

RODITELJ

Vaš vodič kroz roditeljstvo!



DIJANA SEJIDINOVIĆ HADŽIĆ

NOVAGENETICS MIJENJA NAČIN NA KOJI

RAZMIŠLJAMO O GENETICI

Od planiranja trudnoće do zdravlja cijele porodice

Vaše dijete
zaslužuje
najviše
standarde.
Napravljeno s
pažnjom.



Svi naši proizvodi prošli su
najstrože kontrole kvalitete:

- ✓ TESTIRANO na više od 1000 kontrolnih točaka tijekom proizvodnog procesa
- ✓ Proizvedeno u tvornicama
✓ CERTIFICIRANO od strane neovisnog tijela

BR. 1 MARKA MLIJEKA ZA MALU DJECU u Europi*

Imate li pitanja? Slobodno nas kontaktirajte
putem euromand@tel.net.ba

VAŽNA NAPOMENA: ovaj proizvod
namijenjen je maloj djeci od 1 godine
nadalje, kao dio raznolike i
uravnotežene prehrane.

*Izvor: Euromonitor International Limited; Među robnim markama mliječne formule Growing Up, na temelju podataka koje je izvijestio Euromonitor International Limited, izdanje Packaged Food za 2026., vrijednosna prodaja RS, podaci za 2025. Aptamil uključuje Almiron, Babilon, Gallia i Nutrilon.

BUDI LI VAS PLAČ VAŠE BEBE NOĆU?

**Mirna beba,
mirna majka!**

**Lakše
i brže
doziranje**

**nakupljanje
gasova**

Espumisan® LX
simetikon 100mg/ml oralne kapi

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

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



Espumisan® LX
dostupan u apotekama
bez ljeakarskog recepta!

**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

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

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

Impressum

Izdavač:

Sfera d.o.o., Mostar

Direktorica:

Naida Memić
naida.memic@sfera.ba

Glavna i odgovorna urednica:

Elvira Drežnjak
elvira.maric@sfera.ba

Grafički dizajn:

Ajla Gološ
ajla.golos@sfera.ba

Marketing:

Alma Pelo Zagorčić
alma.zagorcic@sfera.ba

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



Elvira Drežnjak
mr. komunikologije
Glavna i odgovorna urednica

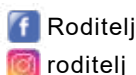
Dragi roditelji,

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

Hvala Vam na podršci.



NASLOVNICA:
Dijana Sejdinović
Hadžić, osnivačica i vodeća
genetičarka NovaGeneticsa



SADRŽAJ



06

Novagenetics mijenja način na koji razmišljamo o genetici

Dijana Sejdinović Hadžić, osnivačica i vodeća genetičarka NovaGeneticsa



22

Žana Tomović: Na izvoru života – biti uz ženu kada nastaje najljepši trenutak

Žana Tomović, glavna medicinska sestra Ginekološko-akušerskog odjeljenja Bolnice Nevesinje



56

Batine djeluju — i upravo je to problem

Samra Dedić, pedagoginja, psihologinja i sistemska porodična savjetnica



86

Govorno-jezični razvoj počinje mnogo prije prve izgovorene riječi

Anja Mihaljević magistrica logopedije

Novagenetics mijenja način na koji razmišljamo o genetici

Od planiranja trudnoće do zdravlja cijele porodice

Intervju: Dijana Sejdinović Hadžić, osnivačica i vodeća genetičarka NovaGeneticsa

♥ Genetika je za mnoge roditelje još uvijek prilično složena i pomalo zastrašujuća tema. Kako biste jednostavno objasnili šta nam genetika danas može reći o našem zdravlju?

Genetika nam pomaže da bolje razumijemo ono što je zapisano u našoj DNK – od uzroka određenih bolesti do predispozicija koje mogu biti važne za naše zdravlje. Danas nam može dati vrijedne informacije pri planiranju porodice, tokom trudnoće, u prevenciji i dijagnostici bolesti, ali i pri izboru određenih terapija. Za mene je njena najveća vrijednost upravo u tome što informacije koje ranije nismo imali danas možemo koristiti za donošenje pravovremenih i informisanih odluka.

♥ NovaGenetics je nastao iz ideje da genetika treba biti dostupnija, razumljivija i klinički korisnija. Šta Vas je motivisalo da pokrenete vlastiti centar i šta želite da NovaGenetics donese pacijentima u BiH i regiji?

Nakon 10 godina rada u genetici i svakodnevnog kontakta s pacijentima, shvatila sam da ljudima često ne nedostaje još jedan test, nego neko ko će im objasniti koji test im zaista može dati odgovor i šta taj odgovor



Dijana Sejdinović Hadžić je genetičarka i osnivačica NovaGeneticsa, s deset godina profesionalnog iskustva u oblasti medicinske genetike. Tokom svoje karijere radila je na razvoju genetskih usluga i njihovoj primjeni u svakodnevnoj kliničkoj praksi, uz direktan rad s pacijentima i ljekarima. Danas kroz NovaGenetics sa svojim timom razvija usluge iz oblasti prenatalne i reproduktivne genetike, onkogenetike, dijagnostike rijetkih bolesti i personalizirane medicine za pacijente u Bosni i Hercegovini i regiji. U nastavku donosimo razgovor sa Dijanom.

znači. Željela sam napraviti mjesto na kojem pacijent neće samo uraditi genetski test i dobiti nalaz, već će imati stručnu podršku prije, tokom i nakon testiranja. Tako je nastao NovaGenetics – iz želje

da savremenu genetiku učinimo dostupnijom, razumljivijom i primjenjivom u stvarnom životu. Želimo da pacijent kod nas zna zašto nešto testiramo, šta rezultat znači i, što je najvažnije, šta dalje.

roditelj

♥ Kada govorimo o genetskim testovima, roditelji često imaju pitanje: Da li nam je takvo testiranje zaista potrebno? Ko bi, prema Vašem iskustvu, trebao razmišljati o genetskom testiranju?

Genetsko testiranje danas nije rezervirano samo za osobe koje već imaju zdravstveni problem ili genetsku bolest u porodici. Može biti korisno zdravim parovima koji planiraju trudnoću, budućim roditeljima tokom trudnoće, osobama koje žele bolje razumjeti određene zdravstvene rizike, ali i pacijentima kod kojih tražimo uzrok postojećeg problema. **Ne mora pacijent sam znati koji mu je test potreban – upravo je zadatak genetičara da procijeni koje informacije mogu biti korisne i koja analiza ima najviše smisla.**

♥ Posebno važan segment genetike jeste prenatalna dijagnostika. Koje su danas najvažnije mogućnosti koje budući roditelji imaju kada je riječ o genetskom testiranju tokom trudnoće?

Mogućnosti koje danas imamo u prenatalnoj genetici zaista su velike. Već od 10. sedmice trudnoće, iz samo jednog uzorka krvi majke, NIPT nam može dati vrlo pouzdanu procjenu rizika za najčešće hromosomske poremećaje kod bebe, bez rizika za trudnoću, a savremeni testovi mogu obuhvatiti i znatno širi spektar hromosomskih promjena. Kada za to postoji potreba, dostupne su i dijagnostičke metode poput amniocenteze i biopsije horionskih resica, iz kojih možemo raditi detaljnije genetske analize. **U NovaGeneticsu upravo zato budućim roditeljima pomažemo da među svim dostupnim mogućnostima odaberu onu koja ima najviše smisla za njihovu trudnoću.**



♥ NIPT testovi postali su sve dostupniji i sve češće ih budući roditelji biraju. Šta NIPT zapravo može otkriti, a šta ne može?

NIPT je napravio veliki iskorak u prenatalnom skriningu jer nam iz običnog uzorka krvi trudnice omogućava veoma pouzdanu procjenu rizika za najčešće hromosomske poremećaje, prvenstveno Down, Edwards i Patau sindrom. **Zavisno od odabranog testa, analiza može obuhvatiti i spolne hromosome te brojne druge hromosomske promjene.** Naravno, nijedan NIPT ne analizira sve moguće genetske bolesti, zato je važno da roditelji znaju šta njihov paket zaista obuhvata i da izbor testa ne zasnivaju samo na dužini liste analiziranih stanja.

♥ Često se NIPT doživljava kao „test koji će pokazati da li je s bebom sve u redu“. Koliko je takvo razumijevanje tačno i koje su njegove granice?

Uredan NIPT je svakako veoma dobra i umirujuća vijest za buduće roditelje, jer značajno smanjuje vjerovatnoću najčešćih hromosomskih poremećaja koje test analizira. Ipak, trudnoću posmatramo kao cjelinu, pa u NovaGeneticsu NIPT uvijek posmatramo kao dio kvalitetnog prenatalnog praćenja, zajedno s ultrazvučnim nalazima i individualnim okolnostima svake trudnoće. Ako pokaže visok rizik, važno je znati da govorimo o skrining testu i tada rezultat potvrđujemo odgovarajućom dijagnostičkom metodom.



8

♥ Koliko je važna porodična zdravstvena istorija kada procjenjujemo genetski rizik?

Porodična zdravstvena istorija je jedan od najvrijednijih izvora informacija koje imamo. Bolesti koje se ponavljaju kroz generacije, javljaju kod više članova porodice ili neuobičajeno rano mogu nam ukazati na genetsku predispoziciju. Ipak, uredna porodična istorija ne isključuje genetski rizik – danas otkrivamo sve više promjena koje nastaju de novo, odnosno prvi put kod pojedinca, kao i stanja koja prethodno nisu bila prepoznata u porodici.

♥ Ako u porodici postoji određena nasljedna bolest, spontani pobačaji, razvojne teškoće ili više slučajeva karcinoma, kada je to razlog za genetičko savjetovanje?

Sve navedeno je dobar razlog da

se razgovara s genetičarem, a posebno kada se određena pojava ponavlja ili zahvata više članova porodice. Što ranije imamo tu informaciju, više mogućnosti imamo za ciljanu obradu, planiranje trudnoće, praćenje zdravlja ili preventivne mjere. Genetičko savjetovanje upravo služi tome da od porodične priče dođemo do konkretne procjene rizika i, kada je potrebno, odgovarajućeg testa.

♥ Mnogi ljudi misle: „U mojoj porodici nema genetskih bolesti, pa meni genetsko testiranje nije potrebno.“ Koliko je takav stav opravdan?

To je česta zablude. Potpuno zdrave osobe mogu biti nosioci genetskih promjena koje kod njih ne izazivaju nikakve simptome, ali mogu biti važne za njihovo potomstvo, a određene genetske promjene mogu se pojaviti i prvi put kod djeteta. Upravo zato savremena genetika sve više ima mjesto i kod zdravih ljudi – posebno kod parova koji planiraju porodicu i žele bolje razumjeti svoje genetske rizike.

roditelj

♥ Koliko genetsko testiranje može biti korisno prije trudnoće, a ne tek kada trudnoća već nastupi?

Period prije trudnoće je zapravo odlično vrijeme za genetiku jer tada imamo najviše prostora za informisanje i planiranje. Možemo istražiti poznatu porodičnu bolest, određene uzroke problema s plodnošću ili ponavljanih spontanih pobačaja, ali i provjeriti da li budući roditelji nose promjene povezane s određenim nasljednim bolestima. Tako u trudnoću možemo ući s mnogo više informacija i jasnijim planom.

♥ Šta je carrier screening i kome biste ga preporučili?

Carrier screening je test kojim kod zdravih budućih roditelja možemo provjeriti nose li genetske promjene za određene nasljedne bolesti, iako sami nemaju nikakve simptome. Ako su oba partnera nosioci promjene povezane s istom autosomno recesivnom bolešću, za svaku trudnoću postoji 25% vjerovatnoće da dijete bude oboljelo. Danas postoje prošireni paneli koji istovremeno analiziraju veliki broj bolesti, pa u NovaGeneticsu ovu vrstu testiranja predstavljamo i zdravim parovima bez poznate genetske bolesti u porodici kao jednu od mogućnosti informisanog planiranja trudnoće.

♥ NovaGenetics se, osim prenatalne i reproduktivne genetike, bavi i drugim oblastima poput onkogenetike, farmakogenetike i nutrigenetike. Koliko je genetika danas važna izvan trudnoće i planiranja porodice?

Genetika nas prati tokom cijelog života. Može nam pomoći da otkrijemo nasljednu predispoziciju za određene karcinome, pronađemo uzrok rijetkih bolesti,

razumijemo individualne razlike u odgovoru na lijekove, ali i bolje upoznamo način na koji naš organizam reaguje na određene nutritivne i životne faktore. **Zato genetika danas više nije usko područje medicine – ona sve više postaje jedan od alata za individualni pristup zdravlju.**

♥ Kada govorimo o nasljednim karcinomima, koji bi znakovi ili porodični obrasci trebali biti upozorenje da je vrijeme za genetičko savjetovanje?

Posebnu pažnju privlače karcinomi koji se javljaju u mlađoj životnoj dobi, više članova iste porodice s istim ili povezanim vrstama karcinoma, više različitih primarnih tumora kod jedne osobe ili određeni rijetki tumori. Prepoznavanje nasljedne predispozicije može biti važno ne samo za osobu koja se testira nego i za njene zdrave članove porodice, jer im omogućava pravovremeno i ciljano praćenje.

♥ Sve više se govori i o personaliziranoj medicini. Da li smo već ušli u eru medicine koja će se sve više prilagođavati genetskom profilu pojedinca?

Definitivno jesmo. Već danas u određenim oblastima genetika pomaže pri izboru ciljane terapije, procjeni odgovora na pojedine lijekove i individualnoj procjeni zdravstvenih rizika. To je i smjer u kojem razvijamo NovaGenetics – da genetiku ne posmatramo samo kao dijagnostiku određenih bolesti, već kao alat koji može pratiti čovjeka kroz različite faze života.

♥ Za kraj, koja bi bila Vaša poruka budućim roditeljima koji su zabrinuti zbog genetskih bolesti ili rezultata nekog testa – šta biste im savetovali da urade prije nego što se prepuste strahu?

Prije svega, nemojte ostati sami s nalazom niti ga pokušavati protumačiti putem interneta. Potražite osobu koja je stručno obrazovana upravo u oblasti genetike i koja vam može objasniti ne samo šta piše na nalazu, nego šta taj rezultat zaista znači za vas, vašu trudnoću ili porodicu.

U NovaGeneticsu zato insistiramo da genetski nalaz ne bude samo dokument koji pacijent dobije, već informacija koju će razumjeti i znati šta s njom dalje. U genetici je podjednako važno koji test radimo, kako ga radimo i ko vam rezultat tumači. **Prava informacija, objašnjena na pravi način, treba da donese jasnoću i mogućnost djelovanja – ne dodatni strah.**

Sponzorski intervju





CHILD LIFE
Nutrijenti za djecu!

Povratak u školske klupe – kako podržati dječiji organizam na početku nove školske godine?

Početak školske godine donosi uzbuđenje, nove izazove i promjenu svakodnevne rutine. Nakon opuštenijih ljetnih dana djeca se vraćaju ranijem ustajanju, školskim obavezama, sportskim aktivnostima i boravku u kolektivu. Prvi školski dani često su ispunjeni uzbuđenjem, ali i dozom nesigurnosti. Novo okruženje, drugačija svakodnevna rutina i veće obaveze mogu predstavljati izazov za dijete. Upravo je to period kada roditelji posebnu pažnju posvećuju jačanju zdravih navika i podršci dječjem organizmu.

Temelj dobrog zdravlja idalje su uravnotežena prehrana, dovoljno sna, redovna fizička aktivnost i boravak na svježem zraku. Ipak, zbog ubrzanog načina života ili izbirljivosti u prehrani, nije uvijek jednostavno osigurati optimalan unos svih potrebnih vitamina i minerala. U takvim situacijama kvalitetan dodatak prehrani može biti praktična podrška svakodnevnoj ishrani.

• ChildLife MultiVitamin & Mineral – svakodnevna nutritivna podrška

ChildLife MultiVitamin & Mineral formulisan je posebno za djecu i sadrži kombinaciju vitamina i minerala koji doprinose normalnom rastu i razvoju. Formula uključuje vitamine A, C, D i E, vitamine B kompleksa te minerale poput cinka, magnezija, kalcija, selen, joda i inozitola.

• Vitamini i minerali koji prate rast, razvoj i školske aktivnosti

Vitamin D doprinosi normalnom rastu i razvoju kostiju kod djece, dok zajedno s vitaminima A i C te cinkom doprinosi normalnoj funkciji imunološkog sistema. Vitamini B kompleksa učestvuju u normalnom metabolizmu stvaranja energije te doprinose normalnom funkcionisanju nervnog sistema, što je

posebno važno u periodu školskih obaveza, učenja i svakodnevnih aktivnosti. Kalcij i magnezij važni su za normalnu funkciju mišića i održavanje zdravih kostiju, dok jod doprinosi normalnom kognitivnom razvoju djece.

• Tečni oblik prilagođen djeci i jednostavan za primjenu

Jedna od prednosti ChildLife MultiVitamin & Mineral dodatka prehrani je njegov tečni oblik, koji omogućava jednostavno doziranje prema uzrastu i lakše uzimanje kod djece. Prijatan okus doprinosi boljoj prihvatljivosti, a formula ne sadrži umjetne boje, arome ni umjetne zaslađivače.

• Zdrave navike kao najbolja priprema za novu školsku godinu

Povratak u školu idealna je prilika za usvajanje zdravih navika. Redovan doručak, dovoljno sna, svakodnevno kretanje i uravnotežena prehrana, najbolja su osnova za uspješnu školsku godinu. Kada postoji potreba za dodatnom nutritivnom podrškom, pažljivo odabran dodatak prehrani može biti vrijedan saveznik roditeljima u očuvanju dječjeg zdravlja.

Najvažnije je da dijete osjeti kako škola nije samo mjesto učenja, već prostor u kojem će otkrivati svoje talente, razvijati samopouzdanje i graditi prijateljstva. Uz podršku porodice, zdrave životne navike i kvalitetnu nutritivnu podršku kada je potrebna, prvi školski koraci mogu biti početak jednog lijepog i uspješnog putovanja.

Dodaci prehrani nisu zamjena za raznovrsnu i uravnoteženu ishranu niti zdrav način života. Prije njihove primjene preporučuje se savjetovanje sa zdravstvenim stručnjakom, posebno kod mlađe djece ili djece sa specifičnim zdravstvenim potrebama.

ChildLife MultiVitamin & Mineral – podrška zdravom odrastanju, od prvog školskog zvona do svakog novog uspjeha

SVE ŠTO JE POTREBNO

Za sretan
i aktivan dan!

MULTIVITAMINI & MINERALI

UKUS NARANDŽE I MANGA



Doprinosi normalnom
funkcionisanju imunog sistema.



Doprinosi normalnoj funkciji
mozga i koncentraciji.



Doprinosi rastu i održavanju zdravih
kostiju i zuba.



Pomaže u smanjenju umora
i iscrpljenosti.

Ukus koji
DJECA
vole!



BEZ GLUTENA
I ALERGENA

TESTIRANO NA
ČISTOĆU

RODITELJI
BIRAJU

JutaVit

Željezo bisglicinat + VITAMINI C, B6 I B9

**30mg /
jedna
tableta**



Zašto je željezo važno u trudnoći?

Tokom trudnoće potrebe za željezom značajno rastu.

Željezo doprinosi:

- stvaranju crvenih krvnih zrnaca i hemoglobina
- smanjenju umora i iscrpljenosti
- normalnom transportu kisika u organizmu

Prednosti Jutavit formule

- Željezo bisglicinat – nježan za želudac, visoka iskoristivost
- Vitamin C – poboljšava apsorpciju željeza
- Vitamin B6 – podržava metabolizam i smanjuje umor
- Folna kiselina (B9) – ključna za razvoj nervnog sistema bebe

Podrška zdravlju trudnica i pravilnom razvoju bebe

PEDIAKID

SIRUP ŽELJEZA + B KOMPLEKS VITAMINA



Zašto je željezo važno za djecu?

Željezo igra ključnu ulogu u razvoju i svakodnevnom funkcionisanju organizma:

- doprinosi normalnom kognitivnom razvoju djece
- učestvuje u stvaranju hemoglobina i crvenih krvnih zrnaca
- pomaže u smanjenju umora i iscrpljenosti

BEZ GLUTENA
BEZ ALERGENA
BEZ KONZERVANSA

Prednosti PEDIKID formule

- Željezo – podržava energiju i vitalnost
- B kompleks vitamina – doprinosi normalnom funkcionisanju nervnog sistema
- Mikrokapsulirano željezo sa 5 puta boljom resorpcijom od standardnih oblika
- Prijatan okus banane – lako prihvataju i najmlađi
- Tekući oblik – jednostavno doziranje
- Ne stvara stomachne tegobe niti boji zube
- Sa dodatkom agava sirupa i prebiotika
- Pogodan za djecu već od 6 mjeseci starosti

Podrška energiji, rastu i razvoju djece

MALI POČETAK, VELIKO OBEĆANJE – ČUVANJE MATIČNIH ĆELIJA ZA BUDUĆE ZDRAVLJE VAŠEG DIJETETA

Šta su matične ćelije?

Matične ćelije predstavljaju temelj života. Iz prve matične ćelije – oplođene jajne ćelije – razvija se cijeli čovjekov organizam. Njihovim umnožavanjem i diferencijacijom nastane više od 200 ćelijskih vrsta, na primjer krvne, mišićne i nervne ćelije. Također, nakon rođenja matične ćelije nam omogućavaju dalji rast. One su zaslužne i za regeneraciju, kao i za reparaciju stanja nastalih povredama ili nekim oboljenjem. One nas, dakle, prate čitavog života.

Više o matičnim ćelijama možete pročitati na www.bio-save.ba

Sačuvajte trenutak koji se događa samo jednom u životu

Kada na svijet dođe vaše dijete, rađa se i nova ljubav. Ljubav koja želi da zaštiti, njeguje, brine i čuva svaku buduću avanturu koja ga čeka. Matične ćelije iz pupčane vrpce čuvaju snagu zdravlja koja može postati dragocjena podrška u godinama koje dolaze. To je mali korak danas, a velika sigurnost za sutra. Ne postoji važniji zadatak od brige o onome što najviše volimo. I zato smo tu – da vam pomognemo da vašoj bebi poklonite mogućnost više, opciju koja donosi mir, nadu i sigurnost. Sačuvajte trenutak koji traje samo jednom u životu.

Gdje možemo naći matične ćelije?

Matične ćelije se nalaze i u pupčanoj vrpici i u tijelu odraslog čovjeka. Pa zašto se onda toliko govori o njihovom čuvanju na rođenju?

Odgovor je jednostavan – zato što su matične ćelije iz pupčane vrpce „najmlađe“ moguće ćelije. One su stare svega devet mjeseci i uzimaju se odmah po rođenju, prije nego što su bile izložene uticajima okoline, bolestima ili procesu starenja. Upravo ta njihova mladost i nezrelost daje im poseban potencijal.



Ove ćelije imaju sposobnost da se razviju u različite tipove tkiva u organizmu. Drugim riječima, mogu se prilagoditi i pomoći tamo gdje je tijelu potrebna obnova ili podrška. Poznato je da mogu prepoznati oštećene ili bolesne ćelije i pokrenuti procese liječenja.

Matične ćelije iz krvi pupčane vrpce već se koriste u liječenju brojnih ozbiljnih i po život opasnih oboljenja. One „znaju“ pronaći bolesne ćelije i tkiva organizma i pokrenuti proces liječenja. One imaju neograničeni potencijal diferenciranja u druge tipove ćelija odrasle osobe. U poređenju sa matičnim ćelijama iz koštane srži, one su mlađe, vitalnije i nisu bile izložene spoljnim faktorima.

Ono što je posebno važno za buduće roditelje jeste da se krv iz pupčane vrpce može sačuvati samo jednom – u trenutku porođaja. To je jedinstvena prilika koja se ne može ponoviti kasnije u životu.

Medicina koja raste zajedno s vašim djetetom

Matične ćelije iz pupčane vrpce nose posebnu snagu – mogućnost regeneracije, obnove, podrške zdravlju u najvažnijim trenucima života. One se mogu sačuvati samo jednom: u trenutku rođenja. To je mali čin danas, ali on može postati velika prednost u budućnosti. U svijetu koji se mijenja brzo, medicina napreduje iz dana u dan. Ono što je danas podrška u liječenju brojnih bolesti, sutra može biti ključ za nove terapije koje tek dolaze. Čuvanjem matičnih ćelija, čuvate i vjeru u medicinu za dane koji dolaze – u nadu koja ide korak ispred vremena.

Mogućnost upotrebe

Lista bolesti koje se mogu liječiti matičnim ćelijama iz krvi pupčane vrpce svake godine se proširuje i trenutno obuhvata više od 100 različitih bolesti i medicinskih stanja. Više informacija o tome dostupno je na web stranici Parents Guide: <http://parentsguidecordblood.org/diseases.php>.

Istovremeno, broj bolesti i stanja koja su predmet istraživanja mnogo je veći. U svijetu se trenutno provodi više od 4.000 kliničkih studija koje ispituju mogućnosti primjene matičnih ćelija, posebno u oblasti regenerativne medicine. Zahvaljujući njihovoj sposobnosti diferencijacije u različite vrste tkiva, matične ćelije danas imaju sve širu primjenu – od liječenja



teških bolesti do pomoći kod različitih zdravstvenih stanja i povreda s ciljem poboljšanja kvaliteta života pacijenata.

Bio Save je kompanija koja posluje u sedam zemalja regiona, a od 2013. godine prisutna je i u Bosni i Hercegovini. Kao regionalna grupacija iz oblasti regenerativne medicine, Bio Save omogućava skladištenje matičnih ćelija iz krvi i tkiva pupčane vrpce u najvećoj evropskoj banci matičnih ćelija – FamiCord Group.

Od septembra 2018. godine u FamiCord bankama pohranjeno je više od 355.000 uzoraka pupčane krvi, pupčane vrpce, krvi iz placente i drugih bioloških materijala.

Do sada je kroz FamiCord Group realizirano 1.987 terapija matičnim ćelijama, od čega 1.082 terapije uz korištenje matičnih ćelija iz pupčane krvi i pupčane vrpce. Organizacija Parents Guide to Cord Blood Foundation prati razvoj tržišta matičnih ćelija još od 1998. godine. Prema njihovim podacima, FamiCord se nalazi na prvom mjestu u Evropi i na trećem mjestu u svijetu, što ovu banku čini najvećom bankom matičnih ćelija u Evropi. Svi ključni procesi – od obrade do dugoročnog skladištenja – obavljaju se u visokotehnološkim laboratorijama u Evropi, u skladu sa najvišim medicinskim standardima, uključujući AABB i ISO certifikate koji garantuju kvalitet i sigurnost uzoraka.

Više informacija možete pronaći na web stranici:

www.bio-save-ba.com.

Zašto roditelji biraju ovu odluku?

Zbog mira; Zbog sigurnosti; Zbog prilike koja postoji sada, a može biti presudna jednog dana. Mi smo tu da vašoj porodici pružimo vrhunsku brigu – od prvog kontakta, preko bezbjednog i nježnog prikupljanja, do dugoročnog i pouzdanog čuvanja. Sve to kako biste vi mogli da se da se posvetite najljepšoj ulozi u životu: ulozi roditelja. Sačuvajte ono što se događa samo jednom – početak života. Učinite da ljubav koju danas osjećate, postane podrška za sve što vaše dijete čeka sutra posvetite najljepšoj ulozi u životu: ulozi roditelja. Sačuvajte ono što se događa samo jednom – početak života. Učinite da ljubav koju danas osjećate, postane podrška za sve što vaše dijete čeka sutra.

