ujedno i dijagnostička i terapijska procedura.

NA KOJI NAČIN ENDOMETRIOZA MOŽE UTICATI NA PLODNOST ŽENE?

S obzirom da se u žarištima endometrioze odvija kontinuirano krvarenje tokom svakog ciklusa to ostavlja posljedice na fertilitet jer dolazi do oštećenja jajovoda i jajnika. Na jajnicima se stvaraju tzv. čokoladne ciste koje su dobile taj naziv jer sadržaj u njima ima boju i izgled otopljene čokolade. Da bi se dogodilo prirodno začeće neophodan je barem jedan prohodan jajovod jer se koncepcija odvija upravo u njima. Stoga je logično da će nastanak trudnoće prirodnim putem biti nemoguć ukoliko se u jajovodima nakuplja krv. Zbog svih ovih događanja u maloj karlici dolazi do upalne reakcije, stvaranja priraslica, onemogućena je ovulacija i transport jajne ćelije. Kombinacija faktora ćelijskog i humoralnog imuniteta kao i endokrini poremećaji utiču na mogućnost implantacije embriona u materici, na funkciju jajovoda, jajnika i spermu. Velika količina prostaglandina u karlici izaziva abnormalne kontrakcije materice i objašnjava zašto se dogodi i neuspjeh IVF.

KOJE SU MOGUĆNOSTI LIJEČENJA – I KOJE SE TERAPIJE NAJČEŠĆE PREPORUČUJU?

U liječenju endometrioze pristup je individualan. Pošto je bol dominantan simptom, prvo preporučujemo nesteroidne antiinflamatorne lijekove. Pored toga liječenje obuhvata primjenu hormonskih preparata što podrazumijeva kombinovane kontraceptivne preparate, gestagene ili GNRH analoge. Ako ovo ne daje rezultate liječenje je operativno.

KADA SE ODLUČUJE ZA OPERACIJU I KAKVI SU RIZICI ILI KORISTI HIRURŠKOG LIJEČENJA?

Operativno liječenje se praktikuje kad su tegobe

veoma izražene tj. kod jakih bolova i veće proširenosti bolesti, da bi se poboljšala mogućnost začeća odstranjivanjem endometriotičnih cisti sa jajnika. Po mogućnosti zahvat treba uraditi laparoskopski. Ukoliko žena nije više zainteresovana za rađanje, a bolest napreduje i ne reaguje na th. preporučuje se histerektomija sa ili bez adnektomije tj. odstranjenje materice i jajnika.

DA LI POSTOJI NAČIN DA SE BOLEST POTPUNO IZLIJEČI ILI SE UGLAVNOM RADI O KONTROLI SIMPTOMA?

Radi se o hroničnoj bolesti pa je tretman kontinuiran u vidu hormonske supresije bez obzira da li je urađen operativni zahvat ili nije.

Prema nekim podacima pojavljuju se tegobe u vidu bolova ponovo kod oko polovine operisanih nakon pet godina.

DA LI JE ENDOMETRIOZA I DALJE TABU TEMA U NAŠEM DRUŠTVU I KAKO TO PROMIJENITI?

Moguće je da je endometrioza i dalje tabu tema iz razloga što je kao stanje manje opšte poznata i učestala u poređenju sa nekim drugim problemima iz oblasti ginekologije poput cisti ili mioma, a i zbog toga što u nekom procentu slučajeva ostaje neprepoznata i nedijagnostikovana.

Da bi nešto prestalo biti tabu tema, mora se o tome razgovarati, davati potrebne informacije pa i češće posumnjati da se radi o ovoj bolesti.

ŠTA SAVJETUJETE ŽENAMA KOJE SUMNJAJU DA MOŽDA IMAJU ENDOMETRIOZU, A JOŠ NISU DOBILE DIJAGNOZU?

Ukoliko pacijentkinja sumnja da ima endometriozu svakako treba da se posavjetuje sa ginekologom nakon čega će se sprovesti dijagnostičke procedure koje će tu sumnju potvrditi ili opovrgnuti.





PRIRODNA IZVORSKA VODA

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



JEDINSTVENO BLAGO IZ BOSNE I HERCEGOVINE

Naš vrhunski kvalitet je:

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



ODRŽAVA HARMONIJU U ORGANIZMU

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



Dario Malić:

„STRAH JE U CIPELICAMA” – KAKO RIJEŠITI DENTALNU FOBIJU KOD DJECE?



46

Strah od stomatologa (dentalna fobija) je jedan od najčešćih strahova. Za razliku od ostalih poznatih fobija, strah od stomatologa jedan je od onih strahova s kojima se pojedinac jednostavno mora suočiti. Ova vrsta straha nije urođena,

nažalost je stečena. To znači da se osoba ne rađa s strahom od stomatologa, već ga stiče tokom života. Svjetska epidemiološka istraživanja pokazuju da se strah od stomatologa pojavljuje kod 6-20% odrasle populacije, dok 5-10% odraslih osoba izbjegava redovne stomatološke preglede upravo iz straha. A ako uzmemo

u obzir osobe koje imaju blagi ili srednji strah od stomatoloških intervencija, taj procenat se penje na 75% (Zarevski, 2005).

Dentalna fobija kod djece je jedan od najčešćih problema s kojima se svaki stomatolog susreće u svom radu. Često nije vezana za stvarno negativno iskustvo, već je posljedica nepoznatog okruženja, zvukova i priča iz okoline koje dijete čuje.