Odluka iz ljubavi, ne iz straha. Ne postoji savršena odluka za sve porodice. Postoji samo ona koja je donesena mirno, informisano i s ljubavlju.

Poklonite svom djetetu dar koji traje cijeli život. Pohrana matičnih ćelija iz krvi pupčane vrpce predstavlja jedinstvenu priliku da sačuvate dragocjene ćelije koje se mogu koristiti u savremenim medicinskim terapijama.

Ovaj poklon vaučer omogućava vam poseban benefit prilikom ugovaranja usluge pohrane matičnih ćelija. Iskoristite priliku da svom novorođenčetu pružite dodatnu sigurnost za budućnost.

POKLON VAUČER



Dragi budući roditelji,

Iskreno Vam čestitamo na Vašoj trudnoći.

Sada ste u najdivnijem period života žene- negujete trudnoću i pripremate se za majčinstvo.

BioSave želi da Vas obraduje POKLONOM

Vaš BioSave tim

Za aktivaciju ovog vaučera pozovite 033 742 856
ili se javite na info@bio-save.ba



**250€
popusta**



SET ZA UZIMANJE UZORAKA

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

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



Proces



POROĐAJ

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



UZIMANJE UZORKA

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

OBRADA UZORKA

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



ČUVANJE

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



POKLON ZA ŽIVOT

Kada Vaše dijete napuni 18 godina, on/ona će postati vlasnik matičnih ćelija, kao i sigurnosti koju one nude. Vašem dijjetetu 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?





BESPLATNA KONFERENCIJA

za buduće mame!

Znanje, podrška i inspiracija na
vašem putu do **najljepše uloge!**



30. SEPTEMBAR 2026.



Hotel Bosna
Banja Luka



17:00 sati



Roditelj



roditelj



www.roditelj.ba



Edukativna konferencija „Naše putovanje počinje“ okupila buduće roditelje u Sarajevu

Stručni savjeti, korisne informacije i podrška budućim roditeljima obilježili još jedno izdanje edukativne konferencije

Još jedna edukativna konferencija za trudnice „**Naše putovanje počinje**“, u organizaciji kompanije Sfera d.o.o. Mostar i časopisa Roditelj, održana je u Sarajevu, okupivši buduće mame koje su imale priliku čuti korisne savjete i informacije iz različitih oblasti važnih za trudnoću, porod i prve dane života bebe. Konferencija je održana u partnerstvu sa Zavoda za ginekologiju i perinatologiju Mehmedbašić, jednom od vodećih centara za reproduktivnu medicinu i ginekologiju u Bosni i Hercegovini.

U uvodnom obraćanju istaknuto je da je cilj konferencije budućim roditeljima pružiti provjerene informacije, stručne savjete, ali i osjećaj sigurnosti i podrške tokom jednog od najvažnijih životnih perioda. Posebna zahvalnost upućena je domaćinu, predavačima, partnerima i sponzorima koji kontinuirano podržavaju edukaciju trudnica.

Program konferencije otvorio je **dr. Eldar Mehmedbašić**, specijalista ginekologije i opstetricije,

predavanjem „Porod bez straha – šta vas zaista očekuje?“. Kroz ovu važnu temu buduće mame imale su priliku dobiti odgovore na brojna pitanja i nedoumice vezane za porod, pripremu za porođaj i ono što ih očekuje u završnici trudnoće.

Označavaju matičnih ćelija, njihovoj ulozi i mogućnostima koje pružaju govorila je **Seada Jašarević** ispred kompanije Bio Save. Posebna pažnja posvećena je informisanju budućih roditelja o ovoj sve aktuelnijoj temi i mogućnostima koje matične ćelije mogu imati u očuvanju zdravlja djeteta.

Jedna od tema konferencije bila je i dojenje. **Dr. Nedim Begić**, specijalista pedijatrije, govorio je o značaju dojenja, najčešćim dilemama s kojima se susreću roditelji te važnosti pravilne podrške i informisanosti za uspješan početak. Nakon prvog dijela programa uslijedila je pauza tokom koje su učesnice imale priliku razgovarati s partnerima konferencije, upoznati se s promotivnim materijalima i razmijeniti iskustva.

roditelj



Program je nastavljen predavanjem **dr. Vanje Kukrike-Hebibović**, Brand managera kompanije Salveo Bosna i Hercegovina, koja je predstavila temu „Liječenje rana lijekom Tyrosur“, pružajući budućim roditeljima korisne informacije o pravilnom pristupu liječenju rana i njezi kože.

Završno predavanje održala je **dr. Jasmina Šlaku**, specijalista pedijatrije, koja je govorila o preventivnim mjerama zaštite novorođenčadi. Dr. Šlaku je posebno govorila o važnosti pravilnog razumijevanja i praćenja uputa navedenih u otpusnom pismu nakon rođenja djeteta.

Konferencija je protekla u znaku edukacije, otvorenog razgovora i druženja, a buduće mame imale su priliku na jednom mjestu dobiti informacije iz oblasti ginekologije, genetike, pedijatrije, ishrane i njege.

Organizatori ističu da je upravo povezivanje stručnjaka i budućih roditelja jedan od osnovnih ciljeva projekta „**Naše putovanje počinje**“, koji kroz edukativne susrete nastoji budućim mamama i tatama olakšati pripremu za roditeljstvo i pružiti pouzdane informacije uoči dolaska njihovih najmlađih članova porodice.

Na kraju konferencije organizatori su zahvalili svim učesnicama, predavačima, partnerima i sponzorima koji su svojim prisustvom, znanjem i podrškom doprinijeli realizaciji još jednog uspješnog susreta.

19



Brzo i efikasno olakšajte simptome bolnog i upaljenog grla

U jesenjim i zimskim mjesecima grlobolja je čest razlog zbog kojeg se odlučujemo posjetiti ljekara ili potražiti savjet apotekara. Grlobolja je neugodan simptom uzrokovan upalom određenih anatomskih struktura kao što su ždrijelo, krajnici, glasnice i grkljan. U oko 80% slučajeva uzročnici upale grla su virusi, a u 20% slučajeva uzročnici su bakterije. Klinička slika virusnih upala najčešće je blaga i ograničena na područje grla. Simptomi uključuju: bol u grlu koji se pojačava pri gutanju ili govoru, promuklost, začepljen nos i otežano disanje. Virusna upala rijetko je praćena općim simptomima kao što su povišena temperatura, malaksalost, bolovi u zglobovima i mišićima te kašalj. Bakterijske upale imaju težu kliničku sliku koju, osim navedenih lokalnih simptoma, prate izraženi opći simptomi kao što su povišena tjelesna temperatura (viša od 38°C), ponekad praćena groznicom, slabošću, preznojavanjem, umorom. Limfni čvorovi na vratu mogu biti otečeni i bolni. Bakterijske infekcije mogu biti praćene komplikacijama u vidu apscesa, gnojne angine, upale uha, a u težim slučajevima i bakterijske upale pluća.

.....
: Liječenje upale grla zavisi od uzročnika, težine
: kliničke slike, uzrasta i općeg stanja oboljeloga.
: Liječenje virusnih upala je simptomatsko, tj.
: snižavanje temperature upotrebom antipiretika (npr.
: paracetamol), nadoknada tečnosti, ovlaživanje zraka
: u prostorijama i redovno provjetravanje prostorije
: u kojoj se boravi, a ukoliko simptomi traju duže od
: tri dana ili se pogoršavaju, potrebno je javiti se
: ljekaru. Bakterijske upale, uz simptomatsku terapiju,
: zahtijevaju upotrebu antibiotika, gdje su pravilan izbor
: i pravilna, dovoljno duga primjena antibiotika presudni
: za uspješno liječenje.
:

U prevenciji upala grla najveću pažnju treba posvetiti higijenskim mjerama. Potrebno je redovno prati ruke, čistiti i provjetravati prostorije u kojima boravi

veliki broj ljudi kao što su učionice i čekaonice, čistiti i dezinficirati predmete koje koristi veći broj ljudi. Stanje imunološkog sistema možda ima veću ulogu u nastanku bolesti nego izloženost uzročnicima. Osobe snažnijeg imuniteta, iako su u stalnom kontaktu s uzročnicima bolesti, ostaju zdrave ili bolest prebole "na nogama". Zbog toga je potrebno povesti računa o prehrani koja bi trebala biti bogata vitaminima, prvenstveno vitaminom C, zatim umjereno vježbati, dovoljno se odmarati, što češće boraviti na svježem zraku i izbjegavati stres, koliko god je to moguće.

• **Lysobact Complete Spray®** – kompletno rješenje protiv grlobolje

Jedinstveni sastav lijeka **Lysobact Complete Spray®** za usnu sluznicu baziran je na lizozimu, prirodnom faktoru lokalnog imuniteta sluznice koji svojim višestrukim korisnim djelovanjima pomaže u zaštiti i ozdravljenju sluznice usta i grla te predstavlja odličan terapijski izbor za uzročno i simptomatsko liječenje akutnih upala sluznice usne šupljine i grla.

Osim toga, aktivne komponente lijeka **Lysobact Complete Spray®** smiruju upalni proces, pomažu zarastanje rana i oštećenja sluznice usne šupljine, ubrzavaju ozdravljenje, štite sluznicu usne šupljine i grla te pojačavaju lokalni imuni odgovor sluznice. Lidokain ublažava osjet bola veoma brzo, već u toku prvih nekoliko minuta nakon primjene.

Praktična i savremena forma spreja opremljena je specijalno dizajniranim aplikatorom koji omogućava jednostavnu, laku, brzu i preciznu primjenu lijeka, uz ugodnu i osvježavajuću aromu pepermintna. Ne sadrži alkohol i šećer, pa ga mogu koristiti osobe oboljele od šećerne bolesti.

Lysobact Complete Spray® je dostupan u svim apotekama bez ljekarskog recepta, a za najbolje rezultate lijek primjenjivati prema priloženom uputstvu.

Lysobact®

BOSNALIJEK
Prvo zdravlje!

Dobar glas daleko se čuje!



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

Žana Tomović: Na izvoru života – biti uz ženu kada nastaje najljepši trenutak

Svaki porod nosi posebnu priču, a iza svakog sigurnog dolaska bebe na svijet stoje znanje, timski rad i podrška ženi.

Intervju: Žana Tomović, glavna medicinska sestra Ginekološko-akušerskog odjeljenja Bolnice Nevesinje

Rođenje djeteta jedan je od najvažnijih i najemotivnijih trenutaka u životu svake porodice. U tim trenucima žena ne treba samo stručnu medicinsku pomoć, već i osjećaj sigurnosti, razumijevanja i povjerenja. Upravo tu posebnu ulogu imaju babice i medicinske sestre, koje su uz buduću majku u trenucima iščekivanja, tokom poroda i neposredno nakon dolaska bebe na svijet. Za Žanu Tomović, glavnu medicinsku sestru Ginekološko-akušerskog odjeljenja Bolnice Nevesinje, biti babica

nije samo zanimanje, već privilegija i odgovornost. Njeno profesionalno iskustvo obilježili su stalno učenje, predanost radu i želja da ženama pruži podršku onda kada im je najpotrebnija. Vjeruje da stručnost mora biti praćena empatijom, strpljenjem i toplom komunikacijom, jer se upravo kroz takav odnos gradi povjerenje koje ženi daje dodatnu snagu. Posebno ističe značaj individualnog pristupa, timskog rada i humanizacije poroda, ali i važnost pripreme trudnice mnogo prije samog dolaska u porodilište.

Osim svakodnevnog rada sa trudnicama i porodicama, posvećena je i preventivnom radu i edukaciji žena o reproduktivnom zdravlju, jer smatra da je uloga zdravstvenih radnika mnogo šira od liječenja – ona podrazumijeva i pravovremeno informisanje, prevenciju i osnaživanje žena da brinu o svom zdravlju. U razgovoru za naš magazin Žana Tomović govori o tome šta znači biti babica, kako pomoći ženi da prevaziđe strah od poroda, zašto su povjerenje i komunikacija jednako važni kao stručnost, koje su prednosti individualnog pristupa u manjim sredinama te zbog čega je svaki prvi plač novorođenčeta i svaki susret majke i bebe podsjetnik na ljepotu ovog poziva.

♥ **Roditelj:** Završili ste studije zdravstvene njege na Medicinskom fakultetu u Nišu, a danas ste glavna medicinska sestra Ginekološko-akušerskog odjeljenja Bolnice Nevesinje. Kako je izgledao Vaš profesionalni put i šta Vas je privuklo upravo ovom pozivu?

ŽANA: Moj profesionalni put obilježili su stalno učenje, usavršavanje i želja da budem podrška ženama u najvažnijim trenucima njihovog života. Nakon završenih studija zdravstvene njege na Medicinskom fakultetu u Nišu nastavila sam da gradim svoje znanje kroz svakodnevni rad u praksi. Ginekologija i akušerstvo privukli su me zbog posebne povezanosti stručnosti, odgovornosti i humanosti. Biti babica znači biti uz ženu od prvih trenutaka trudnoće, tokom porođaja i nakon dolaska novog života na svijet. To je poziv koji traži veliko znanje, ali i empatiju, strpljenje i razumijevanje. Danas, kao glavna medicinska



sestra Ginekološko-akušerskog odjeljenja Bolnice Nevesinje, nastojim da zajedno sa svojim timom stvaram okruženje u kojem će svaka žena osjećati sigurnost, poštovanje i podršku.

♥ **Roditelj:** Često se kaže da je posao babice jedan od najljepših, ali i najodgovornijih poslova u medicini. Šta za Vas znači biti uz ženu u trenutku kada na svijet donosi novi život?

ŽANA: Za mene je biti babica mnogo više od zanimanja – to je privilegija. Prisustvovati rađanju novog života nešto je najljepše što zdravstveni radnik može doživjeti. Svaki put kada u rukama držimo novorođenu bebu, svjesni smo da prisustvujemo trenutku koji će jedna porodica pamtititi cijelog života. Prije svega, duboko poštujem svaku ženu. Smatram da ono što žena može da podnese – snagu, bol, odgovornost i ljubav koju pokazuje donoseći novi život na svijet – teško je uporediti sa bilo čim drugim. **Zato vjerujem da smo kao žene zaista privilegovane što ispod srca nosimo nešto najdragocjenije na svijetu. Kao babica, moja je želja da svaka porodilja osjeti da je poštovana, sigurna i da kroz cijeli proces nije sama.**

♥ **Roditelj:** Svaki porod je jedinstven. Šta je, prema Vašem iskustvu, najvažnije da trudnica osjeti od medicinskog osoblja kada uđe u porodilište?

ŽANA: Najvažnije je da osjeti da je dobrodošla, da je saslušana i da je u sigurnim rukama. Stručnost je temelj našeg rada, ali jednako važni su povjerenje, smirenost i poštovanje. Kada trudnica vidi da joj se posvećujemo, da joj objašnjavamo svaki postupak i da smo dostupni za sva njena pitanja, osjećaj straha se



značajno smanjuje. **Vjerujem da kvalitetna komunikacija između zdravstvenih radnika i pacijentkinje ima veliki uticaj na cjelokupno iskustvo porođaja.**

♥ **Roditelj:** Mnoge trudnice osjećaju strah od poroda. Kako Vi i Vaš tim pomažete budućim majkama da se osjećaju sigurnije i opuštenije?

ŽANA: Prije svega razgovorom, razumijevanjem i kontinuiranom podrškom. Trudimo se da svakoj trudnici pristupimo individualno, saslušamo njene brige i odgovorimo na sva pitanja koja ima. Važno nam je da zna šta može očekivati tokom porođaja, jer informisana žena lakše prevazilazi strah i osjeća veće povjerenje u sebe i zdravstveni tim. Tokom porođaja žena se nalazi u posebnom

psihičkom i emocionalnom stanju. Porođajni bol ima svoj prirodan tok i trajanje i važno je da trudnicu pripremimo na to, da razumije šta se dešava u njenom tijelu i da zna da u svakom trenutku nije sama.

Naš zadatak nije samo da pratimo tok porođaja, već i da budemo njena podrška, da je ohrabrimo i pružimo osjećaj sigurnosti. Često kažem da nakon svakog talasa bola dolazi korak bliže susretu sa bebom.

Zanimljivo je da hormon oksitocin, koji ima ključnu ulogu u pokretanju i napredovanju porođaja, nakon rođenja bebe doprinosi stvaranju snažne emocionalne povezanosti između majke i djeteta. **Kada majka prvi put zagrlj svoju bebu, upravo taj hormon podstiče osjećaj ljubavi, privrženosti i bliskosti. To je jedan od najljepših trenutaka kojima imamo privilegiju da svjedočimo.**

♥ **Roditelj:** Koje su prednosti porođaja u jednoj manjoj sredini poput Nevesinja? Da li upravo manji broj pacijenata omogućava više individualnog pristupa svakoj trudnici?

ŽANA: Smatram da je upravo individualni pristup jedna od najvećih prednosti manjih sredina. Manji broj pacijentkinja omogućava nam da svakoj ženi posvetimo više vremena, pažnje i podrške. Imamo priliku da bolje upoznamo naše trudnice, njihove potrebe i očekivanja, što doprinosi većem međusobnom povjerenju. U našem porodilištu negujemo timski rad i blisku saradnju svih članova zdravstvenog tima, kako bismo svakoj porodilji obezbijedili kvalitetnu, sigurnu i humanu zdravstvenu negu. Vjerujem da upravo takav pristup ostavlja najljepši utisak i doprinosi pozitivnom iskustvu porođaja.



♥ **Roditelj:** Koliko je važna saradnja između ginekologa, babica, medicinskih sestara i ostalog osoblja kako bi porod protekao sigurno i u pozitivnoj atmosferi?

ŽANA: Dobra saradnja cijelog tima je jedan od najvažnijih preduslova za siguran porod. Ginekolog, babica, medicinske sestre, anesteziolog, pedijatar i ostali zdravstveni radnici imaju svoje uloge, ali zajednički cilj je uvijek isti – zdravlje majke i bebe. Kada postoji međusobno povjerenje, dobra komunikacija i međusobno poštovanje, to osjete i pacijentkinje. **Timski rad doprinosi ne samo kvalitetnijoj zdravstvenoj zaštiti, već i stvaranju mirne i pozitivne atmosfere u porodilištu.**

♥ **Roditelj:** Kao glavna medicinska sestra, sa kojim se izazovima najčešće susrećete u svakodnevnom radu?

ŽANA: Uloga glavne medicinske sestre podrazumijeva veliku odgovornost, jer osim brige o pacijentkinjama obuhvata i organizaciju rada, koordinaciju tima i kontinuirano unapređenje kvaliteta zdravstvene njege. Svaki dan donosi nove situacije koje zahtijevaju brzo donošenje odluka, dobru organizaciju i timski pristup. **Uprkos izazovima, najveća motivacija mi je zadovoljstvo pacijentkinja i saznanje da smo svojim radom doprinijeli njihovom osjećaju sigurnosti i kvalitetnoj zdravstvenoj zaštiti.**

♥ **Roditelj:** Šta biste izdvojili kao najveću odgovornost, ali i najveću nagradu u poslu babice?

ŽANA: Najveća odgovornost je briga o dva života – majci i djetetu. Taj posao zahtijeva stručnost, koncentraciju i spremnost da se u svakom trenutku reaguje na pravi način. S druge strane, najveća nagrada je trenutak kada čujete prvi plač novorođenčeta i vidite osmijeh i suze radosnice na licu majke. Takvi trenuci podsjećaju nas koliko je naš poziv poseban i daju nam snagu da svakog dana radimo s istom posvećenošću.

♥ **Roditelj:** Danas se sve više govori o humanizaciji poroda. Koliko su empatija, razumijevanje i lijepa riječ važni u radu sa trudnicama i porodiljama?

ŽANA: Humanizacija poroda za mene znači da žena nije samo pacijentkinja, već osoba kojoj treba pružiti dostojanstvo, razumijevanje i podršku. Nekada upravo lijepa riječ, stisak ruke ili ohrabrujući pogled znače jednako koliko i medicinska intervencija. **Stručnost i empatija moraju ići zajedno, jer samo tako možemo pružiti potpunu i kvalitetnu negu.**

♥ **Roditelj:** Kakav odnos nastojite graditi sa pacijenticama i zbog čega je profesionalna, ali istovremeno topla komunikacija toliko važna?

ŽANA: Nastojim da sa svakom pacijentkinjom izgradim odnos zasnovan na povjerenju, međusobnom poštovanju i otvorenoj komunikaciji. Važno mi je da se žena osjeća saslušano, uvaženo i sigurno. Profesionalnost podrazumijeva stručnost i odgovornost, ali vjerujem da topla riječ, osmijeh i iskreno razumijevanje često imaju jednako važnu ulogu u procesu liječenja i njege. Pored rada u porodilištu, posvećena sam preventivnom radu i očuvanju zdravlja žena. Pokrenula sam projekat usmjeren na unapređenje reproduktivnog zdravlja žena u opštini Nevesinje, sa posebnim fokusom na prevenciju karcinoma grlića materice i karcinoma dojke. Kroz edukacije, javne tribine i aktivnosti u lokalnoj zajednici nastojimo podići svijest o značaju redovnih preventivnih pregleda, Papa testa, samopregleda dojki i zdravih životnih navika. **Vjerujem da je uloga zdravstvenih radnika mnogo šira od liječenja – naša odgovornost je da edukujemo, ohrabrujemo i podstičemo prevenciju, jer upravo ona spašava živote.**

♥ **Roditelj:** Da li postoji neka situacija ili porod koji Vam je posebno ostao u sjećanju i podsjetio Vas zašto ste izabrali ovaj poziv?

ŽANA: Teško je izdvojiti samo jedan trenutak, jer svaki porod nosi posebnu priču. Ipak, uvijek me posebno dirne kada nakon porođaja vidim prvi susret majke i bebe. To su trenuci ispunjeni emocijama koje je teško opisati riječima. Upravo tada se još jednom uvjerim koliko je naš poziv plemenit i koliko znači biti podrška ženi u jednom od najvažnijih trenutaka njenog života.

♥ **Roditelj:** Kako izgleda priprema trudnice za porod iz ugla babice? Šta svaka buduća mama može učiniti kako bi se osjećala spremnije?

ŽANA: Priprema počinje mnogo prije samog porođaja. Redovni ginekološki pregledi, pravilna ishrana, umjerena fizička aktivnost u skladu sa preporukama ljekara i informisanje o toku trudnoće i porođaja doprinose većem osjećaju sigurnosti. Savjetovala bih budućim majkama da postavljaju pitanja, razgovaraju sa svojim ginekologom i babicom i ne ustručavaju se da izraze svoje nedoumice. **Znanje i povjerenje u zdravstveni tim najbolja su priprema za porod.**



♥ **Roditelj:** Koje su najčešće zablude ili strahovi koje trudnice imaju prije poroda?

ŽANA: Najčešći su strah od bola, neizvjesnosti i mogućih komplikacija. Mnoge trudnice svoje mišljenje formiraju na osnovu tuđih iskustava koja nisu uvijek objektivna. Zato je važno da informacije dobijaju od zdravstvenih radnika, a ne iz neprovjerenih izvora. **Svaka trudnoća i svaki porod su jedinstveni, a uz dobru pripremu, podršku i stručan zdravstveni tim većina strahova može se značajno ublažiti.**



Nježna i sigurna zaštita za osjetljivu kožu

26

Babyline Sensitive proizvodi razvijeni su kako bi pružili pouzdanu zaštitu i vrhunsku njegu osjetljivoj dječjoj koži. Zahvaljujući pažljivo odabranim materijalima i Cotton Soft tehnologiji, proizvodi osiguravaju iznimnu mekoću, prozračnost i učinkovitu moć upijanja, čime pomažu u očuvanju suhoće i udobnosti tijekom cijelog dana.

Formula obogaćena ekstraktom kamilice dodatno njeguje i umiruje kožu, smanjujući rizik od iritacija. Sigurnost proizvoda potvrđena je OEKO-TEX® STANDARD 100 certifikatom, koji jamči odsutnost štetnih tvari i prikladnost za svakodnevnu upotrebu.

Kvaliteta Babyline Sensitive linije prepoznata je i na europskoj razini, kroz nagradu Europske komisije za sigurnost proizvoda, dok oznaka “klinički testirano” dodatno potvrđuje njezinu pouzdanost i prilagođenost najosjetljivijoj koži.

Babyline Sensitive pruža roditeljima sigurnost, a bebama nježnost kakvu zaslužuju.



roditelj

Babylino
Baby diapers
Sensitive
Cotton Soft

★★★★★
**PURE CARE
SYSTEM**

s Kamilicom



Kako biste dizajnirali provjereno nježnu pelenu za osjetljivu kožu beba...

potrebne su godine istraživanja, zajedno s vrhunskim sustavima kontrole kvalitete i proizvodnim pogonima opremljenima najsuvremenijom tehnologijom. Tek tada pelena može nositi naziv Babyline Sensitive. Nevjerojatno mekana, zahvaljujući Cotton Soft površini. Jedina s najvišim sigurnosnim priznanjem Europske komisije te klinički testirana za provjereno sigurnu njegu.



Provjerena zaštita i njega za osjetljivu kožu u jednoj peleni



Prirodna kozmetika Gloria NOVO U PONUDI!

LIFTING SERUM S
PEPTIDIMA I BAKUCHIOLOM
– Mali luksuz u svakodnevnoj
rutini njege kože!

28

- Za kožu koja izgleda čvršće, glađe i blistavije
Želite koži pružiti malo više pažnje, sjaja i njege?
Gloria Lifting Serum spaja pažljivo odabrana biljna ulja, uljno topive peptide i bakuchiol – aktivne sastojke koji koži pružaju intenzivnu njegu i doprinose njezinom čvršćem, glađem i njegovanijem izgledu.

Njegova posebnost krije se u kombinaciji **sedam hladno prešanih biljnih ulja**, među kojima su arganovo ulje, ulje makadamije, koštica marelice, noćurka, suncokreta i koštica grožđa. Bogata su esencijalnim masnim kiselinama, vitaminima i prirodnim antioksidansima te pomažu koži očuvati mekoću, hidrataciju i prirodnu zaštitnu barijeru.

- Peptidi za čvršći i zaglađeniji izgled

Uljno topivi peptidi namijenjeni su njezi kože s vidljivim znakovima starenja. Redovitom uporabom koža može izgledati **čvršće, elastičnije i zaglađenije**, dok fine linije i bore postaju manje uočljive. Rezultat je svježiji i odmorniji izgled kože.

- Bakuchiol – nježna njega inspirirana retinolom

Tu je i **bakuchiol**, biljni aktivni sastojak koji se često naziva prirodnom alternativom retinolu. Pomaže poboljšati izgled teksture i ujednačenosti tena te pridonosi glađem i mladolikijem izgledu kože.

Za razliku od retinola, bakuchiol je poznat po tome što ga koža uglavnom dobro podnosi, pa je odličan izbor i za one koji žele u svoju rutinu uvesti aktivan sastojak za njegu kože, ali preferiraju nježniju opciju.

- Njega koja se lako uklapa u svakodnevnu rutinu

Serum se brzo upija i ostavlja kožu **svilenkasto mekom, nahranjenom i ugodnom na dodir**, bez teškog i masnog osjećaja. Može se koristiti u jutarnjoj i večernjoj rutini, tijekom cijele godine. Namijenjen je svim tipovima kože – od suhe i normalne do mješovite, masne i osjetljive kože.

Gloria Lifting Serum idealan je izbor za sve koji žele jednostavan korak više u svakodnevnoj njezi i kožu koja izgleda **njegovano, glatko, čvršće i prirodno blistavo**.

- Ključne prednosti:

- pomaže koži pružiti čvršći i zaglađeniji izgled
- kombinira uljno topive peptide i bakuchiol
- doprinosi smanjenju vidljivosti finih linija i bora
- podržava izgled elastičnije i toniranije kože
- intenzivno neguje zahvaljujući kompleksu biljnih ulja
- pomaže očuvati zaštitnu barijeru kože
- brzo se upija i ostavlja kožu mekom i svilenkastom
- pogodan je za sve tipove kože, uključujući osjetljivu
- može se koristiti u jutarnjoj i večernjoj rutini
- prikladan za široku dobnu skupinu, od 20-65+

GLORIA

LIFTING SERUM

bakuchiol & peptidi

SNAGA PRIRODE.
VIDLJIVI REZULTATI.



BAKUCHIOL

prirodna alternativa retinolu,
poboljšava elastičnost i
ujednačen ten bez iritacija



PEPTIDI

potiču sintezu kolagena, smanjuju
vidljivost finih linija i bora



INTENZIVNA HIDRATACJA

obnavlja vlagu i ojačava kožnu
barijeru za zdrav, sjajan i
miadolik izgled



Lagane teksture, brzo se upija
i ne ostavlja masni trag.

www.prirodna.com

Djeca uče ono što vide, a ne ono što im govorimo

Kako pravilna prehrana, porodične navike i svakodnevni izbori oblikuju zdravlje djeteta, objašnjava dr. Jasmina Osmančević Muminović, specijalista pedijatrije i magistar nutricionizma.

Intervju: dr. Jasmina Osmančević-Muminović, specijalista pedijatrije i magistar nutricionizma

30

Roditeljstvo je jedno od najljepših, ali i najzahtjevnijih životnih putovanja. U vremenu preplavljenom informacijama, savjetima i trendovima o dječijoj prehrani, roditeljima je često teško razlikovati naučno utemeljene preporuke od brojnih mitova koji svakodnevno kruže društvenim mrežama. Upravo zato stručna podrška pedijatra koji razumije i medicinsku, ali i roditeljsku stranu odrastanja djeteta, danas je važnija nego ikada.

Dr. Jasmina Osmančević Muminović, specijalista pedijatrije i magistar nutricionizma, već godinama svojim znanjem, iskustvom i toplim pristupom pomaže djeci i njihovim porodicama da izgrade zdrave životne navike od najranijeg uzrasta. Kao majka troje djece, svakodnevne izazove roditeljstva poznaje ne samo iz ordinacije, već i iz vlastitog doma, zbog čega svakom savjetu pristupa s mnogo razumijevanja, empatije i praktičnog iskustva.

U razgovoru za naš časopis govorila je o najčešćim greškama u ishrani djece, utjecaju porodice na stvaranje prehrambenih navika, izazovima modernog roditeljstva, mitovima o suplementima i imunitetu te jednostavnim koracima kojima roditelji mogu pomoći svojoj djeci da odrastu zdravo i razviju pozitivan odnos prema hrani.



♥ **Roditelj: Kao pedijatar, nutricionista i majka troje djece, kako uspijevate spojiti stručno znanje i vlastito roditeljsko iskustvo u radu s porodicama?**

JASMINA: Ja sam majka troje djece i to mi je najznačajnija uloga

i to što sam roditelj djece različitog uzrasta mi pomaže u radu sa mojim malim pacijentima i roditeljima. Danas je jako izazovno biti roditelj. Uz brzi ritam života, i sve više loših stvari iz okruženja kontinuirano balansirati, osluškivati svoju djecu i prilagođavati sve svoje znanje iz struke današnjem okruženju. Kako i sama prolazim sa svojom djecom sve faze odrastanje, prilikom rada u ordinaciji uvijek se stavim u poziciju roditelja koji je kod mene

roditelj

i pokušam i primjerom iz svoje porodice pomoći.

♥ Roditelj: Roditelji su danas izloženi velikom broju često oprečnih savjeta o dječjoj ishrani. Kako prepoznati informacije koje su zaista utemeljene na nauci?

JASMINA: Smatram da su društvene mreže dale priliku ljudima koji i nemaju adekvatno obrazovanje da pričaju o raznim temama, pa i o dječjoj ishrani. Posebno ranjiva kategorija novi roditelji, izgubljeni u moru informacija, podliježu često uticaju osoba koji zastrašivanjem roditelja žele publiku i skupljaju pratitelja. Prije svega roditelji bi trebali informacije o ishrani djece tražiti od svih pedijatra, ljekara, nutricionista koji bi trebali da prate smjernice Espghana i Europskih pedijatrijskoj udruženja te Svjetske zdravstvene organizacije. Svako dijete je individua i na može se bukvalno pratiti tablice, i stvarati pritisak roditeljima ako dijete ne može da pojede količinu hrane kao neko od vršnjaka ili ako dijete ne jede sve namirnice istim redom kako piše u priručniku, najbolje je da uz dogovor sa stručnom osobom prema Vašem djetetu napravite plani i da se toga držite.

♥ Roditelj: Kada je pravo vrijeme za stvaranje zdravih prehrambenih navika kod djece i odakle bi roditelji trebali krenuti?

JASMINA: Na prehrambene navike djece utiče mnogo faktora, porodica, okolina, drugari u vrtiću, škola, podneblje, aktivnosti. Ali najveći ulogu na prehrambene navike djece imaju roditelji i porodično okruženje. Tako da se prehrambene navike stiču i formiraju od samog rođenja, odnosno i prenatalno, to jeste u toku trudnoće. Jer mnogo je bitno kako mama jede, koliko raznovrsno jede, da li unosi dovoljno mikronutrijenata, da li unosi prerađenu hranu, da li jede



više puta u toku dana, ili jede samo jednom pa su joj insulin i kortizola u stalnom disbalansu.

♥ Roditelj: Koje su najčešće greške koje roditelji prave kada je riječ o ishrani beba i male djece?

JASMINA: Kada saznamo da ćemo postati roditelji trebao bi

svako od nas preispitati svoje navike i razmisliti da li smo mi osoba kakva želimo da bude naše dijete. **Raditi na tome da smo djetetu primjer ponašanjem, ishranom, a ne samo riječima.** Pokušati jesti raznovrsno, rasporediti obroke, ne kupovati prerađene stvari, smanjiti kupovinu prerađenih stvari, piti vodu, i uvesti redovnu fizičku aktivnost. Tako od starta formirano ispravne prehrambene navike našeg djeteta.



Na prehrambene navike djece utiče mnogo faktora, porodica, okolina, drugari u vrtiću, škola, podneblje, aktivnosti. Ali najveći ulogu na prehrambene navike djece imaju roditelji i porodično okruženje.

32

♥ **Roditelj:** Mnogi roditelji se suočavaju s izbjrljivim jelima kod djece. Kako pristupiti djetetu koje odbija određene namirnice, a da obroci ne postanu svakodnevna borba?

JASMINA: Kao pedijatar sve više viđam roditelje koji prilikom ishrane beba kasno kreću s uvođenjem krute hrane, to jeste ne mliječnom ishranom, od straha da će imati neke reakciju. A to je skroz pogrešno i naprotiv trebalo bi slušati pedijatra i u 6 mjeseci života krenuti sa dohranom postepeno ali uvoditi sezonski sve namirnice pa i namirnice iz skupine alergena jer nam je cilj da beba izgrađuje imuni odgovor na alergene. **Također zapažamo i prevelike količine mlijeka u ishrani djece. Gdje samo mlijeko, šećeri iz mlijeka i masti zasite mali organizam djeteta pa ono ne može da unese druge nutrijenata koji su mu potrebi za rast i razvoj.** Treća greška je stalno nutkanje djece nekom namirnicom pa dijete ne uspije da izglati za obrok te se kod djece sve češće dijagnosticira anemija, hipovitaminoza, nedostatak minerala i ako živimo u podneblju gdje na sreću većina djece ima uslove za normalan život, ali pogrešan izbor namirnica djecu vodi u pothranjenost.

♥ **Roditelj:** Koliko su grickalice, zaslađeni napici i industrijski prerađena hrana prisutni u dječijoj ishrani danas i kako pronaći zdrav balans?

JASMINA: Najčešće djeca do druge godine jedu sve što roditelji skuha, pripremi, ali često polazak u vrtić,

druženje s vršnjacima dovodi do biranja, odbijanja određenih namirnica, javlja se želja za slatkom hranom, susreću se sa sokovima, grickalicama, a sve više pa samim tim biva im mrsko da jedu neko kuhano povrće ili salatu koja im se ne čini tako zanimljiva. Roditelji i onako umorni od obaveza često, zbog straha da im dijete nije gladno odustaje od uvjeravanja da pojede upravo skuhanu čorbu ili salatu, pa im dajemo bilo šta pa makar i samo pomfrit jer eto mora nešto jesti.

Mada je teško, trebali bi da uključimo djecu u kupovinu namirnica, da im dajemo zadatke prilikom pravljenja obroka, neka operu voće, povrće, neka iskupe dasku, zdjelu, da im pokažemo kako ćemo to isto staviti da se kuha, koje začine ćemo staviti, da im pričamo zašto je svaka ti namirnice dobra, a nakon što se obrok spremi, treba im dati priliku da probaju, prvi put malo, idući možda više, ako ne žele, ne odustajati od pokušaja, par dana pripremiti isto, i uvijek pričati, jednog dana će nas iznenaditi kada će pojesti dovoljno količinu nečeg što prije nisu ni htjeli probati. **Djeca naših podneblja nažalost piju ogromne količine soka, jedu slatkiše svaki dan, i grickalice su im često svakodnevni izbor.** Kroz ordinaciju u razgovoru sa djecom najčešće dobijem odgovor da im je omiljeno jelo pomfrit, pizza, da vodu piju samo nekad. Kako sam uočila da su prehrambene navike djece sve gore, radila sam i istraživanje u sklopu Master Rada iz oblasti Nutricionizma na Prehrambenom fakultetu u Bihaću.

Pod vodstvom prof. Edine Šertović ispitala sma 300 učenika i 300 roditelja sa područja USK kantona i podaci su potvrdili da su djeca svakodnevno izložena nezdravim namirnicama, da ne jedu dovoljno voća i povrća, da sebe kreću dovoljno, da ne piju dovoljno vode, iz toga je i očekivano veliki procenat pretilih i djece sa prekomjernom tjelesnom masom, preko 18%.



Balans pronaći je težnja svakog čovjeka danas. Nije lako, ali se može.

Vraćam se na početak...mi smo djeci najbolji primjer. Pokušati razmišljati šta i zašto jedem.

Truditi se zamijeniti nezdravi slatkiš sa nekim zdravim kolačem. Umjesto kupovnih pudinga praviti puding, Umjesto čipsa napraviti čips od voća, ne kupovati sokove, uz svaki obrok uvesti povrće , i polako i djeca će zavoljeti što je zdravo.

♥ Roditelj: Da li postoje znakovi koji mogu ukazivati na nutritivne nedostatke kod djece i kada je potrebno potražiti savjet stručnjaka?

JASMINA: Djeca imaju faze kad jedu slabije, više, kad vole samo jednu namirnicu, kad ne žele da probaju meso, ili kad vole samo crveno povrće,... i sve je to normalno jedan period ali ako vaše dijete duži period jede jednolično, ne pije dovoljno, ako ima problem sa spavanjem, ako ima krhke lomljive nokte, zadah iz usta, opadanje kose, pospanost, manjak koncentracije, promjene po koži, trnjenje u prstima, glavobolju,... trebate se javiti svom pedijatru za obradu stanja organizma Vašeg djeteta. To su samo neki od simptoma koji mogu ukazivati na nedostatak nutrijenata.

♥ Roditelj: Sve više djece ima problem s prekomjernom tjelesnom težinom, ali i s nedovoljnim unosom kvalitetnih namirnica. Kako roditelji mogu preventivno djelovati?

JASMINA: Sve više djece, posebno školske djece, ima problem sa viškom kilograma. Sama pretilost je bolest koja ima komplikacije Diabetes mellitus tip 2,

hipertenzija, hiperlipidemija, masna jetra, opstipacija... **Da bi spriječili razvoj komplikacija moramo što prije krenuti u smanjenje tjelesne mase djeteta, odnosno ne dozvoliti da dođe do prekomjerne težine.** To možemo uz težnju da dijete jede tri obroka dnevno i dva međuobroka, dan započne sa čašom vode, da ima redovnu fizičku aktivnost, minimalno sat vremena dnevno, da spava dovoljno, i da ne gleda TV više od sat vremena dnevno.

♥ Roditelj: Koliko je važan primjer roditelja u usvajanju zdravih životnih navika i šta biste savetovali porodicama koje žele zajedno napraviti pozitivne promjene?

JASMINA: Naravno , roditelji su najbolji primjer i ako su odlučili da imaju zdravu djecu koja će sutra biti zdravi odrasli ljudi preporučujem da zajedno nađu knjige o pravilnoj prehrani da ponove sa djecom šta je piramida zdrave ishrane, zašto je značajno da se jede voće i povrće. Da ukoliko nemaju vremena pronađu edukatore o zdravoj ishrani i upišu dijete ne neku radionicu zdravog kuhanja. Da sa djecom naprave plan kupovine i istu tu kupovinu zajedno urade, da djecu uključe u pripremu obroka, da djecu uče da je bitan balans, da nema zabrana samo da treba razmišljati o svakom obroku kao izvoru snage , zdravlja za naše tijelo, i da ne jedu iz dosade, da ne jedu da prikriju emociju, nego da jedu jer je vrijeme da daju gorivu svom tijelu.

33





♥ Roditelj: Koje su tri najvažnije preporuke koje biste dali roditeljima kada je riječ o jačanju imuniteta djece kroz pravilnu ishranu i svakodnevne navike?

JASMINA: Kako jačati imunitet? Kako da moje dijete ne bude bolesno? Koji je najbolji sirup za zdravlje? ...to su česta pitanja pred novu školsku godinu i pred polazak u vrtić. **Ja uvijek savjetujem da imunitet gradimo od rođenja, raznovrsnim ishranom, boravkom napolju na svim vremenskim uslovima, redovnom tjelesnom aktivnošću, a nekad i korištenjem preporučene suplementacije pod kontrolom pedijatra.**

♥ Roditelj: Postoji li savjet koji roditelji često čuju, a koji je zapravo mit kada govorimo o dječijoj ishrani i zdravlju?

JASMINA: Često se reklamiraju

sirup koji će spriječiti da dijete se razboli, da pokupi virus. To ne postoji. Bilo koja suplementacija ima smisla tek nakon obrade stanja organizma i pod kontrolom pedijatra ordiniranje preparata tačno prema potrebama Vašeg djeteta. Još jedan mit da su proizvodi na kojim piše Fit, ili Diet, "Sa manje šećera" zdravi za dijete. Većina tih proizvoda ima mnogo više šećera nego što je potrebno za dnevni unos djeteta a svakodnevno korištenje tih proizvoda u ishrani može dovesti do problema sa razini glukoze, i kasnije kod starije djece do inzulinske rezistencije.

♥ Roditelj: Koju biste poruku poslali roditeljima koji se svakodnevno trude donijeti najbolje odluke za zdravlje svoje djece, ali se često osjećaju nesigurno ili preopterećeno brojnim informacijama?

JASMINA: Roditelji su danas opterećeni konstantno bombardirani sa slikama savršenih roditelja, idealnih porodičnih roditelj

ručkova, ekstra zdravim obrocima sa savršenih inastagram profila. Instagram je platforma gdje se uglavnom prezentiraju samo lijepe stvari a realna svakodnevna borba ne. Tako da treba svima biti jasno da niko nije savršen, ne postoji osoba čija je ishrana svakodnevno savršena ali je bitno da težimo da jedemo ono što treba našem tijelu. Da pijemo vodu, da se krećemo svaki dan. Svako može bar tih 10000 koraka napraviti. Mogu se skupiti šetajući, biranjem stepenica umjesto lifta, igrom sa djecom u parku, ili plesom nakon napornog dana. Ma kako užurbano živjeli pokušati planirati obroke. **Vikendom se truditi što više stvari pripremiti da tokom sedmice bude nam lakše pripremiti obrok.** Ako i moramo kupiti gotovu hranu da ona bude potpuna, da svaki obrok sadrži povrće, da jedemo zdrave užine i iste pakujemo djeci za školu.

Izbjegavati pekarske proizvode.

Slušati svoje dijete, ne dozvoliti da se objeduje uz ekran, laptop, mobitel. Naučiti ga da razmišlja dok jede, da jede polako i da uživa u hrani. Vratiti porodici bar jedan zajednički obrok, koji je zapravo mirna luka svake porodice, koji treba da bude način razmjene osjećaja u toku dana, i da taj obrok bude izvor snaga za dalje.

Kad čitate i slušate informacije o hranjenju, gledajte ko ih govori. Mnogo je obrazovanih ljudi, ljekara, nutricionista, fitnes trenera, od kojih možete dobiti ispravne savjete i koji vam mogu pomoći da izgraditi pravilne prehrabene navike.

Život je dragocjen, Vaše vrijeme je Vaše bogatstvo, nemojte ga trošiti na tekstove i video isječke od strane ljudi koji ne koriste naukom potkrijepljene informacije.

”

Balans pronaći je težnja svakog čovjeka danas.

Dvostruka njega za mikrobiom usta i grla



NOVO



Dodatak prehrani BioGaia® Pharax™ sadrži dva jedinstvena patentirana bakterijska soja – *L. reuteri* ATCC PTA 5289 i *L. reuteri* DSM 17938 – koji podržavaju vašu prvu liniju odbrane organizma.



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

BioGaia®
Supporting your invisible heroes

Oralni probiotici u očuvanju zdravlja usne šupljine i ždrijela kod djece

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

Infekcije gornjih disajnih puteva predstavljaju jedan od najčešćih razloga zbog kojih roditelji dovode dijete pedijatru. Tokom ranog djetinjstva većina djece preboli više epizoda virusnih infekcija, koje najčešće imaju blag tok i prolaze spontano. Ipak, ponavljane infekcije mogu uticati na svakodnevno funkcionisanje djeteta, izostanke iz vrtića ili škole te kvalitet života cijele porodice. Zbog toga se posljednjih godina sve veća pažnja posvećuje prirodnim mehanizmima odbrane organizma, posebno ulozi mikrobioma u održavanju zdravlja sluznica i lokalnog imunološkog odgovora.

Savremena istraživanja pokazala su da mikroorganizmi koji nastanjuju usnu šupljinu imaju mnogo značajniju ulogu nego što se ranije pretpostavljalo. Oralni mikrobiom danas se smatra složenim i dinamičnim ekosistemom koji doprinosi održavanju ravnoteže između domaćina i mikroorganizama. Kada je ta ravnoteža očuvana, mikrobiom učestvuje u zaštiti sluznice, ograničava naseljavanje potencijalno patogenih bakterija te doprinosi pravilnom funkcionisanju lokalnog imunološkog sistema.^{1,2}

• Oralni mikrobiom kao važan dio prirodne zaštite

Usna šupljina i ždrijelo predstavljaju prvu kontaktu tačku organizma s brojnim mikroorganizmima iz okoline. Brojne bakterije koje prirodno nastanjuju ove površine međusobno djeluju i održavaju stabilan ekosistem. Njihovo prisustvo doprinosi očuvanju integriteta sluznice, sprečava prekomjernu kolonizaciju patogenim mikroorganizmima te učestvuje u sazrijevanju lokalnog imunološkog odgovora.^{1,2}

Međutim, različiti faktori poput virusnih infekcija, primjene antibiotika, neadekvatne oralne higijene ili promjena u

ishrani mogu narušiti ravnotežu oralnog mikrobioma. Takvo stanje, poznato kao disbioza, može pogodovati razvoju upalnih procesa i povećati osjetljivost na infekcije usne šupljine i ždrijela. Upravo zbog toga raste interes za pristupe koji pomažu očuvanju fiziološke ravnoteže oralnog mikrobioma.²

• Oralni probiotici – lokalna podrška prirodnim odbrambenim mehanizmima

Iako se probiotici najčešće povezuju sa zdravljem probavnog sistema, danas postoje i probiotički preparati razvijeni za djelovanje u usnoj šupljini. Njihova svrha nije trajna kolonizacija, već privremeno naseljavanje oralne sluznice gdje mogu ostvariti korisne biološke efekte.^{1,2}



Njihovo djelovanje zasniva se na više međusobno povezanih mehanizama. Prije svega, probiotičke bakterije zauzimaju mjesta vezivanja na sluznici i tako otežavaju naseljavanje potencijalno štetnih mikroorganizama. Osim toga, pojedini probiotički sojevi stvaraju antimikrobne supstance poput reuterina, organskih kiselina i vodikovog peroksida, čime dodatno doprinose održavanju ravnoteže oralnog mikrobioma.^{3,5}

Pored direktnog djelovanja na mikroorganizme, istraživanja pokazuju da određeni probiotički sojevi mogu uticati i na lokalni imunološki odgovor stimulacijom stvaranja sekretornog IgA te modulacijom proizvodnje upalnih citokina. Važno je naglasiti da se ovakvi efekti odnose isključivo na klinički ispitane probiotičke sojeve, jer se djelovanje različitih probiotika ne može generalizirati.³⁻⁵

• *Limosilactobacillus reuteri* DSM 17938 i ATCC PTA 5289 – među najbolje ispitanim oralnim probioticima

Među probiotičkim sojevima koji su najviše istraživani u području oralnog zdravlja posebno mjesto zauzimaju ***Limosilactobacillus reuteri* DSM 17938** i ***Limosilactobacillus reuteri* ATCC PTA 5289**. Njihovo djelovanje uključuje kompetitivno vezivanje za oralnu sluznicu, proizvodnju antimikrobnih supstanci te doprinos održavanju uravnoteženog oralnog mikrobioma. Eksperimentalne studije pokazale su da ovi sojevi mogu inhibirati rast pojedinih oralnih patogena i smanjiti stvaranje biofilma.^{1,2,5} Osim antimikrobnog djelovanja, ***L. reuteri*** pokazuje i imunomodulatorni potencijal. Klinička i eksperimentalna istraživanja ukazuju na povećanje lučenja sekretornog IgA te regulaciju proizvodnje proinflammatoryh citokina, što može doprinijeti očuvanju lokalne imunološke ravnoteže.

Pretkliničke studije također sugeriraju mogućnost djelovanja na TRPV1 receptore uključene u prenos bolnih podražaja, dodatno proširujući razumijevanje bioloških učinaka ovog probiotičkog soja.^{3,5,6} Klinički značaj ovih nalaza potvrđen je randomiziranim, dvostruko slijepim, placebo-kontrolisanim ispitivanjem provedenim kod djece s akutnim faringitisom i tonzilitisom. Djeca koja su uz standardnu terapiju primala kombinaciju sojeva ***L. reuteri* DSM 17938** i **ATCC PTA 5289** pokazala su povoljniji klinički tok bolesti u odnosu na placebo, uz dobru podnošljivost preparata. Ovi rezultati ukazuju da oralni probiotici mogu predstavljati koristan dodatak standardnim mjerama očuvanja zdravlja ždrijela, ali ne zamjenjuju liječenje koje propisuje ljekar kada je ono indicirano.⁷

• BioGaia Pharax – kombinacija dva dobro istražena probiotička soja

BioGaia Pharax je dodatak prehrani koji sadrži kombinaciju probiotičkih sojeva ***Limosilactobacillus reuteri* DSM 17938** i ***Limosilactobacillus reuteri* ATCC PTA 5289**, uz dodatak vitamina D₃ koji doprinosi normalnoj funkciji imunološkog sistema. Preparat je namijenjen bebama starijim od šest mjeseci, djeci i odraslima.⁸

• Preporuke za primjenu

- **2x5 kapljica na dan** – nakapajte kapi na kašičicu. Nemojte davati direktno iz bočice u usta jer to može smanjiti kvalitet proizvoda.
- **Trajanje: 10 dana** – ne preporučuje se prekid primjene.
- Za najbolje rezultate pričekajte 2-3 sata prije upotrebe dezinficijensa, antiseptičnih pastila ili antibiotika.
- Nakon pranja zuba pričekajte 20 minuta, najbolje je da poslije večernje doze više ništa ne jedete i ne pijete.⁸

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

Reference

1. Jones SE et al. (2009): Probiotic *Lactobacillus reuteri* biofilms produce antimicrobial and anti-inflammatory factors. *BMC Microbiol.* 9(1):35.
2. Jørgensen MR et al. Probiotic *Lactobacillus reuteri* has antifungal effects on oral *Candida* species in vitro. *J Oral Microbiol.* 2017;9(1):1274582.
3. Ericson D et al. (2013). Salivary IgA response to probiotic bacteria and mutants streptococci after the use of chewing gum containing *Lactobacillus reuteri*. *Pathogens and Disease.*
4. Liu Y et al. (2021). Distinct B cell subsets in Peyer's patches convey probiotic effects by *Limosilactobacillus reuteri*. *Microbiome.*
5. Szkaradkiewicz AK et al. (2014). Effect of Oral Administration Involving a Probiotic Strain of *Lactobacillus reuteri* on Pro-Inflammatory Cytokine Response in Patients with Chronic Periodontitis.
6. Perez-Burgos A et al. (2015). The TRPV1 channel in rodents is a major target for antinociceptive effect of the probiotic *Lactobacillus reuteri* DSM17938.
7. Maya-Barrios A et al. (2021). *Limosilactobacillus reuteri* ATCC PTA 5289 and DSM 17938 as adjuvants to improve evolution of pharyngitis/ tonsillitis in children: randomised controlled trial.
8. Odobrena deklaracija BioGaia Pharax.





Pranje zubi bez stresa – kako svakodnevnu obvezu pretvoriti u dobru obiteljsku naviku

38

Za mnoge obitelji pranje zubi jedna je od malih svakodневnih bitaka. Ujutro se žuri, navečer su svi umorni – a upravo tada treba oprati zube. Neka djeca rado surađuju, dok druga okreću glavu, stišu usne ili jednostavno odlučno kažu: „Neću!“

Ali što ako pranje zubi ne promatramo samo kao nužnu higijensku obvezu? Što ako tih nekoliko minuta dnevno može biti prilika za stvaranje zdravih navika, razvoj samostalnosti i usvajanje nečega što će dijete pratiti cijeli život?

Upravo se tu krije često zanemarena tajna dječjeg oralnog zdravlja: dobra briga o zubima ne počinje savršenom tehnikom četkanja – počinje pozitivnom rutinom.

• Navike nastaju ranije nego što mislimo

Djeca uče ponavljanjem i oponašanjem. Ono što se svakoga jutra i večeri podrazumijeva s vremenom postaje prirodan dio dana – poput pranja ruku, oblačenja ili priče prije spavanja.

Zato s oralnom higijenom treba započeti već s pojavom prvog zubića. Malo dijete ne mora razumjeti zašto je pranje zubi važno. Mnogo je važnije da od početka usvoji jednostavnu poruku: pranje zubi jednostavno pripada svakom danu.