U psihologiji se to naziva anticipatorna anksioznost, jer dijete osjeća nelagodu zbog nečega što tek treba da se dogodi, iako ne zna tačno šta. Postoji nekoliko uobičajenih izvora straha kod djece:

1. Socijalni uticaj (tuđa iskustva) – slušanje priča o iglama, bolu, "bušilicama" za zube.
2. Strah od bola i bijelog mantila.
3. Nedostatak kontrole – na stomatološkoj stolici dijete mora ležati mirno i otvoriti usta što automatski znači da ono samo ne može „pobjeći“ ili reagovati po svom osjećaju. To stvara dodatnu napetost.
4. Nejasna očekivanja, odnosno neobjašnjavanje jednostavnim riječima šta će se tačno raditi, pa dijete gradi svoj scenarij.

Zbog svega navedenog nije dovoljno djetetu samo objasniti da „nema čega da se boji“, već je potrebno naći način da se strah preusmjeri i odloži. Jedna od takvih simboličnih metoda jeste reći djetetu da se strah nalazi u cipelicama. Kada to čuje, dijete dobija jasnu poruku da strah nije u njemu nego negdje izvan tijela, u nekom predmetu koji može skinuti. Uloga ove metafore je u tome da dijete čim skinе cipele, stiče osjećaj da je ostavilo strah negdje sa strane. Simbolično



Slika 1. Dentalna fobija (dentalcoreteam.rs)

odvajanje straha od sebe stvara osjećaj kontrole, odnosno dijete sada donosi odluku da sjedne na stolicu. Ovim postupkom stomatološka ambulanta prestaje biti mjesto opasnosti, a postaje mjesto igre i mašte. Ovakav postupak spada u projekcionu tehniku – dijete projektuje (prenosi) svoj strah na predmet (cipele) i na taj način ga lakše prevladava. Na psihološkom nivou to ima isti učinak kao placebo, ali u pozitivnom smislu. Drugim riječima, dijete povjeruje da strah više nije tu, pa reaguje slobodnije i mirnije (Born, 2009).

POSTAVLJA SE PITANJE DA LI JE OVO ZAISTA PLACEBO?

Može se reći da jeste, ali u najpozitivnijem obliku placeba. Dijete dobija samopouzdanje kroz vjerovanje u simboličan čin. Ono ne dobija lijek, nego poruku: „Ti možeš.“ Takvi mali rituali ne potiskuju strah nasilno već ga pretvaraju u igru. Upravo zato ova metoda vrlo često djeluje bolje nego racionalno objašnjavanje.

Strah od stomatologa kod djece često je iracionalan i nastaje prije samog iskustva. Jednostavna rečenica „Strah je u cipelicama“ može napraviti veliku razliku. Skidanjem cipela, dijete „skida“ i strah, a na stomatološku stolicu dolazi hrabrije, spremno i opušteno. Umjesto borbe protiv straha, pretvaramo cijelu situaciju u ritual koji dijete razumije i u kojem aktivno učestvuje i upravo zato ona postaje snažno sredstvo podrške i ohrabrenja.

ZAŠTO SU SIMBOLIČKI RITUALI POPUT „STRAH JE U CIPELICAMA“ VAŽNI?

Djeca u tom uzrastu razmišljaju simbolički i svijet

doživljavaju kroz bajku, igru i metaforu. Kada im kažemo da se „strah nalazi u cipelicama“, mi ne gasimo strah logikom, nego ga pretvaramo u nešto što dijete razumije, u predmet koji se lako ostavlja sa strane. To je moćan alat jer:

1. Dijete dobija osjećaj kontrole – „Ja imam moć da skinem strah“.
2. Ritual ima smirujući efekt – slično kao omiljena igračka.
3. Anksiozna situacija postaje predvidiva i poznata.

Na samom kraju može se zaključiti da strah od stomatologa kod djece nije znak razmaženosti, već prirodna reakcija na nepoznatu i potencijalno nekontrolisanu situaciju. Upravo zato je važno reagovati kroz emocionalno razumijevanje, a ne samo racionalno objašnjavanje.

Simboličke tehnike kao što je „strah je u cipelicama“ omogućavaju djetetu da preuzme kontrolu nad sopstvenom emocijom na način koji je njemu razumljiv. Kada dijete osjeti da može skinuti strah, ono ne samo da lakše ulazi u ambulantu nego i gradi dugoročno pozitivan stav prema stomatolozima.

LITERATURA:

1. Ayer Jr, W. *Psychology and Dentistry: Mental Health Aspects of Patient Care* by Ayer Jr., William (2005) Paperback.
2. Bournes, E. J. (2009). *Anxiety and Phobia Workbook*. ReadHowYouWant.com.
3. Zarevski, P., Škrinjaric, I., & Vranić, A. (2005). *Psihologija za stomatologe*.

NATURA FEMINA BY ELLEN TOSAMA

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



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

Nabrojani znaci su posljedica poremećaja vaginalne fl ore zbog mnogih vanjskih i unutrašnjih faktora/upalna stanja.

antibiotska dugotrajna terapija, hormonalni disbalans, imunodeficijencija,...

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

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

Budimo odgovorne prema svom zdravlju!



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



RAVNA STOPALA VIŠE NISU PROBLEM

MUFFIK ORTOPEDSKE PODLOGE ZA PRAVILAN HOD I RAZVOJ CJELOKUPNOG DRŽANJA



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

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

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

Stojanka Škorić:

GOJAZNOST DJECE – RASTUĆI JAVNOZDRAVSTVENI PROBLEM U BIH

Savjeti pedijatra dr Stojanke Škorić o pravilnoj ishrani, fizičkoj aktivnosti i zdravim navikama porodice

Intervju: dr Stojanka Škorić, spec. pedijatrije

50

Gojaznost djece danas je jedan od najvećih javnozdravstvenih problema u svijetu, ali i u Bosni i Hercegovini. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, preko 44 miliona djece ima prekomjernu tjelesnu masu, a nažalost, BiH se nalazi na visokom petom mjestu u Evropi po broju djece s ovim problemom. Više od 17,5% djece osnovnoškolskog uzrasta i tinejdžera u našoj zemlji ima prekomjernu tjelesnu masu ili je gojazno, pri čemu su dječaci značajno zastupljeniji od djevojčica. O uzrocima, posljedicama i načinima prevencije dječje gojaznosti, razgovarali smo sa dr Stojankom Škorić, pedijatrom i dijetoterapeutom iz Bijeljine, koja iza sebe ima dugogodišnje iskustvo u radu sa djecom i roditeljima.

KAKVA JE TRENUTNA SITUACIJA KADA JE U PITANJU GOJAZNOST KOD DJECE U BIH?

Prema podacima SZO, stanje uhranjenosti djece u svijetu je različito i preko 44 miliona djece ima prekomjernu tjelesnu masu. Većina djece od navedenog broja živi u zemljama u razvoju. Broj djece sa prekomjernom tjelesnom masom i gojaznošću u BiH je na 5. mjestu u Evropi. Prekomjernu tjelesnu masu i gojaznost ima više od 17,5% djece osnovne škole i tinejdžera (jedno od 6 djece se smatra gojaznim ili sa prekomjernom tjelesnom masom), procentualno su zastupljenija djeca muškog pola 29,7%, djeca ženskog pola 13,8%. Ishrana u kojoj su zastupljene namirnice visoke energetske gustine (veliki procentualni unos nezdravih masti dodatih šećera u velikom dnevnom energetske unosu) i smanjena fizička aktivnost, uslovljavaju alarmantan porast prevalencije gojaznosti i predstavljaju javno zdravstveni problem.

DA LI PRIMJEĆUJETE RAZLIKE IZMEĐU URBANIH I RURALNIH SREDINA PO PITANJU ISHRANE I FIZIČKE AKTIVNOSTI?

Razlike između ruralnih i urbanih sredina su značajne, ali će se vremenom razlika smanjiti, usled lake dostupnosti nezdravih namirnica. Tradicionalna ishrana u ruralnim sredinama i lakši pristup svježim namirnicama (žitarice, voće,



Stojanka Škorić rođena 28.11.1965. godine. Srednju medicinsku školu završila u Bijeljini. Medicinski fakultet završila u Novom Sadu. Specijalizaciju iz pedijatrije završila na Institutu za majku i dete u Beogradu. Subspecijalizaciju iz ishrane (dijetoterapeut) završila na Medicinskom fakultetu u Novom Sadu, pod mentorstvom prof. Budimke Novaković. Radi kao pedijatar u Domu zdravlja u Bijeljini i trenutno obavljam dužnost načelnika konsultativno-specijalističke službe iz pedijatrije. Udata. Majka dvije kćerke.

povrće meso, jaja), povoljno utiču na zdravlje dječje populacije i odraslog stanovništva. Obroci su obilniji nutritivno bogatiji zdravim namirnicama, sa povećanom fizičkom aktivnošću djece (pomoć u domaćinstvu, više prostora za igru i kretanje) rizik od pojave prekomjerne tjelesne mase i gojaznosti je manji. Djeca u urbanim sredinama imaju manju dostupnost svježim namirnicama, veću dostupnost namirnica visoke energetske gustine (čips, smoki, slatkiši, zaslađeni napici), smanjena fizička aktivnost i sedatarni način života (upotreba telefona i dugotrajno provođenje vremena pred ekranom), što povećava rizik od prekomjerne tjelesne mase i gojaznosti.

KOLIKO RODITELJI U BIH PREPOZNAJU GOJAZNOST KAO ZDRAVSTVENI PROBLEM KOD DJECE?

Roditelji često ne prepoznaju ptm i gojaznost, kao jedan od uzroka pojave masovnih nezaraznih bolesti u djetinjstvu i odraslom životnom dobu. Pri ukazivanju na problem, ne prepoznaju rizik za zdravlje djeteta i njegov pravilan fizički i mentalni rast. Masovne nezarazne bolesti koje mogu da se jave u odraslom životnom dobu, a i ranije susu: astma, dijabetes, koronarna bolest, metaboličke bolesti (hiperinsulinemija, poremećaji radi žlijezda sa unutrašnjim lučenjem), bolesti mišićnog i koštanog sistema, što iziskuje visoke zdravstvene troškove.

KOJI SU NAJČEŠĆI UZROCI GOJAZNOSTI KOD DJECE PREDŠKOLSKOG I ŠKOLSKOG UZRASATA U NAŠEM REGIONU?

Uzroci koji doprinose pojavi ptm i gojaznosti u djetinjstvu su:

- Nepravilna ishrana (namirnice visoke energetske gustine, nezastupljenost svih grupa namirnica, brza i naručena hrana obiluje sa dosta soli i šećera i pojačivača ukusa, neredovni obroci sa preskakanjem doručka), uslovi su izraziti porast ptm i gojaznosti.
- Smanjen aktivan način života kod djece i provođenje više sati pred ekranima.
- Niži ekonomski status koji ograničava pristup zdravim namirnicama (voće, povrće, meso, riba, jaja, mliječni proizvodi, zdrave masti), a veća zastupljenost gotovih nezdravih tjestenina iz pekare.
- Naslijeđene i metaboličke bolesti sa simptomima poremećaja ishrane.

KADA RODITELJ TREBA DA SE ZABRINE I POTRAŽI POMOĆ STRUČNJAKA?