Roditelji su pritom najvažniji uzor. Kada mama ili tata peru zube zajedno s djetetom, ono oralnu higijenu ne doživljava samo kao nešto što odrasli zahtijevaju od njega, nego kao normalan dio obiteljskog života.

• Dijete može prati samo – ali roditelji su još uvijek potrebni

Kako djeca rastu, žele sve više stvari raditi sama. To treba poticati. Držanje četkice, nanošenje paste ili uključivanje timera razvija samostalnost i može povećati motivaciju.

Ipak, mala djeca još nemaju dovoljno razvijenu finu motoriku da bi mogla temeljito očistiti sve površine zuba. Zato roditelji trebaju kontrolirati pranje i nakon djeteta dodatno očistiti zube.

Jednostavno pravilo može glasiti: dijete prvo pere samo, a roditelj na kraju temeljito dovrši pranje. Tako se istodobno razvijaju samostalnost i dobra oralna higijena.

• Prava četkica može napraviti veliku razliku

Dječja četkica nije samo umanjena verzija četkice za odrasle. Djeca imaju manju usnu šupljinu, osjetljivije desni i različite potrebe u pojedinim fazama razvoja.

Upravo je prema tim razvojnim fazama osmišljen asortiman Brush-Baby.

BabySonic™ namijenjen je bebama i maloj djeci od 0 do 3 godine. Mala glava četkice, nježna vlakna i blago čišćenje pomažu roditeljima da dijete od najranije dobi postupno naviknu na svakodnevnu oralnu higijenu.

Za stariju djecu tu je **KidzSonic™**, električna četkica prilagođena dječjoj dobi. Dvominutni timer i redoviti impulsi mogu pomoći djetetu da postupno razvije osjećaj koliko bi pranje zubi trebalo trajati.

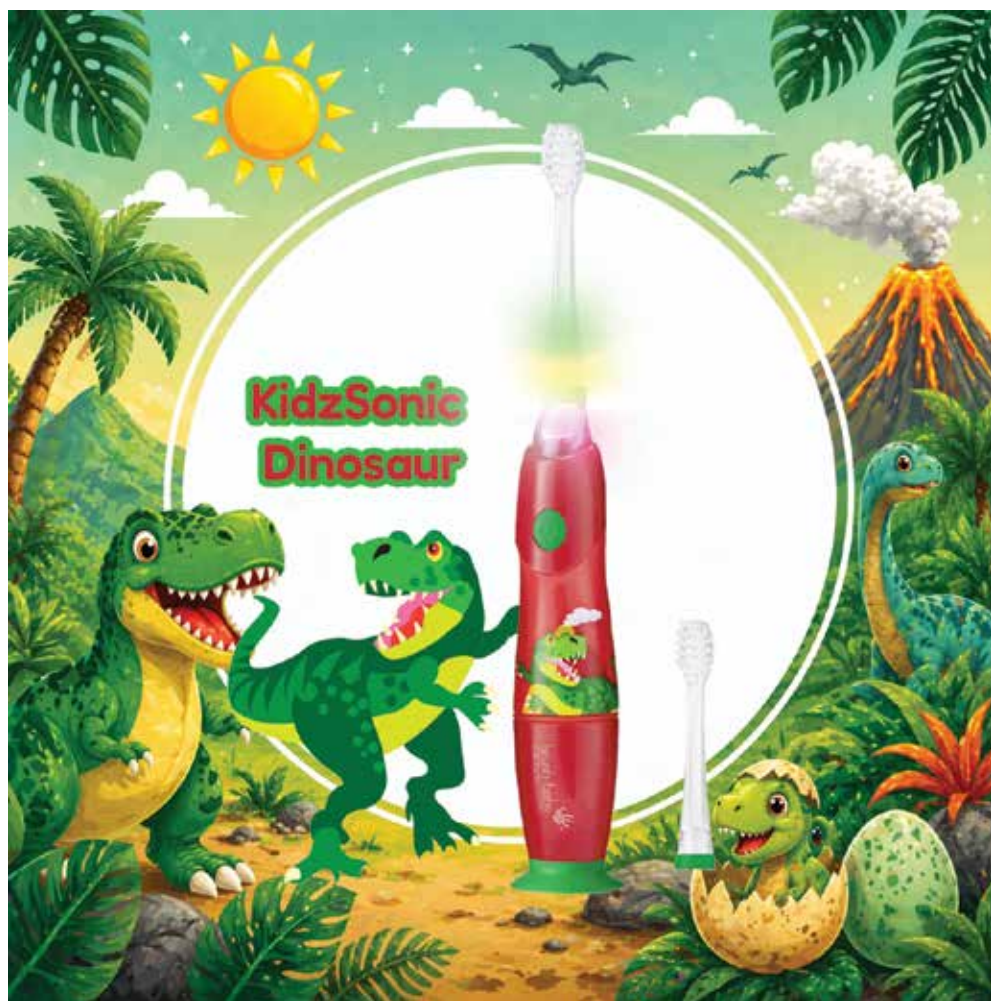
Šareni **WildOnes™** koriste još jedan važan element – zabavu i identifikaciju. Dijete može odabrati svoj omiljeni lik i tako dobiti četkicu koju doživljava kao „svoju“. Upravo takvi mali detalji mogu biti vrlo korisni kod djece kojoj pranje zubi nije omiljeni dio dana.

• Pasta za zube: ugodan okus, ali prije svega zaštita

Djeca često preferiraju blaže i njima prilagođene okuse. Pasta koja im je ugodna može znatno olakšati stvaranje svakodnevne rutine.

Brush-Baby dječje paste za zube razvijene su za potrebe mladih zubića i dostupne su u okusima prilagođenima djeci. No najvažniji cilj ostaje zaštita od karijesa.

Fluorid ima važnu ulogu u suvremenoj prevenciji karijesa. Pomaže ojačati zubnu caklinu i povećati njezinu otpornost na djelovanje kiselina. Važno je odabrati pastu primjerenu dobi djeteta i koristiti preporučenu količinu.



• Ne zaboravimo prostore između zuba

Četkica ne može uvijek dosegnuti svako mjesto. Posebno između zuba koji su međusobno blizu mogu se zadržavati ostaci hrane i zubni plak.

Zato bi čišćenje međuzubnih prostora postupno trebalo postati dio oralne higijene. FlossBrush™ pruža roditeljima jednostavno i djeci prilagođeno rješenje za dodatno čišćenje tih teško dostupnih područja.

Ni ovdje nije potrebno očekivati savršenstvo od prvoga dana. Važno je postupno stvarati svijest da dobra oralna higijena znači više od nekoliko brzih pokreta četkicom.

• Sedam malih trikova za manje stresa

1. Perite zube uvijek u približno isto vrijeme. Stalna rutina smanjuje svakodnevno pregovaranje.

2. Perite zube zajedno. Djeca najbolje uče oponašanjem, a roditelji su njihov najvažniji primjer.

3. Ponudite djetetu izbor. „Koju četkicu želiš?“ ili „Hoćemo prvo gornje ili donje zube?“ Male odluke daju djetetu osjećaj sudjelovanja.

4. Učinite dvije minute razumljivima. Timer ili signali četkice pomažu djetetu razviti osjećaj za potrebno vrijeme četkanja.

5. Pretvorite pranje u igru. Kratka pjesmica, priča ili potraga za „zubnim čudovištima“ može običnu obvezu pretvoriti u zabavan ritual.

6. Dopustite samostalnost. Neka dijete prvo pokuša samo, a roditelj neka nakon toga temeljito dovrši pranje.

7. Nemojte koristiti pranje zubi kao kaznu. Cilj je da dijete razvije pozitivan odnos prema brizi o vlastitim zubima.

• Dvije minute koje mogu značiti mnogo za cijeli život

Zdravi dječji zubi nisu rezultat samo dobre četkice ili paste. Pravilna prehrana, redoviti stomatološki pregledi i svakodnevna oralna higijena djeluju zajedno.

Ipak, jedna od najvažnijih osnova stvara se upravo kod kuće. Ako dijete od najranije dobi nauči da je pranje zubi dva puta dnevno normalan dio života, s vremenom nastaje navika o kojoj više neće ni razmišljati.

Upravo u tome Brush-Baby želi pomoći roditeljima – proizvodima koji nisu jednostavno umanjene verzije proizvoda za odrasle, nego su prilagođeni različitim razvojnim fazama beba, male djece i djece školske dobi.

Jer možda uspjeh u dječjoj oralnoj higijeni nije u tome da roditelji svaku večer iznova pobijede u maloj bitci oko pranja zubi.

Pravi je uspjeh kada te bitke više nema – jer je pranje zubi postalo nešto sasvim prirodno.



Brush-Baby – za zdrave navike od samog početka.

PROIZVODI ZA ZDRAVIJE DJEČJE ZUBIĆE I DESNI

NAGRAĐIVANA NJEGA ZUBI ZA BEBE,
MALIŠANE I DJECU



**15% POPUSTA NA BRUSH-BABY.BA
UZ KUPON : RODITELJ3**

brush-baby 

www.brush-baby.ba
kontakt@dramadent.ba
 [brushbaby_bih](https://www.instagram.com/brushbaby_bih)

Bajkonarijum – mjesto gdje igra postaje najljepši put do učenja

Spoj majčinskog iskustva i pedagoškog znanja pretočila je u Bajkonarijum.

Intervju: Hidajeta Abazović Džananović, dipl. pedagog

42

U vremenu kada djeca sve više vremena provode uz ekrane, povratak je d n o s t a v n i m , kreativnim i smislenim aktivnostima postaje važniji nego ikada. Upravo iz potrebe da djeci i roditeljima ponudi kvalitetne sadržaje koji podstiču razvoj kroz igru, nastao je Bajkonarijum – edukativni projekat Hidajete Abazović Džananović. Kao majka dva dječaka i osoba koja vjeruje u snagu igre kao najprirodnijeg načina učenja, Hidajeta je prepoznala potrebu za materijalima prilagođenim djeci na bosanskom jeziku. Njena želja bila je stvoriti sadržaje koji nisu samo zabavni, već koji istovremeno razvijaju grafomotoriku, kreativnost, govor, pažnju i samostalnost kod najmlađih. Od prvih ideja do danas, Bajkonarijum je prerastao u brend koji roditeljima nudi jednostavne, ali vrijedne alate za kvalitetno provedeno vrijeme s djecom. U razgovoru za časopis Roditelj, Hidajeta Abazović Džananović govori o važnosti učenja kroz igru, razvoju dječijih vještina, novoj mirisnoj bojanki „Voće“, ali i o tome kako male svakodnevne aktivnosti mogu postati velike razvojne prilike.

♥ **Roditelj:** Za početak, predstavite nam Bajkonarijum. Kako je nastala ideja za ovaj jedinstveni edukativni projekt i šta je bila Vaša glavna motivacija?

HIDAJETA: Kao majka dva dječaka i diplomirani pedagog,

tražila sam kvalitetne edukativne materijale za svog predškolarca. To je bilo prije dvije godine otprilike i tada sam shvatila da ih nema dovoljno. Ima divnih materijala ali nisu na bosanskom jeziku. Tada sam odlučila da ih ne tražim više – nego da ih sama kreiram. Odlučila

sam se za materijale koji spajaju igru, učenje i razvoj, ali i pružaju roditeljima jednostavan način da kvalitetno provedu vrijeme sa svojom djecom. **Tako je nastao Bajkonarijum – brend koji vjeruje da se najljepše uči kroz igru.**



roditelj

♥ **Roditelj:** Kao pedagog, koliko je važno djeci ponuditi aktivnosti koje istovremeno razvijaju kreativnost, finu motoriku i maštu?

HIDAJETA: U predškolskom uzrastu dijete najbolje uči kroz iskustvo i igru. Aktivnosti koje istovremeno podstiču kreativnost, finu motoriku i maštu doprinose cjelokupnom razvoju djeteta. Kada dijete boji, reže, slaže ili lijepi, ono ne razvija samo spretnost ruke. Uči da razmišlja, planira, donosi odluke, rješava probleme i izražava svoje ideje. Upravo zato svaka aktivnost treba imati razvojnu vrijednost, ali i ostaviti dovoljno prostora za dječiju slobodu i kreativnost.

♥ **Roditelj:** Na Vašim društvenim mrežama često dijelite jednostavne, ali vrlo zanimljive aktivnosti za djecu. Kako birate sadržaje i šta Vam je najvažnije kada ih osmišljavate?

HIDAJETA: Uvijek polazim od jednog pitanja: "Šta će dijete iz ove aktivnosti naučiti?" Važno mi je da aktivnosti budu jednostavne, dostupne svim roditeljima i da ne zahtijevaju skupe materijale. Roditelji često misle da je za kvalitetnu igru potrebno mnogo vremena ili novca, a zapravo su najljepše aktivnosti one koje nastanu od papira, bojica, makaza i malo mašte. Kada roditelj dobije jednostavnu ideju koju odmah može primijeniti kod kuće, tada znam da sam ostvarila svoj cilj.



43



♥ **Roditelj:** Posebnu pažnju privukla je nova mirisna bojanka "Voće". Šta je čini drugačijom od klasičnih bojanki i kome je prvenstveno namijenjena?

HIDAJETA: Bojanka "Voće" nastala je s idejom da djeca kroz igru upoznaju svijet koji ih okružuje. Nije zamišljena samo kao bojanka, već kao edukativni materijal koji podstiče razgovor, istraživanje i učenje.

Dok dijete boji, ono istovremeno upoznaje različite vrste voća, uči njihove nazive, prepoznaje boje, oblike i razvija rječnik. Roditelji i odgajatelji mogu svaku stranicu iskoristiti kao priliku za razgovor – gdje određeno voće raste, kakvog je okusa, koje je boje ili zašto je važno da ga jedemo. Na taj način jedna jednostavna aktivnost prerasta u vrijedno iskustvo učenja. Ona ne razvija samo finu motoriku i priprema djecu za pisanje, već potiče radoznalost, govor, pažnju i želju za istraživanjem.

Bojanka je prvenstveno namijenjena djeci predškolskog uzrasta, ali je jednako korisna roditeljima, odgajateljima i stručnim saradnicima koji žele da kroz jednostavne aktivnosti podstaknu cjelokupan razvoj djeteta.

♥ **Roditelj:** Koliko aktivnosti poput bojenja, rezanja, lijepljenja i različitih senzoričkih igara doprinose razvoju grafomotorike i pripremi djece za pisanje?

HIDAJETA: One imaju izuzetno važnu ulogu. Prije nego što dijete nauči pisati slova, potrebno je razviti mišiće šake, koordinaciju oko-ruka, pravilno držanje olovke i kontrolu pokreta. Grafomotorika se razvija postepeno i upravo zato aktivnosti poput bojenja, rezanja, lijepljenja i manipulacije različitim materijalima predstavljaju najbolju pripremu za pisanje. Dijete kroz igru razvija vještine koje će mu kasnije olakšati školovanje.

♥ **Roditelj:** Danas djeca provode mnogo vremena pred ekranima. Kako roditelji mogu pronaći balans između digitalnog sadržaja i kreativne igre?

HIDAJETA: Ne mislim da je rješenje potpuno zabraniti ekrane. Živimo u vremenu u kojem su ekrani postali dio svakodnevice i potpuno ih izbjeći nije realno. Međutim, ono što možemo jeste uspostaviti zdrav balans između vremena provedenog pred ekranom i aktivnosti koje podstiču cjelokupan razvoj djeteta. Upravo zbog toga napisala sam priručnik „**Mali ekran, veliki svijet**“, u kojem roditeljima nudim praktične savjete kako odgovorno koristiti digitalne sadržaje, ali i kako djeci ponuditi kvalitetne alternative. Cilj nije zabraniti ekrane, već pomoći roditeljima da ih koriste svjesno i u skladu s uzrastom djeteta. Važnije je ponuditi djeci sadržaj koji će im biti jednako zanimljiv. Ako roditelj sjedne pored djeteta i zajedno boje, igraju društvenu igru ili istražuju edukativne kartice, dijete vrlo često samo bira takvu aktivnost. Djeci nije najpotrebniji ekran. Najpotrebnije im je naše vrijeme i pažnja.



♥ **Roditelj:** Često ističete da se kroz igru najbolje uči. Možete li navesti nekoliko primjera kako se svakodnevni predmeti iz doma mogu pretvoriti u kvalitetne edukativne aktivnosti?

HIDAJETA: Mislim da roditelje često opterećuje osjećaj da moraju kupovati nove igračke ili skupe edukativne materijale kako bi njihovo dijete učilo. Iskreno, iz mog iskustva u radu s djecom, to nije ono što pravi razliku. **Djeca nije najvažnije šta imaju, nego kako se s njima provodi**

vrijeme. Uvijek kažem roditeljima da pogledaju oko sebe prije nego što krenu u kupovinu. U kuhinji već imaju odličan edukativni materijal. Dok zajedno slažete voće u zdjelu, dijete može brojati, razvrstavati po boji ili veličini i učiti nove pojmove. Dok pripremate ručak, može prati povrće, miješati sastojke, brojati kašike ili imenovati namirnice. Tako razvija govor, matematiku, finu motoriku i osjećaj samostalnosti – a da toga nije ni svjesno.

Jedna kartonska kutija može postati kuća, autobus ili prodavnica. Čarape se mogu uparivati po boji ili veličini, štipaljke koristiti za jačanje mišića šake, a čepovi od flaša za pravljenje nizova, brojanje ili prepoznavanje slova. Dijete u svemu tome vidi

igru, dok mi kao odrasli znamo da se iza te igre razvijaju pažnja, logičko razmišljanje, koordinacija, govor i kreativnost. Dovoljni su malo mašte, nekoliko minuta zajedničkog vremena i odrasla osoba koja će postavljati pitanja poput: **"Šta misliš da će se desiti?"**, **"Možeš li pronaći još jedan isti?"**, **"Kako bismo ovo mogli napraviti drugačije?"** Upravo kroz takve razgovore i zajedničko istraživanje nastaje pravo učenje. Dijete ne pamti da je radilo "vježbu". Pamti da se igralo. A upravo su to trenuci koji ostavljaju najdublji trag u njegovom razvoju.

♥ **Roditelj:** Kakve reakcije dobijate od roditelja i djece koja koriste Bajkonarijum materijale? Postoji li neka priča koja Vas je posebno dirnula ili motivirala?

HIDAJETA: Najviše me obraduje kada roditelji kažu da njihovo dijete samo traži Bajkonarijum materijale ili da su zahvaljujući njima počeli provoditi više zajedničkog vremena. Posebno me dirnu poruke u kojima roditelji kažu da su njihova djeca kroz igru naučila nešto novo, razvila interesovanje ili stekla više samopouzdanja. To je potvrda da Bajkonarijum nije samo proizvod, nego dio lijepih porodičnih trenutaka.

♥ **Roditelj:** Šta biste savjetovali roditeljima koji misle da nemaju dovoljno vremena ili ideja za kvalitetnu igru sa svojom djecom?

HIDAJETA: Ne trebaju vam sati slobodnog vremena. Ponekad je dovoljno petnaest minuta u kojima ste potpuno posvećeni svom djetetu. Djeca neće pamtit koliko ste dugo bili zajedno, nego kako su se osjećala u tim trenucima. Kvalitet zajedničkog vremena uvijek je važniji od njegovog trajanja.



♥ **Roditelj:** Koji su planovi Bajkonarijuma za naredni period? Možemo li očekivati nove bojanke, edukativne materijale ili možda radionice i druge zanimljive projekte?

HIDAJETA: Pred nama je mnogo novih ideja. Za početak

imamo tri naslova bojanke i jednu društvenu igru za cijelu porodicu. U planu je još 10 naslova bojanke, didaktičke kartice i puzzle za djecu 2 plus godina. Velika želja mi je organizovati radionice za djecu i roditelje, gdje ćemo zajedno pokazati koliko učenje može biti zabavno i jednostavno. Moja misija ostaje ista – stvarati kvalitetne edukativne materijale na bosanskom jeziku, proizvedene u Bosni i Hercegovini, koji će pomoći djeci da odrastaju kroz igru, istraživanje i ljubav prema učenju.



Najjači KULT dobrih bakterija

Znate li da u našem tijelu živi čitav jedan mikrosvijet?

46

Milijarde mikroorganizama žive u i na našem tijelu, a njihova najveća zajednica nalazi se upravo u crijevima. Bakterije, kvasci i drugi mikroorganizmi zajedno čine **mikrobiom** – jedinstvenu zajednicu koja se mijenja kroz cijeli život.

Njegov razvoj počinje od najranijih dana života, a na njega utiču prehrana, način života, okruženje, lijekovi, stres i san. Kada se ravnoteža među mikroorganizmima naruši, govorimo o **disbiozi**.

Zato briga o mikrobiomu počinje mnogo prije nego što se pojavi bilo kakva tegoba – raznovrsnom prehranom, dovoljno sna, kretanjem, boravkom u prirodi i zdravim životnim navikama.

• Zašto su crijeva toliko važna?

Crijeva nisu samo mjesto gdje se probavlja hrana. Crijevni mikroorganizmi učestvuju u probavnim procesima i komuniciraju s našim imunološkim sistemom. Zato se zdravlje crijeva sve više posmatra kao važan dio ukupnog zdravlja.

A kada govorimo o probioticima, vrijedi zapamtiti jedno: **nije svaki probiotik isti**.

Nije dovoljno pogledati samo broj bakterija na pakovanju. Važno je znati koje kulture i **koje sojeve** proizvod sadrži, jer različiti sojevi iste vrste mogu imati različite karakteristike i različite naučne dokaze.

• Bio-Kult – raznovrsnost koja pravi razliku

Upravo je **raznovrsnost** jedna od ključnih karakteristika Bio-Kult pristupa.

Bio-Kult Everyday sadrži 14 različitih kultura živih bakterija, odnosno 2 milijarde živih mikroorganizama po kapsuli. Različite kulture pažljivo su odabrane i kombinovane u višesojnu formulaciju, a probiotičke kulture mogu preživjeti visoku kiselost želuca.

Formulaciju su razvili **Bio-Kult naučnici u Ujedinjenom Kraljevstvu**, a proizvod je podržan kliničkim istraživanjima.

Drugim riječima, kod Bio-Kulta nije priča samo „**koliko bakterija?**“, već i „**koje bakterije, koji sojevi i kako su kombinovani?**“

Bio-Kult Everyday je **vegetarijanski proizvod, bez glutena, umjetnih boja i aroma**. Ne zahtijeva čuvanje u frižideru, a kapsula se može progutati cijela

ili otvoriti i njen sadržaj dodati hladnoj hrani ili napitku što dodatno olakšava svakodnevnu primjenu, posebno kod djece i osoba treće životne dobi.

• Jedan KULT – više generacija

Briga o mikrobiomu nije rezervisana za jednu životnu dob.

Bio-Kult Everyday namijenjen je **djeci od 3 godine i odraslima**, pa može biti dio svakodnevne rutine različitih generacija – od najmlađih članova porodice, preko roditelja, pa sve do osoba treće životne dobi.

Kako se koristi? Bio-Kult Everyday uzima se uz hranu. Djeca od 3 do 11 godina mogu uzimati **1–2 kapsule dnevno**, dok odrasli i djeca starija od 12 godina mogu uzimati **do 4 kapsule dnevno**. Kod putovanja preporučuje se 4 kapsule dnevno, uz nastavak primjene još dvije sedmice nakon završetka putovanja.

Preporučene dnevne doze ne smiju se prekoračiti. Dodatak prehrani nije nadomjestak ili zamjena uravnoteženoj prehrani. Prema informacijama proizvođača, može se koristiti i tokom trudnoće, uz prethodnu konsultaciju s ljekarom.

Jedna porodica. Različite generacije. Jedna jednostavna navika.



bio-kult®
Everyday

bio-kult®
DOBRE BAKTERIJE

47



bio-kult®
Everyday

- ☀ Jedinствeni **Bio-Kult** proizvod sa benefitima za ljudsko zdravlje
- ☀ **14 sojeva** dobrih bakterija
- ☀ Djeluje na probavni trakt

- ☀ Za svakodnevnu upotrebu kao dio zdravog životnog stila
- ☀ Koristi se kao potpora terapiji protiv gripe



bio-kult®
S. Boulardi

- ☀ **Saccharomyces boulardii** CNCM I-3799
- ☀ Vitamin D
- ☀ Preplex (guma akacija, fruktooligosaharidi-FOC)
- ☀ Za probavni i imunološki sistem
- ☀ Koristi se tokom putovanja i istovremno uz upotrebu antibiotika



bio-kult®
Pro-Cyan

- ☀ Posebnom naučnom metodom pažljivo odabrana 2 soja dobrih bakterija
- ☀ Ekstrakt brusnice
- ☀ Vitamin A
- ☀ Za mokraćne puteve
- ☀ Za svakodnevnu upotrebu i pomoć u urinarnom traktu



bio-kult®
Candéa

- ☀ 7 pažljivo odabranih sojeva dobrih bakterija
- ☀ Ekstrakt bijelog luka i grejpa
- ☀ Za intimnu njegu
- ☀ Podrška imunitetu protiv pretjeranog širenja gljivice Candida
- ☀ Za svakodnevnu upotrebu



bio-kult®
Migréa

- ☀ 14 sojeva jedinstvenih **Bio-Kult** dobrih bakterija
- ☀ Vitamin B6
- ☀ Magnezijum
- ☀ Doprinosi normalnoj funkciji nervnog sistema i smanjuje umor
- ☀ Za svakodnevnu upotrebu kao pomoć kod ponavljajućih glavobolja i migrena

48

• Međunarodno prepoznat brend

Bio-Kult je međunarodno prepoznat brend s više od 30 godina iskustva u razvoju probiotičkih proizvoda, podržan kliničkim istraživanjima i brojnim priznanjima. Bio-Kult Everyday je dobitnik Pharmacy Product of the Year i Best Gut

Health Supplement, a 2024. i Vitamins and Minerals Supplement kategoriju na MVP Award.

Kada biramo probiotik, važno je gledati širu sliku – raznovrsnost kultura, kvalitet odabranih sojeva, način formulacije i naučnu podršku koja stoji iza proizvoda.

• Najjači KULT je onaj koji traje

Ne možemo kontrolisati baš sve što utiče na naš mikrobiom. Ne možemo izbjeći svaki stres niti uvijek imati savršen jelovnik. Ponekad će nam biti potreban i lijek ili antibiotik.

Ali možemo birati ono što radimo većinu vremena.

Možemo jesti raznovrsno, kretati se, dovoljno spavati, boraviti u prirodi i voditi računa o sebi. A kao dio zdravog načina života možemo uključiti i kvalitetan probiotički proizvod.

Jer briga o mikrobiomu nije kratkoročni trend. To je navika koju možemo graditi kroz život.

Bio-Kult Everyday – 14 kultura živih bakterija, pažljivo odabrani sojevi i raznovrsnost u jednoj kapsuli.

Od treće godine pa kroz različite životne faze – negujemo svoj KULT dobrih bakterija.



bio-kult®
NAJJAČA VOJSKA DOBRIH BAKTERIJA

Zdravlje počinje u crijevima.
Odaberite jake snage dobrih bakterija.

OKTAL PHARMA
Kad najbolje lekov

roditelj

bio-kult®

ZDRAVLJE POČINJE U CRIJEVIMA



**Svakodnevna podrška
probavnom i imunološkom
sistemu**



**Briga za Vaše
intimno zdravlje**



**Dvostuka podrška:
za Vaša crijeva i za mozak**

LACALUT®



Lacalut Aktiv pasta za zube štiti desni od krvarenja i sprječava parodontitis.

U kombinaciji s mekanom četkicom, pruža sigurnu i ugodnu svakodnevnu njegu osjetljivih desni.



Lacalut Bosna i Hercegovina

Belriso

KREMASTI UŽITAK U SVAKOM ZALOGAJU



Mučnina kod djece: kako prepoznati i ublažiti simptome na prirodan način

Autor: Prim. dr Edma Salihbegović-Hadžić, specijalista školske medicine, (JU Dom zdravlja Saraj Polje, Sarajevo)

52

Mučnina i povraćanje spadaju među najčešće simptome u dječijem uzrastu. Iako roditelje često zabrinu, u najvećem broju slučajeva riječ je o prolaznim tegobama. Mučnina se može javiti u sklopu virusnih i bakterijskih infekcija probavnog sistema, nakon obilnijeg obroka, zbog promjene prehranbenih navika, ali i tokom putovanja - kada govorimo o putnoj mučnini ili kinetozi. Poseban izazov za djecu i njihove roditelje predstavlja mučnina tokom putovanja. Vožnja automobilom, autobusom, brodom ili avionom kod osjetljive djece može izazvati simptome kinetoze, koji uključuju mučninu, vrtoglavicu, bljedilo, hladno znojenje i povraćanje.¹

• Zašto dolazi do mučnine kod djece?

Osjećaj mučnine nastaje kao rezultat složene komunikacije između mozga, očiju, unutrašnjeg uha i drugih sistema uključenih u održavanje ravnoteže. Kod putne mučnine dolazi do nesklada između informacija koje mozak prima iz očiju i vestibularnog sistema. Dok dijete sjedi u automobilu, organ ravnoteže registruje ubrzavanje, usporavanje i skretanje, dok oči mogu registrovati relativnu nepomičnost unutrašnjosti vozila. Upravo taj nesklad senzorskih informacija može pokrenuti simptome kinetoze.^{1,2}

Osim putovanja, među čestim uzrocima mučnine i povraćanja kod djece su:

- virusne i bakterijske infekcije probavnog sistema,

- prejedanje ili prebrzo konzumiranje hrane,
- masna i teško probavljiva hrana,
- promjene uobičajenih prehranbenih navika,
- emocionalni stres, strah ili uzbuđenje,
- putovanja i duža vožnja.

Kod mlađe djece važno je obratiti pažnju i na njihovo ponašanje. Dijete možda neće moći jasno opisati da mu je muka, ali može postati blijedo, mirnije nego inače, odbijati hranu ili se žaliti na nelagodu u stomaku.

• Kako roditelji mogu pomoći?

Kod blažih oblika mučnine najvažnije je djetetu omogućiti mir, odmor i odgovarajući unos tečnosti. Ako je prisutno povraćanje, tečnost treba nuditi u manjim količinama i češće. Kod djece s akutnim gastroenteritisom oralna rehidracija predstavlja osnovu liječenja i prevencije dehidracije.³ Kada dijete ponovo može uzimati hranu, preporučuje se nastavak uobičajene ishrane nakon rehidracije, uz prilagođavanje količine i izbora hrane trenutnom stanju djeteta.³

Kod putne mučnine mogu pomoći i jednostavne mjere:

- omogućiti djetetu pogled kroz prozor i usmjeravanje pogleda prema udaljenim objektima,
- osigurati svjež zrak,
- izbjegavati obilne obroke neposredno prije putovanja,
- praviti češće pauze tokom dužih putovanja,
- izbjegavati čitanje i gledanje u ekran tokom vožnje.¹

Kod djece koja često pate od mučnine tokom putovanja, pored navedenih mjera može se razmotriti i prirodna podrška.



roditelj

• Đumbir – prirodna pomoć protiv mučnine

Đumbir (*Zingiber officinale*) poznat je po svojoj sposobnosti da ublažava mučninu i povraćanje, a njegova upotreba u tradicionalnoj medicini traje stoljećima. Savremena klinička istraživanja pokazala su da đumbir može biti učinkovit u smanjenju različitih oblika mučnine i povraćanja.⁴

Sistematski pregled randomiziranih kliničkih studija koji su proveli *Ernst* i *Pittler* pokazao je povoljan učinak đumbira u različitim stanjima praćenim mučninom i povraćanjem, uključujući i putnu mučninu.⁴

Đumbir je posebno ispitivan kod putne mučnine. U dvostruko slijepom, randomiziranom, placebom kontrolisanom istraživanju *Grøntved* i *saradnika*, provedenom na 80 kadeta, primjena 1 g đumbira značajno je smanjila sklonost povraćanju i hladnom znojenju u odnosu na placebo.⁵

Važni podaci postoje i direktno iz pedijatrijske populacije. U randomiziranom, dvostruko slijepom, placebom kontrolisanom istraživanju *Nocerino* i *saradnika*, u kojem je učestvovalo 150 djece uzrasta od 1 do 10 godina sa akutnim gastroenteritisom i povraćanjem, oralna primjena đumbira značajno je smanjila pojavu daljnjeg povraćanja u odnosu na placebo.

Učestalost povraćanja iznosila je 67% u grupi koja je primala đumbir, u odnosu na 87% u placebo grupi, uz apsolutno smanjenje rizika od 20% i broj potreban za liječenje od 5. Autori su zaključili da je oralna primjena đumbira učinkovita i sigurna u poboljšanju povraćanja kod djece sa akutnim gastroenteritisom.⁶

Ovi rezultati pokazuju da đumbir predstavlja vrijednu prirodnu podršku kod mučnine i povraćanja, uključujući i određene situacije u dječijem uzrastu.

Kada ti se želudac okreće ...

NOVO

Antimetil[®] gom

DODATNA POMOĆ UBLAŽAVA VARENJE, KOD MUČNINE

ZA LAGAN ŽELUDAC

NA PUTOVANJU TOKOM TRUDNOŠĆE KOD MUČNINE ZBOG LAKOŽIVOSTI POSLIJE OBLILNOG OBROKA

5 razloga da uzmete Antimetil

- Prirodni preparat na bazi đumbira.
- Učinkovit i brzo djelujući.
- Ne izaziva pospanost.
- Naučno dokazani učinak.
- Bezbedan za korištenje tokom trudnoće.

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

Tilman

• Antimetil – prirodan i siguran saveznik za male stomake

Na tržištu Bosne i Hercegovine dostupan je **Antimetil**, dodatak prehrani proizvođača Tilman, koji sadrži standardizovani suhi ekstrakt korijena đumbira. Namijenjen je za ublažavanje mučnine, poboljšanje varenja i olakšanje nelagode u želucu, uključujući mučninu povezanu s putovanjem.⁷

Svaka tableta sadrži **50 mg standardizovanog ekstrakta**

đumbira, što odgovara količini od **500 mg đumbira u prahu**.⁷ Standardizovani ekstrakt omogućava precizno definisan sadržaj aktivnih sastojaka i jednostavnu primjenu.

Doziranje Antimetil tableta:

- **djeca 3–5 godina:** 1 tableta 1–2 puta dnevno, najviše 2 tablete dnevno;
- **djeca 6–11 godina:** 1 tableta 1–4 puta dnevno, najviše 4 tablete dnevno;
- **djeca starija od 12 godina i odrasli:** 2 tablete 1–4 puta dnevno, najviše 8 tableta dnevno.⁷



• Antimetil GOM – jednostavno rješenje za djecu

Za djecu koja imaju poteškoće sa gutanjem tableta dostupan je i **Antimetil GOM**, u obliku tableta za žvakanje.⁸

Antimetil GOM sadrži **25 mg standardizovanog ekstrakta rizoma đumbira**, što odgovara ekvivalentu od 250 mg đumbira u prahu. Tablete imaju osvježavajući okus limuna i mente, ne sadrže šećer i jednostavne su za primjenu.⁸

Mogu se koristiti kod:

- putne mučnine,
- osjećaja nelagode nakon jela,
- promjene prehrambenih navika,
- probavnih tegoba praćenih osjećajem mučnine.⁸

Doziranje Antimetil GOM tableta:

• **djeca 4–11 godina:** 1 tableta za žvakanje 1–3 puta dnevno;

• **djeca starija od 12 godina i odrasli:** 2 tablete za žvakanje 1–3 puta dnevno.⁸

Kod putovanja se preporučuje uzeti Antimetil GOM 30 minuta prije polaska.⁸

• Kada se obratiti pedijatru?

U većini slučajeva mučnina i povraćanje prolaze spontano. Ipak, roditelji trebaju obratiti pažnju na intenzitet i trajanje simptoma.

Potrebno je potražiti savjet pedijatra ako dijete:

- povraća učestalo ili više puta tokom dana,
- ne može zadržati tečnost,
- pokazuje znakove dehidracije, poput suhih usta, rijetkog mokrenja ili izrazite pospanosti,
- ima visoku temperaturu,
- ima jake ili uporne bolove u stomaku,
- ima krv u povraćenom sadržaju,
- gubi na tjelesnoj težini,
- ili ako se mučnina ponavlja ili traje duže od dva dana.

Kod dojenčadi i male djece posebno je važno reagovati pravovremeno, jer se dehidracija može razviti brže nego kod starije djece.³

• Zaključak

Mučnina je neprijatan, ali najčešće prolazan simptom u dječijem uzrastu. Kada se pojavi, roditelji mogu mnogo učiniti jednostavnim mjerama – osiguravanjem odmora, dovoljnog unosa tečnosti, odgovarajuće ishrane i svježeg zraka.

Kod putne mučnine posebno je važno djelovati preventivno i pripremiti dijete prije samog putovanja. Đumbir predstavlja prirodnu pomoć sa dugom tradicijom primjene i potvrđenim antiemetičkim djelovanjem, a klinička istraživanja pokazuju njegov potencijal u ublažavanju mučnine i povraćanja.^{4,6}

Preparati poput Antimetila i Antimetil GOM-a mogu biti praktičan izbor za djecu odgovarajućeg uzrasta, posebno kada se mučnina javlja tokom putovanja ili je povezana sa probavnim tegobama.^{7,8}

Najvažnije je ipak prepoznati situacije u kojima mučnina više nije samo prolazna tegoba. Ako je povraćanje učestalo, dijete ne može uzimati tečnost, postoje znakovi dehidracije ili se javljaju drugi zabrinjavajući simptomi, savjet pedijatra je neophodan.

Uz malo pripreme, pažnje i pravovremene reakcije, moguće je značajno smanjiti nelagodu koju mučnina može izazvati i pomoći djetetu da se što prije vrati svojim svakodnevnim aktivnostima.

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

Reference

1. Golding JF. Motion sickness susceptibility. *Auton Neurosci.* 2006;129(1-2):67-76. doi:10.1016/j.autneu.2006.07.019.
2. Lackner JR, DiZio P. Space motion sickness. *Exp Brain Res.* 2006;175(3):377-399. doi:10.1007/s00221-006-0697-y.
3. Guarino A, Ashkenazi S, Gendrel D, Lo Vecchio A, Shamir R, Szajewska H; European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition; European Society for Pediatric Infectious Diseases. European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition/ European Society for Pediatric Infectious Diseases evidence-based guidelines for the management of acute gastroenteritis in children in Europe: update 2014. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2014;59(1):132-152. doi:10.1097/MPG.0000000000000375.
4. Ernst E, Pittler MH. Efficacy of ginger for nausea and vomiting: a systematic review of randomized clinical trials. *Br J Anaesth.* 2000;84(3):367-371. doi:10.1093/oxfordjournals.bja.a013442.
5. Grøntved A, Brask T, Kambskard J, Hentzer E. Ginger root against seasickness. A controlled trial on the open sea. *Acta Otolaryngol.* 1988;105(1-2):45-49. doi:10.3109/00016488809119444.
6. Nocerino R, Cecere G, Micillo M, De Marco G, Ferri P, Russo M, et al. Efficacy of ginger as antiemetic in children with acute gastroenteritis: a randomised controlled trial. *Aliment Pharmacol Ther.* 2021;54(1):24-31. doi:10.1111/apt.16404.
7. Odobrena deklaracija Antimetil. Federalno ministarstvo zdravstva Bosne i Hercegovine. Juni 2020.
8. Odobrena deklaracija Antimetil GOM. Federalno ministarstvo zdravstva Bosne i Hercegovine. April 2024.

Antimetil®



noa

NATURAL
TREASURE

PRIRODNA IZVORSKA VODA

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

PH
7,86

JEDINSTVENO BLAGO IZ BOSNE I HERCEGOVINE

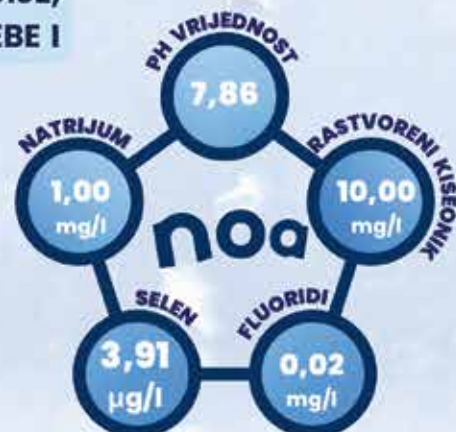
Naš vrhunski kvalitet je:

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



ODRŽAVA HARMONIJU U ORGANIZMU

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



Batine djeluju — i upravo je to problem

Udarac može zaustaviti ponašanje u nekoliko sekundi. Ali zaustavljeno ponašanje nije isto što i naučeno ponašanje.

Piše: Samra Dedić,
pedagoginja, psihologinja
i sistemska porodična
savjetnica

Samra Dedić je pedagoginja, psihologinja i sistemska porodična savjetnica. Majka je jedne djevojčice, a piše o roditeljstvu, odnosima i potrebama koje se nalaze iza dječijeg ponašanja.



56

Batine su jedna od onih tema o kojima se u roditeljstvu i danas vode brojne rasprave. Za jedne su „posljednja mjera“, za druge dio odgoja koji su i sami prošli, dok sve više roditelja i stručnjaka upozorava da poslušnost izazvana strahom nije isto što i razumijevanje granica. Posebno je važno razlikovati **trenutno zaustavljanje ponašanja od stvarnog učenja** – jer dijete može prestati raditi nešto samo zato što se uplašilo, a da pritom nije naučilo zašto to ponašanje nije prihvatljivo niti šta može učiniti drugačije. Kada govorimo o fizičkom kažnjavanju, često pomislimo na teške batine, ali ono obuhvata i postupke koje odrasli ponekad nazivaju „bezazlenim“ – šamar, udarac po guzi, ruci ili bilo koji oblik fizičke sile kojim se dijete pokušava natjerati na poslušnost.

Iza takvih postupaka često ne stoji želja da se dijete povrijedi, već roditeljska iscrpljenost, nemoć, ljutnja ili uvjerenje da će upravo taj potez konačno postaviti granicu. Međutim, način na koji zaustavljamo dječije ponašanje istovremeno šalje poruku o tome kako se rješavaju sukobi, kako se koristi moć i šta radimo kada smo ljuti. Zato pitanje batina nije samo pitanje discipline. Ono je pitanje odnosa, povjerenja, sigurnosti i vještina koje želimo da naše dijete ponese u odrasli život. Da li dijete nakon batina zaista razumije granicu – ili samo uči kako da izbjegne kaznu?

Upravo o tome, ali i o tome zašto roditelji posežu za fizičkom kaznom, šta dijete iz takvog iskustva može naučiti i kako postaviti čvrste granice bez udaranja, govori pedagoginja, psihologinja i sistemska porodična savjetnica Samra Dedić.

Dijete prestane vrištati, spusti predmet ili uradi ono što mu je rečeno. Ako posmatramo samo tih nekoliko sekundi, možemo zaključiti da je fizička kazna djelovala.

Ali važno pitanje nije samo: „Je li me dijete poslušalo?“ Važno je i: „Šta je iz ovog iskustva naučilo i šta će znati uraditi sljedeći put?“

Fizičko kažnjavanje nije samo ono što obično nazivamo premlaćivanjem ili teškim batinama. To je i šamar, udarac po guzi ili ruci — svaka upotreba fizičke sile kojoj je cilj da dijete osjeti bol ili nelagodu kako bi poslušalo.

Tema nije daleka. Svjetska zdravstvena organizacija je 11. maja 2026. objavila procjenu da je oko 1,2 milijarde djece svake godine fizički kažnjavano u vlastitom domu. U Bosni i Hercegovini posljednji reprezentativni nacionalni podaci zabrinjavajuće su stari: MICS istraživanje iz 2011–2012. pokazalo je da je 55 posto djece uzrasta od dvije do 14 godina

bilo izloženo nasilnim metodama disciplinovanja u domu, uključujući 40 posto djece koja su bila fizički kažnjavana. UNICEF-ova Situaciona analiza iz 2025. godine i dalje se oslanja na te podatke, što ukazuje i na ozbiljan nedostatak novijih nacionalnih informacija.

♥ Zašto roditelj posegne za udarcem?

Većina roditelja ne udari dijete zato što želi biti okrutna. To se češće događa u trenutku iscrpljenosti, straha, stida ili potpunog osjećaja nemoći.

Dijete već deseti put ne sluša. Vrijeme prolazi. Drugi ljudi gledaju. Roditelj osjeća da njegove riječi više ništa ne znače i da gubi kontrolu. Pojave se poznate misli: „Moji roditelji ovo nikada ne bi dozvolili“ i „Ako mu ovo sada dopustim, šta će od njega biti?“.

Ispod ljutnje se često nalaze strah i uvjerenje da dobar roditelj mora odmah zaustaviti neprihvatljivo ponašanje. To možemo razumjeti. Ali to što možemo razumjeti zašto roditelj udari dijete ne znači da je udarac prihvatljiv. Roditelju je potrebna podrška da postupi drugačije, a djetetu zaštita od postupka koji ga boli i plaši.

♥ Šta dijete uči iz udarca?

Roditelj vidi neposlušnost. Dijete možda istražuje, reaguje impulsivno, gladno je, preumorno je ili još nema dovoljno razvijenu samokontrolu da poznato pravilo primijeni u teškom trenutku.

Zato, kada pitamo dijete „Zašto si to uradio?“, često dobijemo iskren, ali frustrirajući odgovor: „Ne znam“.

Kada udarac naglo prekine situaciju, dijete može prestati zato što je osjetilo bol, strah ili iznenadni gubitak sigurnosti uz osobu od koje zavisi. Možda nije razumjelo zašto je njegovo ponašanje bilo pogrešno. Možda samo pokušava izbjeći novi udarac, roditeljsku ljutnju ili gubitak bliskosti.

Udarac ne pogađa samo ponašanje nego može narušiti i osjećaj sigurnosti i povjerenja u odnosu s roditeljem. Kada je osoba kojoj dijete prirodno prilazi po zaštitu istovremeno osoba od koje se mora zaštititi, dijete se nalazi u zbunjujućoj i bolnoj poziciji. Ono može i dalje voljeti roditelja i tražiti njegovu blizinu, ali istovremeno početi skrivati greške, osjećaje i probleme kako bi izbjeglo ljutnju ili kaznu. Bliskost se ne mora prekinuti odjednom, ali povjerenje može postepeno ustupati mjesto oprezu: **dijete može postati poslušnije pred roditeljem, a manje iskreno s njim.**

Tako udarac može djetetu prenijeti poruku da snažnija osoba smije nanijeti bol kako bi dobila poslušnost, da je važnije izbjeći kaznu nego razumjeti problem i da se sukob može riješiti silom kada riječi ne djeluju.

To ne znači da će svaki pojedinačni udarac ostaviti iste posljedice niti da će svako fizički kažnjavano dijete razviti poteškoće. Znači da udarac djetetu ne pokazuje šta može uraditi umjesto neprihvatljivog ponašanja kada se sljedeći put nađe u sličnoj situaciji.



♥ Šta pokazuju istraživanja?

Pregled 69 prospektivnih longitudinalnih istraživanja pokazao je da je fizičko kažnjavanje povezano s povećanjem problema u ponašanju tokom vremena i da nije povezano s pozitivnim dugoročnim ishodima za djecu.

Svjetska zdravstvena organizacija navodi povezanost fizičkog kažnjavanja s lošijim mentalnim i fizičkim zdravljem, većom agresivnošću, problemima u ponašanju te slabijim kognitivnim i socioemocionalnim razvojem. Američka akademija pedijatarata također preporučuje da roditelji ne koriste udaranje, prijetnje, ponižavanje i posramljivanje kao metode disciplinovanja.

♥ „I mene su tukli, pa mi ništa ne nedostaje“

Mnogim odraslim ljudima teško je preispitivati fizičko kažnjavanje jer to doživljavaju kao osudu vlastitih roditelja ili cijelog djetinjstva.

Ali možemo voljeti svoje roditelje i istovremeno priznati da su neki njihovi postupci bili pogrešni. Možemo razumjeti da su radili ono što su znali i odlučiti da s onim što mi danas znamo postupamo drugačije.



Možda ste izrasli u dobru osobu. Ali to ne dokazuje da ste dobro zbog batina. Vjerovatnije je da ste izrasli zahvaljujući ljubavi koju ste također dobili, podršci drugih ljudi, vlastitim sposobnostima i dobrim iskustvima — ili uprkos tome što su vas tukli. Promijeniti obrazac nije izdaja porodice. To može biti nastavak ljubavi — s više znanja i manje straha.

♥ Odgoj bez udaranja nije odgoj bez granica

Ne udarati dijete ne znači pustiti ga da radi šta želi. Roditelj i dalje vodi.

Treba zaustaviti opasno ponašanje, skloniti predmet, razdvojiti djecu, završiti aktivnost ili primijeniti razumnu posljedicu povezanu s ponašanjem.

I uz sve to, dijete može plakati, protestovati ili biti ljuto zbog granice. Teška emocija nije dokaz da je granica pogrešna. Dijete upravo uči nešto novo, a učenje je ponekad težak proces i često uključuje frustraciju. Razlika je u tome što dijete zaustavljamo kako bismo nekoga zaštitili, a ne kako bismo mu nanijeli bol i strah.

♥ Šta uraditi umjesto udarca?

U napetom trenutku roditelju nije potreban savršen govor. Potrebno je prvo zaustaviti štetu, a tek kasnije objašnjavati i poučavati.

Zaustavite ponašanje kratko i jasno:

„Neću ti dopustiti da udaraš. Zaustavit ću tvoje ruke.“
„Ovo nije sigurno. Sklonit ću te oдавде.“
„Igračku sada sklanjam jer je bacaš. Pokušat ćemo ponovo kasnije.“

Ne ulazite u dugu raspravu:

„Imaš pravo biti ljut na mene. Odluka ostaje ista.“

„Sada izlazimo. Razgovarat ćemo kada se smirimo.“

Ako osjećate da biste mogli udariti dijete, prvo zaustavite sebe.

Ako je dijete sigurno, prestanite govoriti, spustite ruke i odmaknite se nekoliko koraka. Ako je moguće, zamolite drugu odraslu osobu da nakratko preuzme situaciju.

Sigurnost se mora osigurati odmah, ali razgovor može sačekati dok ponovo ne budete mogli kontrolisati svoje tijelo i glas.

Kada se svi smire, pomozite djetetu da nauči šta može uraditi sljedeći put:

„Šta se dogodilo prije nego što si udario?“

„Šta si tada htio?“

„Kako možeš tražiti igračku bez udaranja?“

„Hajde da uvježbamo šta možeš reći kada si ljut.“

Cilj discipline nije da dijete pati zbog onoga što je uradilo, nego da postepeno razvije vještinu koja mu je u tom trenutku nedostajala. Dosljedna reakcija roditelja pomaže djetetu da nauči šta je prihvatljivo ponašanje.

♥ Ako ste već udarili dijete

Jedan udarac ne određuje cijeli odnos, ali ga ne treba umanjivati. Ono što uradimo nakon njega veoma je važno.

Kada se smirite, možete reći:

„Udarila sam te. Nisam to smjela uraditi. Niko nema pravo da te udara. Ti nisi odgovoran za moj udarac. Trebala sam zaustaviti tvoje ponašanje na drugačiji način. Ono što si uradio i dalje nije prihvatljivo i razgovarat ćemo o tome, ali bez udaranja. Žao mi je i radit ću na tome da se ovo ne ponovi.“

Izvinjenje ne oduzima roditelju autoritet. Ono djetetu pokazuje da osoba može imati moć, pogriješiti, preuzeti odgovornost i pokušati popraviti odnos. Izvinjenje ne može izbrisati ono što se dogodilo, ali može biti prvi korak prema vraćanju osjećaja sigurnosti i povjerenja.

Ako se udaranje ponavlja ili osjećate da ga ne možete zaustaviti, samo obećanje vjerovatno neće biti dovoljno. Potrebni su konkretan plan, podrška druge odrasle osobe i, kada je dostupna, stručna pomoć.

Djetetu nije potreban savršen roditelj. Potrebna mu je odrasla osoba koja je spremna učiti, popraviti ono što je povrijedila i koristiti svoju moć da zaštiti, a ne da zastraši.

Možda nam u tome može pomoći i sjećanje na vlastito djetinjstvo: šta smo nakon batina zaista naučili i šta nam je tada bilo potrebnije?

Zato se prije sljedeće kazne vrijedi zapitati: „**Šta želim da moje dijete iz ovog trenutka nauči — osim da poslušati zato što me se boji?**“

♥Izvori

Heilmann, A. i sar. (2021). *Physical punishment and child outcomes: A narrative review of prospective studies*. *The Lancet*, 398(10297), 355–364. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00582-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00582-1)

World Health Organization. *Corporal punishment and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/corporal-punishment-and-health>

Sege, R. D. i Siegel, B. S. (2018). *Effective Discipline to Raise Healthy Children*. *Pediatrics*, 142(6), e20183112. <https://doi.org/10.1542/peds.2018-3112>

UNICEF Bosnia and Herzegovina. (2025). *Situation Analysis of Children and Youth in Bosnia and Herzegovina*. <https://www.unicef.org/bih/en/reports/situation-analysis-position-children-and-adolescents-bosnia-and-herzegovina>

Djetetu nije potreban savršen roditelj. Potrebna mu je odrasla osoba koja je spremna učiti, popraviti ono što je povrijedila i koristiti svoju moć da zaštiti, a ne da zastraši.



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 dječijem tijelu zahvaljujući fleksibilnim rastezljivim rubovima. Pritom omogućuju potpunu slobodu pokreta – savršeno za male istraživače koji otkrivaju svijet oko sebe.

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



aksa

ISKUSNO OD PRVOG DANA

PRVI IZBOR ZA VAŠU BEBU



* OPREMANJE BEBE * KOLICA *
* AUTO-SJEDIŠTA * HRANILICE * KREVECI *
* HRANA ZA BEBE * KOZMETIKA * PELENE *
* ODJEĆA I OBUĆA ZA DJECU * IGRAČKE *

SARAJEVO

 Kurta Schorka 28,
Bingo Retail park - Stup

BANJA LUKA

 Ranka Šipke 1c
(kod hotela Jelena)

BIJELJINA

 Sremska 1
TC Mihajlović

TUZLA

 Mitra Trifunovića Uče br.2
BCC Tuzla



aksabih.ba



AKSA BIH



aksa.bih

AKSA APLIKACIJA USKORO!

PRATITE NAS ZA VIŠE INFORMACIJA
I POGODNOSTI.