Roditelj bi trebao da se zabrine za zdravstveno stanje djeteta kada primjeti znakove ptm i gojaznosti, u odnosu na vršnjake, veći brojevi garderobe, izraženiji stomak, otežano disanje u toku sna, bolovi u mišićima tokom fizičke aktivnosti, poremećaj menstrualnog ciklusa kod djece ženskog pola, policistični jajnici. Znaci poremećaja mentalnog stanja djeteta (povlačenje i izbjegavanje društva, nisko samopouzdanje koje



može biti uzrok depresije. Pozitivna porodična anamneza gojaznosti

KOJI SU STANDARDNI NAČINI ZA DIJAGNOSTICIRANJE GOJAZNOSTI KOD DJECE?

Prije planiranja ishrane, potrebno je utvrditi kakav je rast, razvoj i stanje uhranjenosti djeteta. SZO je 2006. godine prikazala karte (standarde) rasta i razvoja djece, uzrasta do pet godina, a 2007. godine su prikazane karte (standardi) rasta i razvoja djece i adolescenata uzrasta od 5-19 godina. Tjelesna visina, tjelesna masa i stanje uhranjenosti djece i adolescenata se prate na osnovu nomograma za dužinu (visinu), tjelesnu masu i indeks tjelesne mase (BMI), razdvojeno prema polu, i uzrasu i izražavaju se u percentilima ili Z-scor-u.

KAKO PRISTUPATE DJETETU KOJE IMA PROBLEM S PRETILOŠĆU I GOJAZNOŠĆU?

Praćenje, planiranje pravilne ishrane i moguće liječenje djeteta, kod koga je utvrđena prekomjerna tjelesna masa ili gojaznost je timski rad, a izabrani pedijatar je prva karika u lancu timskog rada, koji će dijete uputiti na konsultacije kod potrebnog specijaliste ili supspecijaliste.

Supspecijaliste ishrane (dijetoterapeut) -planiranje pravilne ishrane i nutritivne preporuke su opšte i moraju biti individualno prilagođene djetetu,u odnosu na:

uzrast djeteta, potrebe u energiji .hranljivim materijama (proteini, ugljeni hidrati i masti),zaštitnim materijama (vitamini i minerali),stanje uhranjenosti ,zdravstvenog stanja djeteta,pola,nivoa fizičke aktivnosti i kulturnih i vjerskih osobenosti
Endokrinolog(,hiperglikemija,diabetes, hiperinsulinemija,policistični jajnici)
ORL specijalista,poremećaj spavanja (hrkanje u snu)
Fizijatar-,ortoped i druge specijalnosti po opotrebi.
Psiholog-nisko samopouzdanje,emocionalno jedenje,bulimija i ostali poremećaji ishrane

KAKO MOTIVISATI DIJETE ALI I RODITELJE DA ISTRAJU U PROMJENI ŽIVOTNIH NAVIKA?

Motivacija djece zavisi i od uzrasta i zahtijeva podršku ,razumijevanje i postepene promjene u načinu ishrane i svakodnevnim životnim aktivnostima. Kroz igru sa djetetom pričati o zdravlju, o zdravim namirnicama (žitarice voće, povrće, mliječni proizvodi ,meso,riba, jaja,zdrave masti), dati aktivnu ulogu djetetu u zajedničkom spremanju obroka, birati fizičku aktivnost koju voli. Mali i dostižni ciljevi postiže se pohvalom (probao je novo povrće, šetao je) i stimulacijom - neka to bude igra ili korisna igračka.

KOJI SU PRVI KORACI KOJE RODITELJI MOGU PREDUZETI SAMI KOD KUĆE?

Promjena životnih navika i načina ishrane cjelokupne porodice. Učestvovati zajednički u spremanju hranu, u odabiru novih zdravih

“

Motivacija djece zavisi i od uzrasta i zahtijeva podršku ,razumijevanje i postepene promjene u načinu ishrane i svakodnevnim životnim aktivnostima.

namirnica ,zajednički odlučiti koje je namirnice po preporuci potrebno izbaciti iz svakodnevne ishrane, pratiti napredak, voditi dnevnik zdravih navika, povećati nivo fizičke aktivnosti . Ne koristiti hranu kao nagradu (često kod mlađe djece),neka kao nagrada bude igra.

ŠTA BI BILA VAŠA KLJUČNA PORUKA RODITELJIMA U BIH?

Budite primjer svojoj djeci u zdravim životnim navikama Navike o pravilnoj ishrani stiču se u ranom djetinjstvu,a počinju sa dojenjem kao najzdravijim, najlakšim i najjeftinijim načinom ishrane novorođenčadi i dojenčadi.

Ishrana u djetinjstvu i adolescenciji povoljno utiče na fizički i mentalni rast i razvoj djeteta i ima uticaj na zdravlje u odraslom životnom dobu. Igrajte se sa Vašom djecom ,učestvujte zajednički u spremanju zdravih obroka, imaćete zdravstvenu dobit kako za djetinjstvo ,tako i za odraslo životno doba.



BAMBO[®] Nature



Ovo **nije** obična
pelena za bebe!



ZDRAVLJE DJECE

Snažan imunitet – više zdravlja i vitalnosti, manje bolesti

KAKO OJAČATI IMUNITET KOD DJECE

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

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

INFEKCIJE DIŠNIH PUTEVA – NAJČEŠĆE BOLESTI DJETINJSTVA

Infekcije dišnih puteva su najčešća oboljenja u ljudskoj populaciji, s najvećom učestalošću kod djece. Djeca godišnje prebole šest do devet infekcija dišnih puteva, a djeca koja pohađaju školu i do 12 puta. Razlozi za to su nerazvijenost imuniteta (odbrambenog sistema) i blizak kontakt s uzročnicima.

Učestale infekcije kod djece dodatno slabe imunitet i negativno djeluju na fizički rast i razvoj, pa se jačanje imuniteta preporučuje kao efikasna mjera prevencije. Osim pravilne prehrane, higijene i fizičke aktivnosti, uzimanje dodataka prehrani može biti od posebne koristi. Proizvodi na bazi

matične mliječi su pogodni za djecu zbog prirodnog porijekla i optimalne koncentracije svih potrebnih nutrijenata.

MATIČNA MLIJEČ JE PRIRODNI IZVOR VITAMINA I MINERALA

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

ROYAL KINDER Jelly® je dodatak prehrani namijenjen djeci starijoj od 3 (tri) godine. Jedna bočica od 10 ml sadrži 500 mg matične mliječi prirodnog okusa banane. Hranjive i protektivne vrijednosti matične mliječi poboljšavaju fizičke i psihičke performanse, jačaju odbrambene snage organizma, povećavaju apetit i apsorpciju vitamina i minerala, uz dodatni antimikrobni efekt. ROYAL KINDER Jelly® može se primjenjivati u svako doba godine, a posebno se preporučuje tokom smjene godišnjih doba i u periodu čestih prehlada, kod gubitka apetita i tjelesne težine, fizičkog i psihičkog zamora, stanja anemije, tokom školske godine i pojačanog stresa pred provjere znanja učenika. Preporučuje se upotreba na dnevnoj osnovi, jedanput dnevno prije doručka uzeti sadržaj direktno iz ampule ili prethodno rastvoren u vodi ili soku.

Mame, pomozite da vaša djeca zdravo rastu!

ROYAL KINDER® Jelly
za zdravu i snažnu generaciju
koja raste. Zdravo dijete,
sretna mama.



0918072025.02.



royal-jelly.ba

BOSNALIJEK
Prvo zdravlje!

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

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

VIŠE OD OBIČNE PELENE

To.to pelene nisu samo još jedan dodatak u njezi



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

TEHNOLOGIJA KOJA ČINI RAZLIKU

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

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

Dizajnirane s ljubavlju

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

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





ZAŠTO ODABRATI TO.TO?

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

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



Olivera Babić:

ISHRANA MAJKE U DOBA LAKTACIJE

Dojenje zahtijeva od majki pravilnu ishranu te doprinosi vraćanju u normalnu tjelesnu formu kakva je bila prije graviditeta.

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

58

Mr.sc. Olivera Babić je specijalista za ishranu i dijetetiku. Magistrica Olivera Babić zaposlena je u Centru za nutricionizam i dijetetiku „NUTRIMEDIC“ u Doboju. Majčino mlijeko je idealna hrana za bebu, koju je priroda stvorila. Ono obezbjeđuje sve hranljive materije i sadrži idealnu količinu bjelancevina, masti, šećera, vode i drugih nutrijenata koji su bebi neophodni za pravilan rast i razvoj posebno tokom prvih šest mjeseci života. Zato je vrlo važno da se majka tokom trudnoće i u periodu dojenja hrani zdravo i kvalitetno. O ishrani majke tokom laktacije za časopis Roditelj piše mr.sc. Olivera Babić, specijalista za ishranu i dijetetiku.

Dojenje je proces hranjenja djeteta majčinim mlijekom, ali i kontakt majke i bebe koji igra važnu ulogu u daljem psihomotornom razvoju djeteta kao i postavljanje temelja za postizanje dobrog imuniteta za cijeli život. Iz toga proizlazi i zaključak da je od ogromnog značaja ishrana dojilje, koja bi trebalo da bude prilagođena prvenstveno nutritivnim zahtjevima novorođenčeta.

KAKAV JE ZNAČAJ DOJENJA?

Majčino mlijeko je idealna hrana za bebu, koju je priroda stvorila. Ono obezbjeđuje sve hranljive materije i sadrži idealnu količinu bjelancevina, masti, šećera, vode i drugih nutrijenata koji su bebi neophodni za pravilan rast i razvoj posebno tokom prvih šest mjeseci života. Trajanje dojenja je individualno i naravno da je korisnije za bebu da što duže traje, ali u principu traje i može se ostvariti samo dok



funkcioniše veza majka – dijete.

Dojenjem beba dobija sve potrebne zaštitne i hranljive materije koje su mu neophodne, a sastav majčinog mlijeka se konstantno prilagođava potrebama djeteta.

Tokom dojenja sastav majčinog mlijeka se mijenja, te je prvih 48 sati nakon poroda kolostrum bogat hranljivim i zaštitnim materijama kojim beba dobija veoma važne nutrijente odgovorne za rast, snažan imunološki sistem i dobro zdravlje. Nakon 2 – 3 sedmice majčino mlijeko postaje zrelo.

Početkom dojenja mlijeko sadrži više mliječnog šećera čime se bebi utoli žeđ, a kasnije sadrži više masti, gušće je i zasiti bebu.

Ono zbog čega je majčino mlijeko posebno značajno za dijete je slijedeće :

- lako je probavljivo jer sadrži digestivne enzime,
- proteini u majčinom mlijeku štite bebu od alergijskih reakcija,
- sadrži imunokomplekse tj. različite zaštitne materije, smatra se da ih ima oko 100 koje se ne mogu sintetizirati i dodati u mliječne formule, a koje štite bebu od raznih infekcija. Time se smanjuje mogućnost nastanka respiratornih oboljenja, urinarnih bolesti, meningitisa itd.
- djeca koja doje rjeđe su izložena probavnim smetnjama poput dijareje i opstipacije
- dojenje podstiče razvoj vilice
- praktično je, higijenski opravdano a i prednosti dojenja se očituju tokom cijelog života.

KOJE SU PREDNOSTI DOJENJA ZA MAME?