EKSKLUZIVNE
POGODNOSTI



OBAVJEŠTENJA
O AKCIJAMA



POKLONI I
NAGRADE



REVIMED® Fe

NAJDJELOTVORNIIJA I NAJSIGURNIIJA FORMULA

Apsorpcija do 80% | Fe²⁺ | Vitamin C | BIO matična mliječ | Bez nuspojava

Zdravo. Pčelinje.
Bez nuspojava.
Bez kompromisa.

Koristiti najmanje 45 dana (idealno 90 dana)
radi popunjavanja zaliha željeza u organizmu.
Nakon toga nastaviti s dnevnom dozom za
održavanje optimalnog nivoa željeza.



Djeca od 1 do 3 godine:
1 čaša dnevno (2 kašičice)



Djeca preko 3 godine i odrasli:
2 čaše dnevno (4 kašičice)



Trudnice i teži slučajevi anemije:
3 čaše dnevno (6 kašičica)



ŽELJEZO KOJE PRAVI RAZLIKU U PREPORUCI

Dokazana formulacija za
bolju apsorpciju, dobru
podnošljivost i vidljive
rezultate

U apotekama i ordinacijama svakodnevno se susreću pacijenti sa simptomima poput umora, iscrpljenosti, slabe koncentracije i opće slabosti. Vrlo često, u pozadini tih tegoba nalazi se nedostatak željeza.

Iako je nadoknada željeza standardna praksa, iskustvo pokazuje da rezultat terapije ne zavisi samo od toga da li pacijent uzima željezo, već prije svega:

- koliko se ono apsorbira
- koliko ga pacijent može podnijeti
- koliko dugo ga zaista uzima



+ ZAŠTO MNOGI PREPARATI NE DAJU OČEKIVANI REZULTAT

U praksi se često dešava da pacijent započne terapiju, ali:

- brzo odustane zbog mučnine i nelagode
- ne uzima preparat redovno
- ne postiže očekivano poboljšanje

Razlog je jednostavan — veliki dio željeza iz standardnih preparata organizam ne uspije iskoristiti, a nuspojave dodatno smanjuju motivaciju za nastavak terapije. Upravo zato, izbor preparata igra ključnu ulogu u uspjehu liječenja.

+ ŠTA ZAPRAVO PRAVI RAZLIKU

Organizam najbolje iskorištava dvovalentno željezo, dok vitamin C značajno poboljšava njegovu apsorpciju.

Kada se ovoj kombinaciji dodaju liofilizovana BIO matična mliječ i stevija, dodatno se pojačava nutritivna podrška organizmu. Riječ je o usklađenim sastojcima koji podržavaju imunitet, doprinose normalnoj krvnoj slici i stvaranju eritrocita bogatih željezom, važnih za prijenos kisika i normalno funkcionisanje ćelija.



Zbog toga ovakva formulacija ne utiče samo na laboratorijske parametre, već i na klinički relevantne ishode koje pacijent osjeća u svakodnevnom životu: više energije, bolji oporavak i veću vitalnost.

+ REVIMED® FE – ŽELJEZO KOJE PACIJENTI ZAISTA OSJETE

REVIMED® Fe je razvijen upravo s ciljem da riješi najčešće probleme u terapiji željezom.

Njegova prednost leži u kombinaciji:

- dvovalentnog helatnog željeza visoke iskoristivosti
- vitamina C
- liofilizovane BIO matične mliječi
- dehidriranog meda
- izvrsnog okusa šumskog voća

Ova sinergija omogućava:

- visoku apsorpciju željeza (do 80%)
- dobru podnošljivost bez nuspojava
- mogućnost kontinuirane primjene bez prekida

+ ŠTA JE VAŽNO U PRAKSI

Za ljekare i farmaceute, ključna vrijednost nije samo sastav proizvoda, već ono što se dešava u stvarnom životu pacijenta.

ZAŠTO PREPORUČITI REDOVNU PRIMJENU REVIMED® Fe:

- željezo je nisko dozirano, a biološki vrlo iskoristivo (do 80 %)
- sprječava i suzbija nedostatak željeza i opću slabost organizma
- najbliži je spoj prirodnim oblicima vezanja željeza u organizmu
- željezo u kombinaciji sa matičnom mliječi i vitaminom C - idealan spoj
- jednostavna primjena uz lijekove i uobičajenu ishranu
- bez potrebe za prekidima u korištenju

REVIMED® proizvodi ne sadrže gluten i pogodni su za celijakijakičare, vegetarijance i ljude koji poste. Ne sadrže alergene i mogu ih koristiti i osobe alergične na druge pčelinje proizvode.



Preparat koji pacijent može uzimati bez nelagode, redovno i od kojeg osjeti poboljšanje ima znatno veću šansu da dovede do željenog terapijskog ishoda.

To znači:

- bolju adherenciju
- stabilniji porast hemoglobina i feritina
- zadovoljnijeg pacijenta

+ KOME GA PREPORUČITI

65

REVIMED® Fe posebno je koristan za:

- žene
- trudnice i dojilje
- djecu od 1. godine života
- adolescente
- osobe sa anemijom
- rekonvalescente nakon operacija i povreda
- sportiste
- stariju populaciju
- osobe pod stresom i povećanim fizičkim naporom

+ DOBRA PREPORUKA PRAVI RAZLIKU U TERAPIJI

U terapiji željezom, razliku ne pravi količina unesenog željeza već njegova iskoristivost, podnošljivost i mogućnost dugotrajne primjene.

REVIMED® Fe upravo odgovara tom principu — zbog čega predstavlja logičan i siguran izbor u svakodnevnoj preporuci.

REVIMED® proizvodi dostupni su putem veletrgoherija. Više informacija pronađite na www.revimed.ba

Muzika od prvih dana – više od igre i zabave

Kako muzika, ritam, pjevanje i pokret podstiču razvoj govora, pažnje, motorike i emocija kod djece i zašto je upravo rano djetinjstvo dragocjeno vrijeme za muzičku stimulaciju?



Intervju: Marija Ivančević – Stipić, dipl. muzički teoretičar i pedagog

Marija Ivančević – Stipić diplomirana je muzička teoretičarka i pedagoginja, koja je svoj profesionalni put posvetila muzici i radu s djecom, posebno najmlađim uzrastom. Nakon više od deset godina neposrednog rada s djecom različitih uzrasta, razvila je poseban pristup ranoj muzičkoj stimulaciji, koristeći muziku kao alat i podršku cjelokupnom razvoju djeteta. Posebno se bavi osmišljavanjem muzičkih aktivnosti, dječjih pjesmica i igara kroz koje djeca uče, razvijaju govor, pažnju, motoriku, emocionalne i socijalne vještine. Godine 2023. pokrenula je „Muzički vrt“, kroz koji nastavlja širiti svoj autorski program i znanje iz oblasti muzičke edukacije i rane muzičke stimulacije. Tokom profesionalnog rada dodatno se usavršavala kroz brojne seminare i edukacije iz oblasti muzičke pedagogije, muzikoterapije i razvoja djece, a učestvovala je i u značajnim projektima i programima u zemlji i inostranstvu. Posebno joj je važno približiti muziku djeci od najranije dobi i roditeljima ukazati na njen značaj za zdrav i cjelovit razvoj djeteta.

66

Muzika je mnogo više od pjesme koju dijete sluša, melodije uz koju pleše ili igranje na kojoj pokušava proizvesti prvi zvuk. Od najranijih dana ona može biti važan dio djetetovog razvoja – podsticati govor i komunikaciju, pažnju i koncentraciju, motoriku, emocionalnu regulaciju i socijalne vještine. Posebno je dragocjena u prvim godinama života, kada se razvoj odvija intenzivno i kada dijete kroz igru, pokret, glas i interakciju s roditeljima upoznaje svijet oko sebe. Pjevanje, ritam, pokret i zajedničko muziciranje stvaraju priliku da dijete uči na prirodan i njemu blizak način. Pri tome nije potrebno da roditelj bude muzički obrazovan niti da dijete „ima sluha“. Važniji su prisutnost, zajednička igra i spremnost da se muzika učini dijelom svakodnevnog života. Čak i jednostavna pjesmica tokom kupanja, vožnje ili pred spavanje može postati vrijedan trenutak povezivanja roditelja i djeteta.

O značaju rane muzičke stimulacije, razlikama između muzikoterapije i muzičke edukacije, uticaju muzike na razvoj mozga, govora i emocija, ali i o tome kako ekrani mijenjaju način na koji djeca doživljavaju muziku, razgovarali smo s Marijom Ivančević – Stipić,

muzičkom pedagoginjom i majkom troje djece, koja se više od deset godina posvećuje radu s najmlađima.

♥ Roditelj: Šta je zapravo muzikoterapija i po čemu se razlikuje od običnog slušanja ili učenja muzike?

MARIJA: Muzikoterapija je klinička disciplina koju provodi certificirani muzikoterapeut koristeći muziku i muzičke elemente u svrhu izlječenja, odnosno poboljšanja kvalitete života djeteta ili odrasle osobe. Cilj je postizanje individualiziranih ciljeva unutar terapijskog odnosa, a rezultati se mogu postići na fizičkoj, mentalnoj, emocionalnoj i socijalnoj razini. Muzikoterapija dokazano poboljšava određena stanja i djeluje tamo gdje samo slušanje ili učenje muzike nailaze na granice. Muzički pedagozi nakon formalnog obrazovanja često nisu dovoljno educirani i pripremljeni da bi mogli odgovoriti na potrebe djece s poteškoćama u razvoju ili potrebe djece ranog uzrasta, dok muzikoterapeuti svakodnevno u svom radu odgovaraju na te potrebe. S druge strane, svaki oblik muziciranja donosi određene benefite,

roditelj

a tu činjenicu moramo imati na umu dok pokušavamo podvući bilo kakve granice. Slušanje muzike može pozitivno utjecati na raspoloženje i regulaciju emocija.

Pjevanje snažno utječe na regulaciju nervnog sustava, smanjenje stresa i potiče razvoj govora. Sviranje zahtijeva visoku razinu koncentracije, a uključuje cijeli krug procesa: od vizualnog (čitanje i dešifriranje nota), motoričkog (posebno sitna motorika i koordinacija pokreta), auditivnog (čujemo to što smo vidjeli, a zatim odsvirali) i naposljetku doživljaj same muzike koju reproduciramo, kada dolazi do osjećaja dubokog zadovoljstva i ponosa zbog ostvarenog postignuća.

♥ Roditelj: Zašto je upravo period ranog djetinjstva toliko važan za razvoj kroz muziku?

MARIJA: Hvala Vam za ovo pitanje jer ću kroz odgovor pokušati predstaviti srž onoga za što se kao muzički pedagog zalažem, a to je uključivanje djece u muzičke aktivnosti u što ranijoj dobi. Žao mi je što se i dalje nerijetko događa da roditelji nisu dovoljno svjesni važnosti perioda ranog djetinjstva, od rođenja do treće godine. Ovaj period prebrzo prođe, a da nismo uspjeli učiniti sve što smo mogli.

Vrijeme se ne može vratiti, a sposobnost mozga da se razvija tolikim intenzitetom i uči tako brzo i lako u svakoj novoj godini djetetova života polako opada. Zato je važno da prve godine života maksimalno iskoristimo za razvoj primarnih razvojnih domena koje su neophodne za daljnji normalan rast.

Svako dijete ima pravo dobiti priliku i dobar temelj kako bi razvilo svoj puni potencijal i lakše prošlo kroz period odrastanja. Muziciranje je jedna od rijetkih aktivnosti u kojima dijete može aktivno sudjelovati u najranijoj dobi. To je poseban alat koji je u ovom periodu intenzivnog rasta dragocjen i nezamjenjiv jer pozitivno utječe na cjelokupan psihofizički razvoj djeteta.



Većina djece koja se uključe u muzičke programe ovako rano, pored podrške u svim primarnim razvojnim fazama, razvije muzikalnost do zavidne razine.

♥ Roditelj: Na koji način muzika utiče na razvoj mozga, govora, emocija i socijalnih vještina kod djece?

MARIJA: Zvuk stimulira mozak, pomaže stvaranju novih sinapsi i aktivaciji različitih centara u mozgu. Korištenje brojlica i pjesmica direktno utječe na fonološku svijest, razvoj i jačanje mišića i struktura koje sudjeluju u govoru, doprinosi usvajanju novih glasova i pojmova, širi vokabular i poboljšava komunikacijske vještine. Muziciranje, a osobito pjevanje smiruje nervni sustav i umanjuje negativne emocije. Ako ima priliku muzicirati uz podršku roditelja ili u grupi s drugom

djecom, dijete vrlo brzo postaje svjesno svoje okoline, te nakon nekog vremena prihvaća obrasce i strukture koje postavimo. To je temelj i put za razvoj socijalnih vještina. Ako dijete reagira pokretom, zatim glasom, a onda i na druge osobe u svom okruženju, dok su povezani u zajedničkoj muzičkoj aktivnosti, učinak će biti višestruko koristan i vrlo brzo vidljiv.

♥ Roditelj: Koje benefite rani glazbeni razvoj može imati kod potpuno zdrave djece, a koje kod djece s razvojnim teškoćama?

MARIJA: Benefiti su često slični, s tim da svako dijete ima svoju osobnost i tempo razvoja određenih vještina. Ovisno o uzrastu i stanju djeteta, jako je važno procijeniti kakve potrebe pojedino dijete ili grupa ima u određenom trenutku



i na osnovu toga osmisлити adekvatnu aktivnost. U ranom uzrastu najvažniji benefiti koje djeca dobivaju aktivnim sudjelovanjem u glazbenim aktivnostima su razvoj govora i jačanje komunikacijskih vještina, jačanje strpljenja i suradnje, regulacija emocija, jačanje memorije, razvoj fine motorike, unaprjeđenje socijalnih vještina, povećavanje fokusa i pažnje...

Kod djece s poteškoćama u razvoju pojedini ciljevi pa tako i benefiti se u određenim periodima razlikuju. Ako dijete nije verbalno, potrebno je premostiti tu barijeru i osmisлити način neverbalne komunikacije, a uključivanje djeteta u neku muzičku aktivnost koju može pratiti, pomaže i kod socijalne integracije.

Djeca imaju različite potrebe i uče na različite načine. Ponekad, u istoj aktivnosti, jedno dijete nesvjesno gradi neku vještinu, dok se drugo dijete samo relaksira i uživa u muziciranju. Ista, zajednička aktivnost može donijeti potpuno različite benefite.

♥ Roditelj: Da li postoje istraživanja koja potvrđuju pozitivne efekte muzike na dječiji razvoj?

MARIJA: Postoje mnogobrojna istraživanja koja potvrđuju da muzika nije samo zabava, već jedan od najsnažnijih pokretača ranog dječijeg razvoja. Mogla bih navesti neka od poznatijih, ali to su informacije koje su svima dostupne na internetu. Za mene je najvažnije istraživanje rad na terenu koji podrazumijeva svakodnevne radionice s malenima. Sad već imam generaciju djece koja završava 4. razred, a s muzikom ih pratim od jasljičke dobi. Njihov napredak je nevjerovatan.

♥ Roditelj: Kada je najbolje vrijeme da dijete počne dolaziti u kontakt s muzikom? Da li razvoj može početi još tokom trudnoće?

MARIJA: Poželjno je početi još u trudnoći. Ako majka počne pjevati pjesmice prije, a nastaviti ih pjevati i nakon porođaja, stvorit će sigurno i poznato okruženje za bebu. Majčin glas je djetetu najvažniji i najugodniji zvuk. Postoje istraživanja koja pokazuju da stvaranje "pjesme iz trbuha" (womb song) ima nevjerovatne benefite za povezivanje mame i bebe. Pored pjevanja, dobro je uživati i u slušanju muzike, pazeći na ugođaj i glasnoću. Roditelji mogu napraviti playlistu za bebu, a nakon rođenja djeteta tu muziku mogu nastaviti slušati zajedno.

♥ Roditelj: Mnogi roditelji smatraju da dijete mora imati "sluha" kako bi imalo koristi od muzike. Koliko je to zapravo tačno?

MARIJA: To uopće nije tačno. Korist od glazbe ovisi o različitim faktorima, ali nivo razvijenosti sluha nije jedan od njih. Glavni cilj rane muzičke stimulacije i edukacije je podrška u razvoju primarnih razvojnih domena. Muzikalnost svakako ostaje vrijedan benefit. Većina djece, pogotovo ako se na vrijeme uključe u program, kroz aktivno sudjelovanje u muzičkim aktivnostima spontano razvije muzički sluh.

♥ Roditelj: Kako roditelji mogu uključiti muziku u svakodnevni život djeteta, čak i ako nisu muzički obrazovani?

MARIJA: Ako je roditelj svjestan benefita koje donose muzičke aktivnosti, sigurno će, uz malo truda, uspjeti pronaći mnoštvo zanimljivih aktivnosti u kojima može uživati zajedno s djetetom. Postoje korisni profili na društvenim mrežama gdje stručnjaci nerijetko dijele zanimljive ideje. Muziciranje s roditeljima za dijete predstavlja veliku radost, nisu potrebni dugački termini niti specijalne muzičke sposobnosti. **Djeca nisu kritičari, potrebno im je vrijeme i prisutnost roditelja.**



Djeca znaju neumorno ponavljati pjesmice koje vole, roditelji ih trebaju podržati i kad god je moguće zajedno pjevati već poznate ili čak osmišljavati svoje pjesmice. Ako ne uspijevaju sami, mogu se s djetetom uključiti u program zajedničkog muziciranja, ako takav program postoji u njihovom okruženju.

♥ Roditelj: Može li muzika pomoći djeci koja imaju poteškoće s govorom, pažnjom ili emocionalnom regulacijom?

MARIJA: Ako se radi o blažim odstupanjima, grupne muzičke aktivnosti pomažu kod svih navedenih poteškoća. Kada bih morala izdvojiti jednu aktivnost za svaki navedeni problem, izdvojila bih pjevanje kao podršku govoru, sviranje za jačanje pažnje, a slušanje muzike za regulaciju emocija. Naravno, benefiti se isprepliću i uvelike ovise o izboru zadataka i aktivnosti. **Ako su poteškoće teže, najbolji rezultati se postižu integriranjem određenih aktivnosti u svakodnevnu rutinu uz podršku roditelja ili kada dijete pohađa strukturirane seanse kod certificiranog muzikoterapeuta u suradnji s logopedima i defektolozima.**

♥ Roditelj: Kakvu ulogu ritam, pokret i ples imaju u razvoju djece?

MARIJA: Ritam, pokret i ples djecu jako vesele, međutim, nisu samo zabava, nego su važni pokretači neurološkog i kognitivnog razvoja djece. Znanstveno je dokazano da sinkronizacija s ritmom potiče razvoj

regija u mozgu zaduženih za samokontrolu. Kroz vođene aktivnosti i ples možemo potaknuti suradnju i disciplinu. Primjerice, kada kroz pjesmu ili igru tražimo da čučnu ili da se potpuno zaustave ako glazba stane, djeca to s radošću ispoštuju. Muzički pedagog tu vidi i postavlja red i suradnju. **Ples ima važnu ulogu i u radu s djecom s poteškoćama, osobito za djecu koja su u spektru autizma.** Tehnike poput zrcaljenja, gdje ponavljamo djetetove pokrete i usklađujemo se s njegovim ritmom, značajno poboljšavaju socijalnu komunikaciju, smanjuju ponavljajuća ponašanja i omogućuju djetetu da izrazi emocije bez riječi.

♥ Roditelj: Da li primjećujete da današnja djeca drugačije doživljavaju muziku zbog sve veće izloženosti ekranima?

MARIJA: Primjećujem da dolazi do određenih promjena iz godine u godinu. Teže je privući pažnju djece, a pedagozi trebaju biti iznimno kreativni i razigrani da bi dobili poželjnu reakciju na aktivnosti koje im nude. Često primjećujem emocionalnu nezrelost, nedostatak strukture i granica u odgoju, loše razvijen govor, oskudnu pažnju i fokus u odnosu na dob djeteta, a sve to kod djece urednog razvoja. Trudim se prilagoditi i nastojim pomoći djeci pažljivo osmišljavajući aktivnosti i igre. Rekla bih da je direktan utjecaj ekrana primjetniji kod školske djece, a očituje se najviše u nedostatku volje ili interesa za bilo kakve aktivnosti ili sadržaje u stvarnom svijetu. Teže se nose s frustracijom, pokazuju lošiju interakciju i značajno kraće strpljenje. Mišljenja sam da kod najmlađe djece već imamo generacije osvještjenijih roditelja

koji su svjesni rizika i negativnog utjecaja ekrana, te ih ne izlažu pretjerano. Najčešće im povremeno puštaju pjesmice koje djeca gledaju na uređajima jer nisu svjesni da takva vrsta učenja poprilično blokira benefite muzičkih aktivnosti o kojima sam ranije govorila. U trenutku kad se muzika počne „gledati“, tijelo postaje statično, muzika prestaje biti pokretač.

Zato je živa muzička interakcija danas potrebnija nego ikad s obzirom da djecu vraća u realni prostor, istovremeno im omogućujući zdravu vrstu fokusa. **Najteža posljedica ekrana za djecu, koje odrasli često nisu svjesni, je utjecaj ekrana na roditelje. Dok gledaju u telefone, ne mogu gledati niti doživjeti djecu. Dogodi se da dijete skakuće oko pasivnog roditelja koji je fizički tu, ali u stvari nije prisutan i ne ostvaruje spontanu interakciju niti se povezuje s djetetom. To ostavlja dubok trag i direktno utječe na psihi i mentalno zdravlje djeteta.**

♥ **Roditelj:** Koje aktivnosti kroz muziku roditelji mogu raditi kod kuće kako bi podsticali razvoj svog djeteta?

MARIJA: Pjevanje je prva i najčešća opcija. Bebama pjevamo kad se rode, a trebamo nastaviti pjevati i kasnije, posebno u periodu intenzivnog razvoja govora. Kada dijete usvoji pjesmicu dobro je ponekad zastati i pustiti da izgovori riječ prije roditelja. Važno je uvođenje rutine pjevanja u svakodnevnim aktivnostima: prije spavanja, u vožnji, za vrijeme kupanja...

Djeca vole interakciju i igre, raduju ih pjesmice u kojima se trebaju zaustaviti, krenuti ili učiniti neku drugu radnju na određeni signal ili uputu.

Igra dirigenata je omiljena, pustimo kraću klasičnu kompoziciju, uzmemo bojicu kao zamjenu za dirigentski štapić i uživimo se u ulogu, a djeca nas brzo počnu imitirati. Možemo plesati s maramama.

Roditelji se mogu igrati koncerta, simulirati da tata svira neki instrument, na kraju se pokloni i od djeteta i mame očekuje aplauz. Kad dijete bude spremno, uloge se mijenjaju. Roditelji mogu sebi postaviti izazov da nauče odsvirati jednostavnu melodiju na metalofonu, a kasnije mogu pokušati naučiti i dijete.

Mogu praviti različite instrumente ili istraživati zvukove iz okoline. Uvijek je zabavno korištenje predmeta kao muzičkih instrumenata.

♥ **Roditelj:** Postoje li situacije u kojima glazbena stimulacija može biti korisna kao podrška drugim oblicima terapije?

MARIJA: Timski rad uvijek daje najbolje rezultate, tim više ako imam podršku roditelja koji kod kuće dosljedno i uporno ponavlja vježbe i igrice. Aktivnosti koje provodim mogu biti izvanredna podrška logopedskim tretmanima, defektološkom radu i fizikalnoj terapiji.

Glazba motivira dijete; ono kroz igru i pjesmu odradi teške vježbe (govorne ili motoričke) koje bi mu inače bile dosadne ili naporne.



roditelj

♥ Roditelj: Šta biste poručili roditeljima koji razmišljaju o uključivanju djeteta u programe rane glazbene stimulacije?

MARIJA: Roditeljima bih preporučila da ne čekaju i da što ranije obogate život svog djeteta muzikom. Ako su u prilici da se pridruže programu rane muzičke stimulacije, neka to obavezno učine. Voljela bih da iskustvo zajedničkog muziciranja doživi svako dijete ali i roditelj. Na muzičkim igraonicama često nam se pridruže mališani koji još ne idu u vrtić. Ponekad bude nesigurnosti i straha na početku, ali divno ih je gledati kada se počnu opuštati i napredovati u svakom pogledu.

Roditelji ne trebaju brinuti o tome kako će dijete reagirati, svaka reakcija je očekivana i prihvaćena.

Moja djeca su imala priliku rasti uz muziku i glavni su razlog zbog kojeg sam se odlučila fokusirati na rad s najmlađima kojima muzika najviše znači.

♥ Roditelj: Za kraj, možete li nam reći nešto više o sebi, svom profesionalnom putu i radu kojim se danas bavite?

MARIJA: U jednoj fazi života, dok sam radila kao asistent u vrtiću, počela sam se educirati u pravcu muzikoterapije ali nakon nekog vremena ipak sam izabrala ranu muzičku stimulaciju i edukaciju.

Shvatila sam da je to moj životni poziv. Iskustvo koje sam stekla u različitim periodima svog profesionalnog rada jako cijenim i smatram da me učinilo kvalitetnijim pedagogom i boljom osobom. Imala sam privilegiju raditi s vrhunskim muzičkim pedagogima i profesorima predškolskog odgoja u okviru različitih projekata, organizacija i ustanova. **Nakon više od deset godina provedenih u svakodnevnom radu s najmlađima, 2023. godine pokrenula sam svoj Muzički vrt.**

Živim svoj poziv i trudim se širiti svijest roditelja i odgojitelja o ogromnom značaju muzike i muzičkih aktivnosti u ranom i predškolskom uzrastu djece.

Smatram da je najvrjednije od svega što radim program namijenjen bebama i djeci mlađoj od tri godine koja imaju priliku muzicirati uz pratnju roditelja. To je program koji sam osmislila kako bih odgovorila na potrebe malenih, a koji realiziram u suradnji sa suprugom. On je moj asistent i korepetitor na gitari, ali i koautor dijela naših autorskih pjesmica koje na radionicama uvijek pjevamo i sviramo uživo.

Na programu Muzičkih radionica za djecu od 3 do 6 godina uveliko radim na spontanom muzičkom opismenjavanju kroz igru, sviramo na zvonima i

metalofonima, a povremeno i na klaviru. Realiziram i radionice za školarce od 1. do 5. razreda. U okviru ovog programa djeca već samostalno sviraju blok flaute, a upoznaju se i sa osnovama klavira i ukulelea. Radionice realiziram u partnerskim vrtićima i školama, a većina roditelja je itekako svjesna privilegije postojanja ovih programa u dječijem okruženju.

Iako je u svijetu, uključujući i zemlje regije, svijest o ulozi i značaju rane muzičke stimulacije i edukacije kao i muzikoterapije dosta razvijena, u Bosni i Hercegovini to još uvijek nije ni približno dovoljno. Certificiranih muzikoterapeuta ima vrlo malo, kao i muzičkih pedagoga koji su spremni raditi s najmlađima. Rad s djecom je zahtjevan, iziskuje ogromnu količinu energije, kreativnosti, a najviše strpljenja i ljubavi, ali djeca to sve višestruko vrate.

Postoje mnogobrojna istraživanja koja potvrđuju da **muzika nije samo zabava**, već jedan od najsnažnijih pokretača ranog dječijeg razvoja.