- Dojenje ima pozitivan učinak na zdravlje i razvoj bebe, ali i na zdravlje majke. Moram pomenuti podatak da je ustanovljeno da dugoročno dojenje djeluje pozitivno na majku jer smanjuje rizik od

nastanka karcinoma jajnika, dojke i osteoporoze, a često kod onih koje imaju šećernu bolest pomaže uspostavljanju normalnog nivoa glukoze u krvi.

• Osim toga, dojenje zahtijeva od majki pravilnu ishranu te doprinosi vraćanju u normalnu tjelesnu formu kakva je bila prije graviditeta. Moglo bi se kazati da je dojenje svojevrsan izazov za majčin organizam jer zahtijeva više energije. Nutritivno, to bi značilo da je prvih šest mjeseci potrebno unijeti dodatnih 300 kcal dnevno, a kasnije dodatnih 200 kcal. Energija za proizvodnju mlijeka dolazi iz dva izvora, a to su energija iz masnog tkiva koje je skladišteno tokom trudnoće i energija koja se obezbjeđuje povećanim unosom hrane. Dnevni energetska unos dojilja ne bi trebalo da bude manji od 1800 kcal.

• Bez obzira što većina majki želi da redukuje tjelesnu težinu odmah nakon poroda, ukoliko doje preporučuje se postepeni gubitak kilograma, jer veći i nagli gubitak tjelesne mase može smanjiti proizvodnju mlijeka i narušiti nutritivni status majke. Ukoliko je mršavljenje neophodno zbog drugih zdravstvenih razloga, optimalan gubitak je 0,5 do 1 kg sedmično. Svakako, neophodno je voditi računa da se i dalje unosi zdrava ali niskokalorična hrana bogata vitaminima, mineralima, dijetnim vlaknima i fitonutrijentima, kao što je povrće, voće, riba, žitarice i mliječni proizvodi.

KOJA HRANA JE KVALITETNA ZA DOBRO MLIJEKO DOJILJE?

Već sam naglasila da je za dobro mlijeko i njegovu dovoljnu količinu neophodna pravilna zdrava ishrana majke, ali i odmor i dobar san. Često se u periodu nakon poroda javljaju problemi sa anemijom, probavnim smetnjama, nemirom, preosjetljivošću, anksioznim napadima i sl. Za to





vrijeme dojke obavljaju svoju prirodnu funkciju, stvaraju mlijeko da hrane bebu. Energetske potrebe dojilje veće su nego u trudnoći. Dojilja bi trebalo da unosi hranu koja sadrži energetske, gradivne i zaštitne materije, dakle što više nutritivno kvalitetnih sastojaka koji će omogućiti stvaranje i lučenje mlijeka, te obezbijediti normalno funkcionisanje majčinog organizma. Ishrana u periodu dojenja mora biti raznovrsna, ali također i prilagođena postojećim energetske rezervama i aktivnostima majke. Naravno, za dojilje koje tokom trudnoće nisu dobile dovoljno tjelesne mase neophodan je veći dnevni energetske unos i obrnuto.

ŠTA UTIČE NA KVALITET MLJEKA?

Za sastav majčinog mlijeka uveliko se pobrinula priroda da osigura raznim biološkim mehanizmima sve neophodno za bebu. Kako sam naglasila, za dojenje je potreban veći unos energije i hranljivih materija putem ishrane i razvoj mehanizama koji osiguravaju prelazak hrane u humano mlijeko. Ako dojilja npr. unese manje hrane bogate mineralima kao što su kalcij, magnezij, kalij, fosfor i natrij, njihova količina u majčinom mlijeku je ipak dovoljna jer će se izvući postojeće zalihe iz njenog organizma, što naravno nije poželjno za imunitet, zdravlje i opšte stanje majke. Količina

navedenih minerala je stalna u mlijeku majke, ali ono što ovisi isključivo od njene ishrane to su vitamini rastvorljivi u vodi, te selen, jod i pojedine masne kiseline. Ukoliko ih majka ne unosi u dovoljnoj količini, njihov sadržaj u mlijeku biće nedovoljan pa i za bebu neadekvatan. Veoma važno je da istaknem da beba dolazi na svijet sa formiranim čulom mirisa i okusa.

Već 4. ili 5. dana života može prepoznati miris mlijeka svoje majke. S toga se majkama koje doje preporučuje da izbjegavaju u ishrani namirnice jakog mirisa npr. kupus, karfiol, kelj i sl, jake začine kao što su biber, paprika, đumbir, hranu koja nadima (mahunarke), te kiselu hranu i sirće. Grčevi kod bebe su često posljedica konzumacije hrane koja nadima, te je poželjno da za vrijeme dojenja majka takvu hranu izbjegava.

Također hrana koja sadrži hemijske supstance kakvi su aditivi – konzervansi, arome, boje (obilježeni slovo E na proizvodima) ne treba biti prisutna u majčinom jelovniku, jer prelazi u mlijeko i beba je dobija dok sisa.

Dojiljama se strogo zabranjuje i konzumacija alkohola, jer on usporava razvoj mozga kod bebe. Svakako treba izbaciti i gazirane napitke koji mogu uticati na pojavu razdražljivosti kod novorođenčeta. Oprez je potreban i sa unosom kafe – ne više od 2 šoljice dnevno. Ne treba pretjerivati ni sa konzumacijom čokolade, badema, lješnjaka, oraha.

Ukoliko je majka pušač, neophodno je prestati sa uživanjem u nikotinu jer on smanjuje količinu mlijeka i ometa pražnjenje dojke. Stimulativna sredstva mogu izazvati plačljivost, razdražljivost i nesanicu kod bebe. Mnogi lijekovi se izlučuju kroz mlijeko, te je veoma važno konsultovati se sa ordinirajućim lekarom ukoliko majka uzima određenu terapiju ili joj je neophodno ordinirati nešto od medikamenata dok traje dojenje.

KOJA HRANA JE PRPORUČLJIVA ZA DOJILJE?

Osnovno je da hrana uvijek bude svježja, bez aditiva i drugih kemikalija, ukusna i lijepo servirana. Kada su u pitanju proteini, preporučuje se nemasno meso – pileтина, puretina, junetina, teletina, svinjetina; riba i morska i riječna – losos, pastrmka, skuša, oslić, jaja. U jelovniku bi trebalo da su svakodnevno raznovrsno povrće (kao variva i kao salate, posebno zelena), svježje voće i kompoti bez šećera, mliječni proizvodi i integralne žitarice.

Zabluda je da dojilja treba da pije velike količine kravljeg mlijeka „da bi se stvaralo mlijeko“. Ukoliko nema problema sa probavom, dovoljno je 0,5 l mlijeka dnevno jer bi trebalo da majka unosi i probiotske mliječne napitke kao što su jogurt, kiselo mlijeko, kefir i mladi svježi neslani sir. Veoma važno za dojilju je da u toku dana unese dovoljnu količinu tečnosti i to najmanje 2 l dnevno da bi se stvarala dovoljna količina mlijeka. Preporučuje se iznad svega izvrsna voda, negazirana mineralna voda, biljni čajevi i čajevi za dojilje bez šećera i razblaženi voćni sokovi kao što je sok od jabuke i borovnice, ali ne više od 0,4 l dnevno odnosno 2 čaše. Proizvodnju mlijeka stimulišu i čajevi od komorača, anisa i bosiljka.

Da je unos tečnosti nedovoljan dojilja može prepoznati po urinu koji postaje taman i jakog mirisa. Tokom dojenja, posebno prvih dana nakon porođaja bitno je redovno pražnjenje crijeva i zbog opšteg zdravlja majke, ali zbog kvaliteta mlijeka. Za dobru probavu neophodan je redovan unos namirnica bogatih dijetnim vlaknima kao što su povrće, voće, jabuke, kompoti, suvo voće, zobene i druge pahuljice. Kao zaslađivač preporučuje se da dojilje koriste med. Ukoliko je ishrana dojilje siromašna pojedinim mineralima i vitaminima, za proizvodnju mlijeka koristiće se zalihe, što

majku vodi u nutritivni deficit. Ovo se posebno odnosi na kalcij. Ako u svakodnevnoj ishrani nema dovoljno kalcija, manjak se nadoknađuje kalcijem iz majčinih kostiju, te se održava odogovarajući nivo ovog minerala u majčinom mlijeku.

Zbog svega navedenog, preporučuje se do 750 ml mlijeka i mliječnih proizvoda dnevno, mnogo zelenog lisnatog povrća, kao i sitne ribe s kostima jer su to namirnice koje predstavljaju odličan izvor kalcija.

Moram samo istaći da ukoliko je majka vegeterijanac, u toku dana bi trebalo da unese 8 porcija žitarica, 6 porcija mahunarki, 5 porcija povrća i 4 porcije voća.

PRIJEDLOG JELOVNIKA ZA DOJILJU

Nakon buđenja može popiti čaj

za dojilje zaslađen medom
Doručak : 2 kuhana jaja ili pečena na 1 kk ulja koštica grožđa, do 90g integralni hljeb (sa speltom isl), 200 ml jogurt ili kiselo mlijeko
300ml kompot po želji
Užina : 150g jabuka, kuvana zob sa 1kk meda
Ručak : 300ml paradjz čorba; 150g fileta oslića – grilovan ili pečen ; 1 i ½ šolja šarene tjestenine, 150g mrkva – kao cušpajz ; 150g salata od cvekla začinjena maslinovim uljem
Užina : 2 medenjaka, 250ml cijedena narandža
Večera : 2 kk putera, 90g integralni ili kukuruzni hljeb, 250ml mlijeko 2,8% mm, 1kk meda
Zalogaj tokom noći po potrebi – 250ml jogurt sa pšeničnim klicama, 1 komad raženog tosta



femibion®



mustela®

Stelatopia +

Efikasno smiruje dječiju kožu sklonu atopiji, te tako smiruje i roditelje

**Krema
za obnovu
lipida**



99%
sastojanci
prirodnog
porijekla

**COSMETIQUE
BIO
CHARTÉ COSMÉO**

Bez mirisa

Trenutno
smiruje

Sprječava povratak
simptoma



DHA OMEGA

special
KID

STUDIJE SU POKAZALE DA ULJE IZOLOVANO IZ ALGI IMA VEĆU KONCENTRACIJU OMEGA 3 MASNIH KISELINA, A POSEBNO DHA.



100% FRANCUSKA
FORMULA



60 KAPSULA

DHA OMEGA



SPECIAL KID DHA KAPSULE

Sadrži ulje algi koje je bogat izvor EPA i DHA. Formula je obogaćena sa vitaminima A, D3, E i K2.

DHA doprinosi normalnom razvoju vida kod dojenčadi do 12 mjeseci starosti.

VITAMIN D3 doprinosi normalnom razvoju kostiju i rastu djece, kao i razvoju imuniteta.

SADRŽAJ JEDNE KAPSULE

Ulje algi	250 mg
od toga DHA	100 mg
Vitamin A	300 i.j.
Vitamin D3	30 i.j.
Vitamin E	1 i.j.
Vitamin K2	2 µg



UPOTREBA:

Ispod 6 godina: odvrnuti ili odrezati rep kapsule i istisnuti sadržaj na kašiku. Može se uzeti direktno ili pomiješano sa hranom.