71



UVIJEK NA VRHU

BAMBO[®] Nature



SKANDINAVSKI
KVALITET



-80% osjećaja nelagode*

DOKAZANO NA ODRASLOJ KOŽI SKLONOJ ATOPIJI, SUHOĆI I OSJEĆAJU SVRBEŽA



Mixa
STRUČNJAK ZA OSJETLJIVU KOŽU

**Panthenol
Comfort**
Umirujuća krema



*Samoprocjena 43 odrasle ispitanika nakon 4 sedmice. **Ilustracija očekivanih rezultata dobivenih nakon nanošenja proizvoda MIXA Panthenol Comfort pod normalnim uslovima upotrebe, neposredno nakon nanošenja – rezultati mogu varirati od osobe do osobe.

TESTIRANO POD MEDICINSKOM KONTROLOM

BEBIN PLAČ ZBOG GRČEVA JEDAN JE OD NAJTEŽIH TRENUTAKA ZA RODITELJE.

Zato je veoma važno brinuti o zdravoj crijevnoj flori **od prvog dana!**

Grčevi mogu predstavljati veliki izazov u najranijem periodu bebinog razvoja, kako za bebu, tako i za roditelje. Zato je veoma važno birati provjerenu probiotsku podršku.

BebiCol® calm & comfort probiotske kapi sadrže *Limosilactobacillus reuteri* LR 92, sa kliničkim dokazima u smanjenju kolika i *Lactisaseibacillus rhamnosus* GG, za dodatnu probiotsku podršku.

Preporučuju se kod novorođenčadi i beba već od prvog dana života:

- kod grčeva i nakupljanja gasova
- za održavanje balansa crijevne mikrobiote




BebiCol®
calm & comfort

Nutrino

sve je to
Prirodno





Kako osigurati pravilnu ishranu djeteta do druge godine života?

Prve veće promjene u roditeljstvu dolaze s rastom bebe, odnosno ulaskom u prvu godinu života, pa sve do navršena 24 mjeseca. Dijete do druge godine života počinje upoznavati svijet – od bliskih ljudi u svom okruženju, držanja predmeta i prepoznavanja oblika, gugutanja i prvih koraka, pa sve do izgovaranja prvih riječi.

U ovom periodu kod roditelja se javljaju brojne nedoumice u vezi s pravilnom ishranom djeteta – kako osigurati zdrave obroke bez aditiva, da li je voće i povrće koje svakodnevno kupujemo sigurno dati djetetu i mnoga druga pitanja.

• Zašto zdrava hrana?

Uvođenje zdrave hrane u svakodnevnu ishranu djeteta ključno je za njegov zdrav rast i razvoj. Namirnice bogate vitaminima, mineralima i proteinima igraju važnu ulogu u jačanju imunološkog sistema, ali i razvoju mozga i kognitivnih funkcija. Pored toga, zdrava hrana doprinosi održavanju optimalnog nivoa energije, što djetetu omogućava da bude aktivno i angažirano tokom dana.

Uključivanje raznovrsnih namirnica, poput voća, povrća, mliječnih proizvoda, žitarica i namirnica bogatih proteinima, može pomoći u izgradnji jakih kostiju i mišića, poboljšati probavu i podržati opće

zdravlje. Također, zdrava ishrana može imati pozitivan utjecaj na mentalno zdravlje, poboljšavajući raspoloženje i sposobnost suočavanja sa stresom.

• Kako izabrati zdrave proizvode?

Roditelje često muče različita pitanja kada je riječ o izboru odgovarajućih namirnica koje uvode u ishranu svog djeteta, a neka od njih su: „Da li je voće i povrće neprskano?“ ili „Da li meso sadrži mnogo aditiva?“.

Da biste bili sigurni da svojim mališanima pružite samo ono najbolje i najzdravije, važno je da namirnice kupujete od provjerenih dobavljača.

Pored toga, pravi izbor mogu biti i Nutrino kašice u teglicama, pripremljene od 100% prirodnih sastojaka za svaki obrok – od doručka do večere. Svaka teglica, bilo voćna ili povrtna, predstavlja posebnu kombinaciju ukusa koju će mališani jednostavno obožavati, a vi ćete biti sigurni da im pružite ono najbolje, jer oni to zaslužuju.

• Spektar 100% prirodnih i hranjivih sastojaka u Nutrino kašicama u teglicama

Nutrino voćne teglice, u različitim kombinacijama od 100% prirodnog voća sa žitaricama ili keksom,

pružaju potrebne vitamine i minerale te će vaše mališane držati sitima tokom dana. Zahvaljujući bogatstvu antioksidansa, vitamina i minerala, koji su od velikog značaja za pravilan rast i razvoj, ove kašice pružaju čitav spektar hranjivih sastojaka potrebnih za pravilan razvoj organizma djeteta.

Ukoliko vam je potreban visokokvalitetan obrok prepun sastojaka široke nutritivne vrijednosti, bez dodane soli i glutena, Nutrino kašice od povrća idealan su izbor za kompletan obrok. Ove kašice pažljivo su pripremljene od visokokvalitetnog povrća, poput bundeve, krompira, mrkve i tikvice, u kombinaciji s kvalitetnim mesom i rižom, kako bi pružile potrebne vitamine, minerale i vlakna ključne za zdrav razvoj vašeg djeteta.

Uz bogatstvo prirodnih ukusa i jednostavnost pripreme, Nutrino kašice savršen su način da osigurate nutritivno uravnotežen obrok koji će zadovoljiti potrebe vašeg mališana. Zahvaljujući inovativnom pakovanju obloženom zaštitnom folijom koja čuva proizvod od svjetlosti i prašine, kao i od slučajnog otvaranja, Nutrino kašice u teglicama vaše dijete može konzumirati bilo kada i bilo gdje.

• 100% voće u praktičnom pakovanju

Ukoliko vam je potrebna užina od 100% voća, bez dodatnog šećera i konzervansa, Nutrino voćne kašice u pauč ambalaži pravi su saputnik u svim avanturama vaših mališana.

Praktična pauč ambalaža sprječava curenje i čuva proizvod od vanjskih utjecaja, a savršena je i za male ruke jer omogućava djeci da samostalno uživaju u svojoj užini i tako razvijaju svoju nezavisnost. Za osvježanje, tu su i Nutrino voćni sokovi različitih ukusa, napravljeni od 100% voća, bogati vitaminom C i bez dodatnog šećera.

• Žitarice kao važan dio ishrane

Kada birate hranu za bebe na bazi žitarica, od ključne je važnosti da ona bude bez dodatka šećera, umjetnih boja i aroma. Žitarice su važan dio bebine ishrane u periodu uvođenja dohrane jer ih bebe lako prihvataju i imaju nizak alergijski potencijal.

Nutrino u svom asortimanu ima bezmliječne žitne kaše s pet vrsta žitarica i dodatkom jabuke i banane, kao i mliječne žitne kaše od heljde sa suhim šljivama ili sa čak sedam vrsta žitarica, koje će mališanima osigurati potrebne sastojke za zdravo i bezbrižno odrastanje.

Bez obzira na to koje proizvode koristite u ishrani svog djeteta, važno je konsultirati se s pedijatrom koji prati djetetov rast i zdravlje od samog početka. Nutrino kalendar ishrane može biti izuzetno koristan alat u ovom procesu jer nudi smjernice za svaki dan, s raznovrsnim i hranjivim obrocima prilagođenim potrebama bebe.



77





Trudnoća po sedmicama

Šta vas očekuje u 21. i 22. sedmici trudnoće?

Kako se približavate polovini trudnoće, svaki novi dan donosi još jedan mali znak da se vaša beba razvija i raste. U 21. i 22. sedmici trudnoće pokreti bebe postaju sve izraženiji, stomak je sve primjetniji, a promjene na vašem tijelu dio su velikog procesa pripreme za majčinstvo. Istovremeno, vaša beba ubrzano razvija čula, pokrete i karakteristike po kojima će uskoro postati prepoznatljivo malo biće koje ćete držati u naručju. Ovo je period ispunjen uzbuđenjem, iščekivanjem i brojnim pitanjima, ali i lijepim trenucima povezivanja s bebom. **U nastavku donosimo šta možete očekivati u 21. i 22. sedmici trudnoće, kako vaša beba napreduje i na koje promjene je važno obratiti pažnju.**

♥ 21. sedmica trudnoće – Pokreti bebe postaju sve snažniji

Čestitamo, stigli ste do 21. sedmice trudnoće! Vaša beba iz dana u dan raste, razvija nova čula i postaje sve aktivnija. U ovom periodu trudnoće mnoge buduće mame počinju jasnije osjećati pokrete bebe, a stomak postaje sve izraženiji. Možda ćete primijetiti i da ste češće gladni, da vam je potrebna dodatna energija ili da se neke tegobe iz ranijih sedmica ponovo javljaju.

Sada ste otprilike na sredini trudnoće – trenutku kada trudnoća postaje sve stvarnija, a iščekivanje susreta s bebom sve veće.

21. sedmica trudnoće – koji ste mjesec?

Dvadeset i prva sedmica trudnoće pripada petom mjesecu trudnoće. Iako računanje trudnoće po mjesecima ponekad može biti zbunjujuće, sedmice su najprecizniji način praćenja razvoja bebe. U ovom periodu beba postaje teža od posteljice, a njen rast i razvoj se ubrzavaju. Pokreti koje ste možda ranije osjećali kao nježno lepršanje sada mogu postati jasniji – kao lagani udarci, gurkanje, okretanje ili istežanje. Ako nosite blizance ili više beba, pokreti mogu biti izraženiji i primjetni nešto ranije.

Koliko je velika beba u 21. sedmici?

Vaša beba je sada približno veličine veće mrkve. *Duga je oko 27 centimetara, mjereno od glave do pete, a teži približno 300–350 grama.* Naravno, svaka trudnoća je drugačija i mjere se mogu neznatno razlikovati. Iako je još uvijek mala, beba već izgleda

sve više kao novorođenče koje ćete upoznati za nekoliko mjeseci.

Šta beba radi u 21. sedmici?

Ovo je veoma uzbudljiv period razvoja. Bebina ruke i noge sada su proporcionalnije tijelu, a veze između mozga i mišića postaju sve razvijenije. Zbog toga beba može mnogo bolje kontrolisati svoje pokrete. Možda ćete zato primijetiti da se u vašem stomaku događa prava mala „gimnastika“ – beba se okreće, proteže, pomjera ručice i nožice i povremeno snažnije udari. Ipak, beba veliki dio vremena provodi spavajući. Njeni periodi sna i budnosti još nisu usklađeni s vašim ritmom, pa nije neobično da je posebno aktivna upravo kada vi pokušavate odmoriti.

Razvijaju se čula

Bebina čula postaju sve razvijenija. Ukusi se počinju povezivati s amnionskom tečnošću koju beba guta, a razvijaju se i okusni pupoljci. Beba također sve bolje čuje zvukove iz okruženja. Može reagovati na jače zvukove, glasove i druge podražaje. Zato slobodno razgovarajte s bebom, pjevajte joj ili joj jednostavno pričajte kako vam je prošao dan. Na koži bebe pojavljuje se vrlo fina, mekana dlačica koja se naziva lanugo. Ona ima ulogu u održavanju bebine temperature i najčešće nestaje prije rođenja. **U ovoj fazi razvijaju se i obrve i kapci, dok se spol bebe u mnogim slučajevima već može vidjeti na ultrazvučnom pregledu.**

Simptomi u 21. sedmici trudnoće

Kako se tijelo mijenja i beba raste, možete primijetiti različite fizičke promjene.

Proširene vene

Rast maternice povećava pritisak na vene u nogama, dok hormonske promjene dodatno utiču na njihove zidove. Zbog toga se mogu pojaviti proširene ili izraženije vene. Redovno, umjereno kretanje, izbjegavanje dugog stajanja i podizanje nogu kada odmarate mogu pomoći da ublažite tegobe. Kompresivne čarape mogu biti korisne, ali je najbolje da se o

njihovoj upotrebi posavjetujete s ljekarom ili farmaceutom. Ako proširene vene krvare ili primijetite naglo oticanje, bol ili izraženu promjenu na nozi, potrebno je obratiti se ljekaru.

Svrab i suha koža

Kako stomak raste, koža se isteže i može postati suha i osjetljiva. Zbog toga se može pojaviti neugodan osjećaj svraba. Redovno nježite kožu blagim hidratantnim preparatima i izbjegavajte vrlo vruću vodu i agresivne proizvode koji mogu dodatno isušiti kožu.

Strije

Strije su vrlo česte u trudnoći. Mogu se pojaviti na stomaku, grudima, bokovima, bedrima,

stražnjici i drugim dijelovima tijela. Na njihov nastanak utiču hormonske promjene, rastezanje kože i genetska predispozicija. Ne postoji način da se sa sigurnošću spriječe, ali redovna hidratacija kože može pomoći da ona ostane njegovana, mekana i elastična.

Zatvor i nadutost

Hormoni trudnoće usporavaju probavu, dok rastuća maternica dodatno vrši pritisak na crijeva. Zato su zatvor, nadutost i pojačano stvaranje gasova česte tegobe. **Pijte dovoljno tečnosti, jedite namirnice bogate vlaknima – voće, povrće, integralne žitarice i mahunarke – i nastojte ostati fizički aktivni u skladu s preporukama ljekara.**



Žgaravica

Žgaravica se može nastaviti i u ovom periodu trudnoće. Rast maternice i hormonske promjene mogu doprinijeti vraćanju želučane kiseline u jednjak. Pomaže ako jedete manje, a češće obroke, ne lijegate odmah nakon jela i pratite koje vam namirnice najviše izazivaju tegobe. Masna, začinjena hrana i kofein kod nekih trudnica mogu pogoršati žgaravicu. Ako su tegobe izražene, o lijekovima koje smijete koristiti u trudnoći razgovarajte s ljekarom ili farmaceutom.

Ubrzan rad srca

Tokom trudnoće povećava se količina krvi koju vaše tijelo mora cirkulisati, pa srce radi intenzivnije. Zbog toga možete primijetiti nešto ubrzaniji puls, naročito nakon aktivnosti. **Redovne kontrole tokom trudnoće važne su kako bi ljekar ili ginekolog pratio vaš krvni pritisak, puls i opće stanje.**

Vaše tijelo u 21. sedmici

Stomak je sada sve izraženiji, a kako se mijenja težište tijela, možete se osjećati pomalo nesigurno pri hodu. Zglobovi su zbog djelovanja hormona nešto opušteniji, pa je važno birati udobnu i stabilnu obuću. Ako se dogodi pad ili udarac u stomak, nemojte paničiti, ali se svakako javite svom ljekaru kako bi procijenio da li je potrebna kontrola.

Možete primijetiti i promjene raspoloženja. Iako su kod mnogih žena emocionalne oscilacije manje izražene nego u prvom tromjesečju, hormoni, umor, brige i iščekivanje mogu uticati na emocije.

„Trudnički mozak“ – jeste li postali zaboravljiviji?

Ako ste u posljednje vrijeme zaboravili gdje ste ostavili ključeve, zašto ste ušli u drugu prostoriju ili šta ste upravo željeli reći – niste jedini. Mnoge trudnice primjećuju promjene u koncentraciji i pamćenju. Umor, hormonske promjene, nedostatak sna i emocionalno opterećenje mogu uticati na pažnju i svakodnevno



funkcionisanje. Zato nemojte sebi postavljati previsoke zahtjeve. *Zapišite važne obaveze, napravite pauzu kada vam je potrebna i pokušajte dovoljno spavati.*

Ne zaboravite na emocionalno zdravlje

Sredina trudnoće može biti ispunjena radošću, ali i različitim strahovima. Možda razmišljate o porodu, roditeljstvu, zdravlju bebe ili promjenama koje vas očekuju.

Razgovarajte o svojim osjećajima s partnerom, porodicom ili osobom kojoj vjerujete. Ako osjećate dugotrajnu tugu, bezvoljnost, snažnu anksioznost ili gubitak interesa za stvari koje su vam ranije pričinjavale zadovoljstvo, važno je razgovarati sa zdravstvenim radnikom. **Briga o mentalnom zdravlju jednako je važna kao i briga o fizičkom zdravlju tokom trudnoće.**

Kako brinuti o sebi u 21. sedmici?

Budite aktivni

Ako vam je ljekar potvrdio da je trudnoća uredna i da možete vježbati, lagana do umjerena fizička aktivnost može vam pomoći da se osjećate bolje. Šetnja, prenatalna joga, plivanje i druge aktivnosti prilagođene trudnoći

mogu biti odličan izbor. Slušajte svoje tijelo i nemojte se forsirati.

Odmarajte s podignutim nogama

Ako primjećujete oticanje stopala i gležnjeva, tokom dana odvojite vrijeme za odmor i podignite noge. Izbjegavajte dugo stajanje ili sjedenje u istom položaju.

Birajte hranjive obroke

Vašem tijelu sada treba dodatna energija i kvalitetne hranjive materije. Nastojte imati raznovrsnu ishranu koja uključuje povrće, voće, integralne žitarice, proteine i zdrave izvore masti. Umjesto velikih obroka, nekim trudnicama više odgovara nekoliko manjih obroka tokom dana.

Hidrirajte se

Dovoljan unos tečnosti važan je tokom cijele trudnoće, posebno ako imate zatvor ili ste fizički aktivni. Voda neka bude vaš prvi izbor.

Pronađite položaj za spavanje koji vam odgovara

Kako stomak raste, spavanje može postati izazov. Mnogim trudnicama odgovara spavanje na boku uz jastuk između koljena ili uz jastuk koji podržava stomak. Najvažnije je da pronađete položaj u kojem se osjećate udobno i možete kvalitetno odmoriti.



Šta možete uraditi ove sedmice?

Pripremite se za naredne mjesece. Polako možete početi razmišljati o stvarima koje će vam biti potrebne nakon dolaska bebe – od opreme i odjeće do organizacije prostora.

Zakažite stomatološki pregled. Trudnoća je dobro vrijeme da obratite pažnju i na oralno zdravlje. Krvarenje desni i osjetljivost mogu biti češći zbog hormonskih promjena, pa ne treba zanemarivati redovne kontrole i higijenu zuba.

Obratite pažnju na simptome urinarnih infekcija. U trudnoći su infekcije mokraćnih puteva relativno česte. Pijte dovoljno vode, nemojte odgađati odlazak u toalet i održavajte nježnu intimnu higijenu. Ako osjetite peckanje pri mokrenju, učestalu potrebu za mokrenjem, bol ili druge neuobičajene simptome, javite se ljekaru.

Još malo pa ćete upoznati svoju bebu

Dvadeset i prva sedmica donosi jednu posebnu promjenu – beba više nije samo slika na ultrazvuku. Njeni pokreti postaju sve jasniji i svakim danom sve više osjećate da je tu.

Uživajte u tim malim udarcima, razgovarajte s bebom, odmarajte kada vam tijelo to traži i ne zaboravite da je svaka trudnoća drugačija. Neke žene u ovom periodu blistaju od energije, dok se druge i dalje bore s umorom i različitim tegobama. Oboje je u redu.

Još ste nekoliko mjeseci udaljeni od susreta koji će promijeniti vaš život – ali vaša beba već sada raste, sluša, osjeća i svakim danom postaje sve spremnija za svijet koji je čeka. **81**

♥ 22. sedmica trudnoće – Beba postaje sve aktivnija

Na pola ste puta do susreta sa svojom bebom! U 22. sedmici trudnoće vaša beba sve više poprima izgled novorođenčeta. Njeno lice je gotovo potpuno formirano, razvijaju se obrve i trepavice, a na glavici počinju rasti i prve dlačice. Iako je koža još uvijek tanka i prozirna, ispod nje se postepeno stvaraju novi slojevi.

Ovo je i period kada pokreti bebe postaju sve primjetniji. Nježna lepršanja koja ste možda ranije osjećali sada se mogu pretvoriti u jasnije udarce, okretanje i istezanje. Ipak, sasvim je normalno ako pokrete još uvijek ne osjećate tokom cijelog dana – svaka trudnoća je drugačija.

Koliko mjeseci trudnoće je 22. sedmica?

U 22. sedmici nalazite se u petom mjesecu trudnoće i približavate se polovini trudnoće. U ovom periodu stomak postaje sve izraženiji, a mnoge buduće mame počinju još jasnije osjećati da se njihovo tijelo prilagođava rastu bebe. Ako ste već obavili detaljni ultrazvučni pregled, odnosno pregled anatomije bebe, vjerovatno ste dobili mnogo informacija o njenom razvoju. Ovaj pregled omogućava ljekaru da detaljno procijeni rast i razvoj bebe i izgled pojedinih organa.

Koliko je velika beba u 22. sedmici?

Vaša beba je sada približno veličine malog kokosa. Duga je oko 28 centimetara, mjereno od glave do pete, i teži približno 430 grama. Naravno, vrijednosti mogu varirati od bebe do bebe i najvažnije je da se njen rast prati kroz redovne kontrole.

Šta se dešava s bebom u 22. sedmici?

Bebine ruke i noge postaju sve proporcionalnije ostatku tijela. Pokreti su koordiniraniji, a razvija se i čulo dodira. Beba može dodirivati svoje lice, hvatati pupčanu vrpцу, savijati noge i okretati se u maternici. Razvija se i unutrašnje uho, koje ima važnu ulogu u održavanju ravnoteže i osjećaju položaja tijela. Beba tako postepeno „uči“ gdje se nalazi i kako se kreće.

Beba vas već može čuti

Iako se još uvijek nalazi u sigurnosti maternice, beba sve bolje registruje zvukove. Može čuti vaš glas, otkucaje vašeg srca, kao i različite zvukove koji dolaze iz vašeg tijela i okoline. Zato slobodno razgovarajte sa svojom bebom, pjevajte joj ili joj pustite umirujuću muziku. I partner se može uključiti u ovo malo svakodnevno povezivanje – neka razgovara s bebom i nježno dodiruje stomak.

Kako izgleda beba u 22. sedmici?

Beba sada sve više liči na malo novorođenče. Ima jasno oblikovane usne, kapke i obrve, a u desnim se već formiraju zametci budućih mliječnih zuba. Iako su kapci još zatvoreni, beba može početi razlikovati promjene svjetlosti i tame. Njeno tijelo će u narednim sedmicama sve više dobijati masno tkivo, zbog čega će koža postajati manje prozirna.

Simptomi u 22. sedmici trudnoće

Kako beba raste, tako se mijenja i vaše tijelo.

Neke tegobe mogu biti potpuno nove, dok se neke mogu nastaviti iz prethodnih sedmica.

Pojačan libido

Hormonske promjene tokom trudnoće mogu kod nekih žena dovesti do povećane seksualne želje. Ako je trudnoća uredna i ljekar nije preporučio izbjegavanje seksualnih odnosa, intimnost može biti potpuno siguran i prirodan dio trudnoće.

Strije

Kako se koža brzo rasteže, mogu se pojaviti ružičaste, crvenkaste ili ljubičaste linije na stomaku, grudima, bokovima, bedrima i drugim dijelovima tijela. Strije su veoma česte i njihova pojava zavisi od više faktora, uključujući genetiku, hormone i elastičnost kože. Nakon poroda obično postaju svjetlije i manje uočljive. Redovna njega kože može pomoći da koža bude mekša i hidratizirana.

Otečena stopala i gležnjevi

Blago oticanje stopala i gležnjeva prilično je uobičajeno u trudnoći. Tijelo zadržava više tečnosti, a rastuća maternica može uticati na cirkulaciju u donjim ekstremitetima. Odmarajte s podignutim nogama, izbjegavajte dugo stajanje i nosite udobnu obuću. Naglo, jako ili bolno oticanje, posebno ako se javlja samo na jednoj strani ili je praćeno drugim simptomima, zahtijeva savjetovanje s ljekarom.

Pojačan vaginalni iscjedak

Tokom trudnoće može se povećati količina vaginalnog iscjetka zbog hormonskih promjena i pojačanog protoka krvi. Uobičajeni trudnički iscjedak najčešće je svijetao ili mliječno-bijel i nema neugodan miris. Ako primijetite promjenu boje, neugodan miris, svrbež, peckanje, bol ili ako iscjedak postane vodenast i obilniji, javite se svom ljekararu.

Kosa može izgledati gušće

Jedna od ugodnijih promjena u trudnoći može biti bujnija kosa. Hormonalne promjene mogu usporiti uobičajeno opadanje kose, pa ona može izgledati gušće i sjajnije. Nažalost, iste hormonske promjene mogu uticati i na pojačan rast dlačica na licu i tijelu. To je najčešće privremeno i obično se povlači nakon poroda.

Promjene na grudima

Bradavice i areole mogu postati veće i tamnije, a sitne žlijezde na areolama mogu biti izraženije. Vene na grudima također mogu postati vidljivije zbog povećanog protoka krvi. Sve su to uobičajene promjene koje pripremaju dojke za dojenje.

Promjene pigmentacije kože

Tokom trudnoće može doći do pojačane proizvodnje melanina. Zbog toga se na licu mogu pojaviti tamnije mrlje ili područja poznata kao melazma. Sunce



roditelj

može dodatno naglasiti pigmentaciju, pa je važno koristiti kremu sa zaštitnim faktorom i zaštititi kožu od intenzivnog sunčevog zračenja.

Bol u leđima

Kako stomak raste, mijenja se držanje tijela, a dodatna težina opterećuje leđa i karlicu. Zbog toga se bol u donjem dijelu leđa može sve češće javljati. Lagane vježbe, šetnja, prenatalna joga i pravilno prilagođen položaj za spavanje mogu pomoći. Jastuk za trudnice može pružiti dodatnu podršku stomaku, leđima i kukovima.

Pupak se mijenja

Kako stomak raste i koža se zateže, pupak kod nekih trudnica postaje ravniji ili se čak „izboči“. Nakon poroda se u većini slučajeva postepeno vraća u svoj uobičajeni oblik.

Promjene na noktima

Hormonalne promjene mogu uticati i na nokte. Nekim ženama nokti rastu brže, dok druge primjećuju da su mekši, lomljiviji ili tvrdi nego ranije.

Vaše tijelo u 22. sedmici

Vaš trudnički stomak sada postaje sve vidljiviji. Kako maternica raste, može se pomjerati prema gore i stvarati dodatni pritisak na okolne organe. Zbog toga neke trudnice mogu osjetiti da se brže zadišu, posebno tokom fizičke aktivnosti. Pravite pauze, usporite tempo i odmorite kada osjetite potrebu. Moguće je i da su vam stopala nešto veća nego prije trudnoće. Hormonalne promjene i zadržavanje tečnosti mogu uticati na ligamente i oblik stopala, pa birajte udobnu obuću koja vas ne steže.

Beba postaje sve aktivnija

U 22. sedmici možete početi primjećivati određeni obrazac bebinog kretanja. Možda je aktivnija u određenom dijelu dana, nakon što nešto pojedete ili upravo kada legnete i pokušate se odmoriti. Ne postoji univerzalan broj pokreta koji bi svaka trudnica trebala osjetiti. Važno je da postepeno upoznajete ono što je uobičajeno za vašu bebu. Ako do 24. sedmice uopće niste osjetili pokrete bebe, razgovarajte s ljekarom ili babicom. Također, ako kasnije primijetite značajnu promjenu ili smanjenje uobičajene aktivnosti bebe, nemojte čekati – javite se svom zdravstvenom radniku.

Kako sebi olakšati 22. sedmicu?