Iznad 6 godina: uzeti jednu kapsulu dnevno sa čašom vode.



**60 DANA
TRETMAN**

NEUTRALAN OKUS

BEZ VJEŠTAČKIH BOJA - BEZ GMO - BEZ SOJE - BEZ GLUTENA - BEZ MIRISA - BEZ KONZERVANSA



66

Kraj ljeta za sve označava neki novi početak, a za vaše mališane važan korak – polazak u vrtić, prve duže odlaske iz kuće, kao i novu dinamiku, od druženja sa vršnjacima do postepenog uvođenja novih svakodnevnih obaveza.

Period privikavanja na vrtić ili povratak nakon dužeg ljetnog perioda u isti, donosi sa sobom niz različitih emocija, od uzbuđenja do nesigurnosti, kako kod djeteta, tako i kod roditelja. Upravo u tom prelaznom periodu, stvaranja novih rutina, pravila ili nove satnice obroka, pravilna ishrana kroz zdrave užine igra ključnu ulogu. U period kada se vaše dijete privikava na novu svakodnevnicu, potreba za stabilnim ritmom i izbalansiranim obrocima postaje još izraženija. Prelazak iz sigurnosti kućnog ambijenta u vrtić, znači više aktivnosti, utisaka i, naravno energije koja im je potrebna da isprate sve te male, ali bitne dnevne izazove. U tim trenucima, praktična i nutritivno vrijedna užina postaje saveznik roditelja – kako u ranom jutarnjem spremanju, tako i u popodnevним igranjima u parku nakon vrtića ili šetnjama po prirodi tokom vikenda.

Voćne kaše u pouch pakovanju brenda **Nutrino** su idealan izbor za prve samostalne obroke van kuće. Ovi proizvodi, napravljeni su od 100% voća, voća i žitarica ili u kombinaciji voća i keksa, pažljivo biranih sastojaka. Pored toga što su nutritivno bogati, zahvaljujući praktičnom pakovanju, mogu se lako konzumirati i u pokretu, bez nereda. To znači manje brige za roditelje i više slobode za

djecu, koja sve češće žele da se samostalno hrane i istražuju svet oko sebe. Upravo zato, pouch pakovanja su dio svakodnevnog dječjeg puta ka samostalnosti. Također, vaša djeca će imati slobodu da sami izaberu svoj omiljeni ukus. Jabuka, kruška, malina, šljiva, mango, papaja, svaka kombinacija je pažljivo osmišljena kako bi mališani imali raznovrsnu užinu, bogatu vitaminima i mineralima.

Pored ovoga, njihov zatvarač omogućava višekratnu upotrebu, što je dodatni benefit kada znamo da djeca nekad žele da uzmu po malo, vrte se igri, pa ponovo užini. I sve je to prirodno, jer predstavlja dio njihovog novog ritma koji stvaraju polaskom u vrtić.

Posebno se izdvajaju **Nutrino** velika pouch pakovanja od 180g, sa ukusima jabuka, banana i keks i jabuka, kruška, banana sa dodatkom žitarica, koji ne samo da zadovoljavaju dječiji apetit, već im pružaju i duži osjećaj sitosti zahvaljujući kombinaciji voća i žitarica. Roditelji često tragaju za proizvodom koji je jednako bezbjedan, hranljiv i ukusan, a opet dovoljno praktičan da ne zahtjeve posebne uslove čuvanja ili pripreme. **Nutrino** pouch kaše obuhvataju sve ove zahtjeve i upravo zato su neizostavni u torbi za vrtić, pri ruci za igru u parku, ili za porodični piknik. U danima koji donose nove korake i izazove, važno je imati saveznika koji uvijek uz vas. Zato, bez obzira da li se vaše dijete vraća u vrtić ili nosi užinu sa sobom u park, uz **Nutrino** svaki obrok postaje jednostavniji, zdraviji i sretniji jer – **sve je to prirodno.**

roditelj

Nutrino



**Sve je to
prirodno**



amitamin®

●●● Nutraceuticals from Germany

Fertil faza 1



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

Profesionalna formula sa 21 mikronutrijentom.

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

**Vaša BEBA
zaslužuje
savršen
početak!**



amitamin®

●●● Nutraceuticals from Germany

Fertil faza²

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

Kompletna formula sa 24 mikro-nutrijenta.

Sadrži SVE vitamine i bioaktivni folat 4.generacije Quatrefolic®

**Vaša BEBA
zaslužuje
savršen
početak!**

fertil F
●●● amitamin

2
phase



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

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

PROTEIN *shot*

Kofein za oslobađanje energije...



...Proteini za rast mišića

NOVO

10g PROTEIN

2000 mg
BCAA

70 mg Caffeine
= ☕ 1 ESPRESSO

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.



4U pharma
SWISS COMPANY



Tvoje je vrijeme

NOVO



Sve što je zaista neophodno za zdravu trudnoću - **sada u jednom pakovanju!**

Pregnatol Multi + Active Folate + DHA, za sveobuhvatnu podršku zdravoj trudnoći i dojenju.

- ✓ Inovativan, aktivan oblik folata i dva aktivna oblika vitamina B12 - veća iskoristljivost za zdravu trudnoću
- ✓ Željezo u obliku bisglicinata - visoka apsorpcija i odlična podnošljivost
- ✓ DHA iz ulja morskih algi - najčistiji izvor visoke koncentracije, doprinosi normalnom razvoju vida i mozga bebe
- ✓ 12 vitamina + 7 minerala + holin
- ✓ Unaprijeđena formulacija - odlična podnošljivost u trudnoći