Usporite kada osjetite vrtoglavicu

Vrtoglavica ili osjećaj slabosti mogu se povremeno javiti u trudnoći. Ustajte polako iz sjedećeg ili ležećeg položaja i izbjegavajte dugo stajanje. Ako osjetite vrtoglavicu, sjednite ili legnite na sigurno mjesto i odmorite se. Ako se vrtoglavice često ponavljaju, razgovarajte s ljekarom.

Birajte zdrave međuobroke

Kako raste potreba za energijom, možete osjećati veću glad. Umjesto da preskačete obroke, birajte hranjive međuobroke poput voća, orašastih plodova,



jogurta ili integralnih namirnica. Ne zaboravite na dovoljan unos tečnosti tokom dana.

Krećite se

Ako je trudnoća uredna i imate odobrenje ljekara za fizičku aktivnost, svakodnevna šetnja, blago istezanje, plivanje ili prenatalna joga mogu pomoći kod ukočenosti i bolova u leđima.

Upoznajte ritam svoje bebe

Sada možete početi obraćati pažnju na to kada je beba najaktivnija. Nije potrebno opsesivno brojati svaki pokret, ali upoznavanje bebinog uobičajenog ritma može vam pomoći da lakše primijetite eventualne promjene.

Vrijeme je za povezivanje s bebom

Dvadeset i druga sedmica trudnoće donosi sve više trenutaka u kojima možete osjetiti da je vaša beba zaista tu – kroz pokrete, lagane udarce i sve veći stomak. Pričajte joj, pjevajte, mazite stomak i uključite partnera u male svakodnevne rituale. Nemorate raditi ništa posebno. Dovoljno je da zastanete, udahnete i uživate u činjenici da se u vama razvija novi život.

Još uvijek imate nekoliko mjeseci do velikog susreta, ali vaša beba već sada ima svoj mali ritam, svoje pokrete i svoje načine da vam se „javi“. Uživajte u svakom od njih – jer upravo ti mali trenuci jednog dana postaju najljepše uspomene.

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

Uz MAM flašice i dude, svaki trenutak hranjenja postaje nježan i bezbrižan. Jer kada je beba mirna i zadovoljna, i roditelji su sigurniji.

MAM

✓
Odobreno od
BEBA

✓
Razvijeno sa
stručnjacima

✓
BPA /BPS
FREE



Farmaduks d.o.o.

Stjepana Radića 38, 88240 Posušje

Telefon: +387 39 682 092

Fax: +387 39 681 438

E-mail: farmaduks@gmail.com



MÖLLER'S
P H A R M A

Najbolje za Vaš imunološki sistem



Moller's Omega

Moja prva omega

Govorno-jezični razvoj počinje mnogo prije prve izgovorene riječi

Ne čekajte da dijete samo „progovori“

Intervju: Anja Mihaljević magistrica logopedije

Anja Mihaljević magistrica je logopedije iz Mostara. Studij logopedije završila je 2021. godine na Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Mostaru. Ljubav prema hrvatskom jeziku, kao i volontiranje i rad s djecom, usmjerili su je prema logopedskoj profesiji. Trenutno je zaposlena kao stručna suradnica – logoped u Dječjem vrtiću „Mickey Mouse“, a uz to se bavi i privatnim logopedskim radom. U svom radu bavi se procjenom, prevencijom i terapijom različitih govorno-jezičnih teškoća kod djece, uključujući teškoće izgovora, jezične teškoće, teškoće u području predvještina čitanja i pisanja te teškoće tečnosti govora. Poseban profesionalni interes usmjeren joj je na rani komunikacijski razvoj i važnost pravovremenog pružanja podrške djeci i njihovim obiteljima.



Govorno-jezični razvoj djeteta počinje mnogo prije prve izgovorene riječi. Od prvih pogleda, osmijeha i glasanja, preko brbljanja i gesti, pa sve do prvih riječi i rečenica, dijete svakodnevno gradi temelje komunikacije. Iako se svako dijete razvija vlastitim tempom, postoje razvojni miljojazi koji roditeljima i stručnjacima mogu pomoći da prepoznaju odvija li se taj razvoj očekivanim tijekom. Upravo zato logoped nije stručnjak kojem se

obraćamo tek kada dijete ne može izgovoriti određeni glas. Logoped prati mnogo šire područje – od ranog komunikacijskog razvoja i razumijevanja jezika do izgovora, tečnosti govora, predvještina čitanja i pisanja. Posebno mjesto zauzima rana intervencija, jer pravovremeno prepoznavanje teškoća može djetetu pružiti podršku onda kada je ona najpotrebnija. O tome kada roditelji

trebaju reagirati, kako izgleda prvi logopedski pregled, koji znakovi mogu ukazivati na odstupanje u razvoju, koliko ekrani mogu utjecati na komunikaciju te kako roditelji kod kuće mogu poticati govor i jezik, razgovarali smo s Anjom Mihaljević, magisticom logopedije iz Mostara, koja se u svom radu posebno posvećuje ranom komunikacijskom razvoju i pravovremenoj podršci djeci i njihovim obiteljima.

♥ Roditelj: Za početak, možete li nam objasniti što sve obuhvaća rad logopeda i kada se roditelji najčešće obraćaju za pomoć?

ANJA: U razgovorima koji se dotaknu teme logopeda, često čujemo: "A da, to je onaj koji uči djecu reći slovo R", ali zanimanje logopeda i logopedije kao znanosti obuhvaća puno više od toga. Logoped se bavi prevencijom, probirom, dijagnostikom, savjetodavnom radom te, naravno, izravnom terapijom s djecom i odraslim osobama. Ono što obuhvaća rad logopeda s djecom odnosi se na razvoj komunikacije od najranije dobi, razvoj jezika te naposljetku razvoj govora. Zatim rad na artikulacijskim i fonološkim teškoćama, teškoćama čitanja i pisanja, teškoćama u tečnosti govora (mucanje i brzopletost), poremećajima socijalne komunikacije, poremećajima glasa, također teškoće sa sisanjem, gutanjem i hranjenjem kod novorođenčadi. Što se tiče odraslih, logoped najčešće radi s osobama koje su pretrpjele moždani udar ili traumatske ozljede mozga te uslijed različitih neurodegenerativnih oboljenja imaju teškoće s glasnicama, gutanjem i govorom.

teškoće, kašnjenje u jezičnom i govornom razvoju, poteškoće u praćenju uputa (razumijevanje jezika), teškoćama u tečnosti govora (mucanje), teškoćama u usvajanju predvještina čitanja i pisanja, poremećajima glasa, kao i zbog složenijih razvojnih i neuropedijatrijskih teškoća. Bilo da je riječ o izoliranom problemu s izgovorom ili o složenijem razvojnom stanju istaknula bih važnost rane intervencije. **Rana intervencija i pravovremeno uključivanje djeteta u logopedski tretman ključ su bržeg napretka i donose najbolje rezultate.**

♥ Roditelj: Kako izgleda prvi logopedski pregled i što roditelji mogu očekivati tijekom procjene?

ANJA: Prvi dolazak kod logopeda, odnosno logopedska procjena, može biti izuzetno stresan i za dijete i za roditelje. Posebno bih istaknula obitelji koje su već ranije bile izložene odlascima kod različitih stručnjaka. Kod djece se u takvim situacijama može razviti strah ili otpor prema nepoznatim osobama za koje osjećaju da će ih "nešto ispitivati". Zato je iznimno važno prije samog dolaska pripremiti dijete i na njemu razumljiv način objasniti, kamo ide i što ga tamo čeka. Također, važno je odabrati

dobar trenutak za termin jer dijete koje je, u vrijeme procjene, gladno ili pospano neće moći pokazati svoje stvarne mogućnosti.

Prilikom dolaska na samu procjenu, primarni cilj logopeda je stvoriti sigurno i opušteno okruženje. Kroz ponuđene igračke i slikovnice primjerene dobi te kroz spontanu interakciju, započinje logopedska procjena. S druge strane, roditelji mogu uvelike pomoći ako unaprijed pripreme osnovne anamnestičke podatke o tome kako je protekla trudnoća i sami porod, kako je tekao djetetov razvoj od rođenja do danas (osobito u području sisanja, žvakanja i gutanja) te kada su se pojavili prvi slogovi, riječi i oblici komunikacije. Sve ostalo logoped će procijeniti kroz igru i razgovor.

Prvi logopedski pregled u pravilu traje između 45 i 60 minuta, što je sasvim dovoljno vremena da se stekne cjelovit uvid u djetetove sposobnosti. Na samom kraju susreta, logoped roditeljima prenosi svoje mišljenje o tome jesu li djetetove vještine u skladu s njegovom kronološkom dobi, radi li se o prolaznoj razvojnoj fazi ili je pak prisutno odstupanje. Logoped daje jasne ciljeve i preporuke za uključivanje u redovite logopedske tretmane, ukoliko je potrebno kao i smjernice za rad kod kuće. Također, logoped vas, po potrebi, može uputiti i drugim stručnjacima.

87

Roditelji se danas najčešće javljaju uslijed nepojavljivanja prvih riječi kod njihovog djeteta u odnosu na vršnjake, zbog nedovoljno razvijenog rječnika kao i zbog nerazumljivosti govora, zbog nepravilnog izgovora pojedinih glasova (artikulacijske teškoće), zbog mucanja i brzopletosti te dosta često zbog procjene spremnosti njihovog djeteta za polazak u školu.

♥ Roditelj: Koji su najčešći razlozi zbog kojih roditelji dovode dijete na logopedsku procjenu?

ANJA: Najčešći razlozi zbog kojih roditelji dovode djecu na logopedsku procjenu su problemi s izgovorom određenih glasova (artikulacijske teškoće), komunikacijske



♥ Roditelj: Kada roditelji trebaju obratiti pažnju na razvoj govora i jezika svog djeteta te potražiti stručni savjet?

ANJA: Govorno - jezični razvoj započinje već od rođenja i razvija se kroz svakodnevnu interakciju s roditeljima i okolinom. Svako dijete je samo po sebi individualno. Međutim, postoje razvojne smjernice, odnosno razvojni miljojazi, koji nam pomažu procijeniti razvija li se govor i jezik očekivanim tijekom. Upravo zato važno je pratiti cjelokupan komunikacijski razvoj djeteta, a ne samo trenutak kada izgovori prvu riječ. Dijete svoju komunikaciju započinje odmah po rođenju refleksnim glasanjem (plačem). Oko 2. mjeseca javlja se socijalni osmijeh kojim dijete ostvaruje prvu svjesnu socijalnu interakciju, najčešće s roditeljima. **Između 4. i 6. mjeseca dijete sve više eksperimentira glasovima i glasanjem, a oko 6. mjeseca javlja se kanonsko brbljanje, odnosno ponavljanje slogova poput „ma-ma“, „ba-ba“ ili „da-da“. Između 8. i 10. mjeseca razvija se raznoliko brbljanje, pri čemu dijete kombinira različite slogove, primjerice „ba-ma-da“.**

Prije pojavljivanja prve riječi sa značenjem važno je pratiti i komunikacijska sredstva koja predstavljaju važne pokazatelje urednog komunikacijskog razvoja, a to su ostvarivanje kontakta očima, združena pažnja, odazivanje na ime, korištenje geste pokazivanja, geste „daj“ te korištenje socijalnih gesti poput mahanja („pa-pa“).

Oko 12. mjeseca, odnosno između 12. i 14. mjeseca, kod djeteta se najčešće javlja prva riječ sa značenjem.

S 18 mjeseci dijete najčešće ima između 10 i 50 riječi te postupno počinje spajati riječi u jednostavne iskaze. Oko 24. mjeseca očekujemo prve rečenice sastavljene dvije riječi, poput: „Daj piti.“ ili „Tata ide.“

Od treće do pete godine, fokus se prebacuje na razumljivost govora i gramatiku. Stručni savjet bi trebalo potražiti, ako je djetetov govor teško razumljiv široj okolini, ako sklapa gramatički potpuno neispravne rečenice ili ako ima nepravilan izgovor nekog od navedenih glasova (S, Z, C, Š, Ž, Č, Ć, L, R). Ovo je i dob kada se najčešće uočavaju poremećaji tečnosti govora, poput mucanja (ponavljanje slogova, blokade).

Što se tiče **perioda prije polaska u školu** (pet do šest godina). U ovoj dobi najviše se testiraju vještine fonološke svjesnosti, koja je temelj za usvajanje čitanja i pisanja u školskoj dobi. Ako dijete ne može prepoznati rimu, ako se javlja problem kod rastavljanja riječi na slogove (npr. ma-ma) ili ne može odrediti kojim glasom počinje neka riječ, procjena je nužna kako bi se na vrijeme spriječile teškoće s čitanjem i pisanjem (disleksija i disgrafija).

Roditelji su najčešće prvi koji primjete i imaju određene nedoumice oko razvoja njihovog djeteta. Ne treba čekati da dijete progovori ili misliti da će teškoća otići sama od sebe. Pravovremena logopedska procjena može potvrditi da se razvoj odvija uredno, pružiti

roditeljima smjernice za daljnje poticanje komunikacije kod kuće ili omogućiti rano uključivanje u terapiju kada je ona potrebna. Brojna istraživanja pokazuju da rana intervencija značajno povećava mogućnost bržeg i uspješnijeg razvoja komunikacijskih vještina, jezika i govora.

♥ Roditelj: Koji su najčešći znakovi da razvoj govora možda ne prati očekivani tijek?

ANJA: Važno je naglasiti da se govorno jezični razvoj ne procjenjuje isključivo prema tome kada je dijete izgovorilo prvu riječ ili koliko glasova pravilno izgovara. Govor i jezik obuhvaćaju mnogo više, razumijevanje jezika, izražavanje misli i potreba, komunikaciju s drugima, pažnju, igru i socijalnu interakciju. Upravo zato važno je promatrati cjelokupan razvoj djeteta.

Roditelji bi trebali obratiti pozornost ako dijete ne pokazuje interes za komunikaciju s drugima, ne uspostavlja ili slabo održava kontakt očima, ne odaziva se na ime ili ne razumije jednostavne upute primjerene svojoj dobi. Znakovi koji također mogu upućivati na potrebu za logopedskom procjenom su kašnjenje u pojavi prvih riječi ili rečenica, oskudan rječnik, otežano izražavanje potreba i misli, govor koji je teško razumljiv u odnosu na dob djeteta te učestalo izostavljanje ili zamjena glasova nakon dobi u kojoj se očekuje njihov uredan razvoj.

Važno je naglasiti da jedan pojedinačni znak ne znači nužno da dijete ima govorno jezični poremećaj. Međutim, ako roditelji primijete da teškoće traju, ne dolazi do očekivanog napretka ili imaju osjećaj da nešto nije u redu, preporučujem da se obrate logopedu. Roditelj najbolje poznaje svoje dijete. Ako ima osjećaj da nešto nije u redu, čak i kada okolina govori "pričekajte" ili "progovorit će", vrijedi potražiti savjet logopeda. Stručna procjena može otkloniti nedoumice ili omogućiti pravovremenu podršku, ako je ona potrebna. **U svakom slučaju, bolje je potražiti stručni savjet ranije nego čekati da teškoće postanu izražene.**

Roditelji ne trebaju tražiti savršene metode, najvažniji su njihova prisutnost, vrijeme koje provode s djetetom i prilike koje mu svakodnevno stvaraju za komunikaciju



♥ Roditelj: Koliko je važna rana intervencija kod govornih i jezičnih teškoća?

Rana intervencija kod govornih i jezičnih teškoća ima iznimnu važnost za djetetov cjelokupni razvoj. Razdoblje od rođenja do treće godine života najvažniji je period koji se ne smije propustiti. Ključni čimbenik u ovom razdoblju je maksimalno iskorištavanje neuroplastičnosti mozga. Mozak se najbrže razvija u prve tri godine života. U toj dobi mozak posjeduje najveću sposobnost oblikovanja i stvaranja novih živčanih puteva. Započinjanjem poticanja u ovom razdoblju, djetetov mozak usvaja jezične i govorne vještine znatno brže i lakše nego u kasnijoj dobi. Kod djece koja ne mogu uspješno iskomunicirati svoje potrebe ili ne razumiju okolinu često se javlja frustracija. Ta se frustracija s vremenom pretvara u probleme u ponašanju – poput čestih izljeva bijesa (tantruma), agresivnosti ili potpunog povlačenja. **Govorne i jezične teškoće u ranoj dobi izravan su prediktor kasnijih problema s čitanjem i pisanjem u školskoj dobi.**

U ranoj intervenciji nije potrebno čekati službenu dijagnozu da bi se započelo s radom. Čim se uoči odstupanje u temeljnom komunikacijskom razvoju (izostanak kontakta očima, pokazne geste, neodazivanje na ime, kao i izostanak prvih riječi sa značenjem), potrebno je odmah reagirati. Rana intervencija nema fokus samo na dijete, nego na cijelu obitelj. Roditelji kroz savjetovanja, dobivaju smjernice kako se uključiti u proces i poticati vlastito dijete kroz svakodnevne aktivnosti.

Zaključila bih s time, da rana intervencija igra 89 ključnu ulogu u djetetovu daljnjem razvoju.

♥ Roditelj: Na koji način roditelji mogu kod kuće poticati razvoj govora i komunikacijskih vještina svog djeteta?

ANJA: Roditelji su najvažniji govorni model za dijete. Ono što je bitno kod jezično govornog poticanja kod kuće je praćenje interesa djeteta. Znanstvena istraživanja pokazuju da djeca najbrže uče riječi koje ih u datom trenutku zanimaju. Navest ću primjer autića: ako dijete gleda ili drži autić, potrebno je spustiti se u razinu djetetovih očiju, kako bismo ostvarili kontakt očima, a zatim imenovati taj autić. Umjesto da djetetu postavljamo brojna pitanja poput, "Hajde reci, što je to?", "Koja je ovo boja?", komunikaciju je najsigurnije nastaviti jednostavnim komentiranjem djetetove akcije: "Auto! Veliki auto vozi... brmmm!".

Ako dijete već koristi riječ "auto", mi je u tom trenutku proširujemo za jednu stepenicu više i kažemo: "Plavi auto" ili "Auto ide brzo". Najbolje okruženje za ovakvo poticanje zapravo su svakodnevne aktivnosti poput kuhanja, hranjenja, kupanja ili presvlačenja, gdje kroz imenovanje i komentiranje djetetu nudimo jasan jezični model. Ključno je djetetu pružiti dovoljno vremena i pričekati njegovu reakciju, čime mu dajemo mogućnost uzvraćanja komunikacije – bilo gestom, glasom ili riječju, ovisno o dobi u kojoj se nalazi. Važno je zapamtiti da se kroz svakodnevnu bliskost i komunikaciju stvara siguran temelj na kojem će se djetetove jezične vještine razvijati sasvim prirodno.

♥ Roditelj: Koliko vrijeme provedeno pred ekranima može utjecati na razvoj govora kod djece?

ANJA: Ozbiljnost utjecaja ekrana i pasivnog vremena provedenog pred njima, bez žive interakcije, jasno je definirana preporukom da djeca mlađa od 24 mjeseca uopće ne bi trebala biti izložena digitalnim uređajima. Ponovno ću naglasiti važnost neuroplastičnosti i nevjerojatne brzine obrade informacija u mozgu tijekom prve tri godine života – to su djetetove "zlatne godine" koje je potrebno maksimalno iskoristiti. Istraživanja pokazuju da izloženost ekranima u dobi do 24 mjeseca povećava rizik od kašnjenja u jezično-govornom razvoju, teškoća sa socijalnim vještinama, pažnjom i koncentracijom. **Također, potvrđeno je da djeca koja više borave pred ekranima rjeđe i s manje zadovoljstva slušaju priče i knjige koje im roditelji čitaju.**

Ipak, digitalni uređaji sami po sebi nisu toliko "loši". Danas postoje edukativne aplikacije koje mogu obogatiti dječji vokabular. Tehnologija, dakle, ne mora nužno biti štetna – stvar je u tome kako i koliko se koristi. Glavni problem nastaje kada ekran postane zamjena za roditelja, igru i interakciju. Najbolje rezultate daje umjerenost i zajedničko korištenje. Umjesto da dijete ostavlja samo pred ekranom, sjednite s njim i razgovarajte o onome što gledate. Imenujte, komentirajte i postavljajte pitanja. Na taj način i ekrani postaju odličan povod za poticajnu komunikaciju između vas i vašeg djeteta.

♥ Roditelj: Koje su najčešće zablude o razvoju govora s kojima se susrećete u svom radu?

ANJA: "Logoped nema što raditi s djetetom koje još ne priča."

Ovo je vjerojatno najveća zablude. Logoped se ne bavi samo izgovorenim riječima, već komunikacijom. Prije nego što dijete uopće progovori, ono mora razviti preduvjet za razvoj jezika i govora. Kod djeteta u dobi od 18 do 24 mjeseca koje ne govori, ne ostvaruje kontakt očima i ne koristi geste, logoped ne čeka riječ – mi već tada radimo na poticanju rane komunikacije. Čekanje da dijete progovori samo od sebe često znači gubitak dragocjenog vremena rane intervencije.

I "brat mu je bio ovakav, nadoći će to, propričat će."

Rečenica „nadoći će to“ može stvoriti lažni osjećaj sigurnosti. Činjenica da je starije dijete u obitelji progovorilo kasnije ne jamči da će i mlađe imati isti razvojni put. Svako je dijete individua za sebe, a genetika može, ali i ne mora odigrati ulogu na isti način. Oslanjanje na tuđa iskustva umjesto na stručnu procjenu može maskirati stvarni razvojni jezični poremećaj koji zahtjeva terapiju.

"Dječaci su lijeni, njima se ne da pričati."

Mit o „lijenim dječacima“ trebamo konačno ostaviti u prošlosti. Djeca nisu lijena za komunikaciju. Govor i jezik su biološke potrebe svakog ljudskog bića. Ako dječak kasni za razvojnim miljokazima, uzrok nikad



nije to što je on „lijen“. Umjesto da izostanak govora objašnjavamo lijenošću ili karakterom djeteta, važno je zapitati se razvija li ono komunikacijske vještine u skladu sa svojom dobi. Ako postoje nedoumice, stručna procjena uvijek je najbolji izbor.

„Dijete razumije sve, samo neće pričati.“

Roditelji često misle da je dovoljno što dijete razumije govor, no razumijevanje i izražavanje jezika razvijaju se zajedno. Dijete koje razumije, ali ne koristi riječi ili ih koristi vrlo malo, također može imati potrebu za logopedskom procjenom.

♥ Roditelj: Koliko je važna suradnja roditelja i logopeda tijekom tretmana te kako ona utječe na napredak djeteta?

ANJA: Suradnja roditelja i logopeda jedan je od najvažnijih čimbenika uspjeha logopedske terapije. Logoped s djetetom najčešće provede 45 – 50 minuta, jednom tjedno, dok najveći dio vremena dijete provodi u svojoj obitelji. Upravo zato roditelji imaju ključnu ulogu u poticanju govora i jezika u svakodnevnim situacijama. Logopedska terapija ne završava izlaskom iz kabineta. Napredak se postiže kada se strategije i aktivnosti koje dijete uči na terapiji nastavlja primjenjivati kod kuće kroz igru, razgovor i svakodnevne aktivnosti poput hranjenja, oblačenja, kupanja, šetnje ili čitanja slikovnica. Nije potrebno provoditi sate vježbajući, često je dovoljno desetak do petnaest minuta kvalitetno provedenog vremena i svjesno korištenje preporuka koje roditelji dobiju od logopeda.

Jednako je važna otvorena komunikacija između roditelja i logopeda. Kada roditelji postavljaju pitanja, dijele svoja zapažanja i aktivno sudjeluju u terapijskom procesu, napredak je najčešće brži i uspješniji.

Kada roditelj i logoped djeluju kao tim, dijete dobiva dosljednu podršku u svim okruženjima, a upravo je to najbolji preduvjet za uspješan razvoj govora i jezika.

♥ **Roditelj:** Što biste savjetovali roditeljima koji primijete da njihovo dijete govori manje od vršnjaka, ali se nadaju da će to „prerasti“?

ANJA: Prije svega, savjetovala bih im da vjeruju svom osjećaju. Roditelji su često oni koji prvi primijete da se razvoj odvija drugačije od očekivanog. Ako imaju nedoumice ili osjećaj da nešto nije u redu, vrijedi potražiti stručni savjet, čak i ako ih okolina uvjerava da će dijete „progovoriti kada bude spremno“.

Istina je da se svako dijete ima svoj tijek razvoja i da među djecom postoje individualne razlike. Međutim, razvoj govora i jezika ipak prati određene razvojne smjernice, koje smo već spomenuli. Kada dijete značajnije odstupa od njih, važno je otkriti razlog, a ne čekati da teškoće spontano nestanu.

Logopedska procjena ne znači da dijete nužno ima poremećaj niti da će mu biti potrebna terapija. Ponekad

će procjena pokazati da je razvoj uredan i roditeljima pružiti smjernice kako dodatno poticati komunikaciju kod kuće. U drugim slučajevima omogućava prepoznavanje teškoća i rano uključivanje u terapiju, što je jedan od najvažnijih čimbenika uspješnog ishoda.

Roditeljima uvijek kažem da je bolje doći na procjenu i čuti da je razvoj uredan nego propustiti razdoblje u kojem djetetu možemo pružiti podršku kada mu je ona najpotrebnija.

♥ **Roditelj:** Koja je Vaša najvažnija poruka roditeljima kada je riječ o praćenju i poticanju govorno-jezičnog razvoja djece?

ANJA: Najvažnija poruka koju bih željela prenijeti roditeljima jest da se govorno-jezični razvoj ne odvija odjednom, već se gradi iz dana u dan kroz razgovor, igru, zajedničko čitanje i svakodnevne životne situacije. Vrijeme je pritom iznimno važno jer se upravo u najranijoj dobi stvaraju temelji za razvoj govora, jezika, učenja i cjelokupne komunikacije. Roditelji ne trebaju tražiti savršene metode, najvažniji su njihova prisutnost, vrijeme koje provode s djetetom i prilike koje mu svakodnevno stvaraju za komunikaciju.

Važno je slušati dijete, pratiti njegov razvoj i pružiti mu podršku koja mu je potrebna kako bi moglo prirodno razvijati svoje komunikacijske sposobnosti.



Mala povreda danas – pravilna njega za brži oporavak kože

Svakodnevne posjekotine, ogrebotine i manje povrede kože mogu se dogoditi svakome – kod kuće, na poslu, tokom sportskih aktivnosti ili dječije igre. Iako većina ovih povreda nije ozbiljna, pravilna njega rane igra važnu ulogu u njenom brzom zacjeljivanju i smanjenju rizika od infekcije.

Prvi korak je pažljivo očistiti ranu vodom ili odgovarajućim sredstvom za čišćenje. Nakon toga važno je zaštititi oštećeno mjesto sterilnom gazom ili odgovarajućim flasterom kako bi rana ostala čista i zaštićena od vanjskih utjecaja.

Pravilno odabran zavoj ili flaster omogućava koži da diše, štiti od prljavštine i bakterija te doprinosi

ugodnijem procesu zarastanja. Posebnu pažnju treba posvetiti djeci, starijim osobama i osobama s osjetljivom kožom, kod kojih pravilna njega može značajno doprinijeti oporavku.

Zbog toga je korisno da svako domaćinstvo, automobil ili putna torba sadrže osnovni pribor prve pomoći – sterilne komprese, gaze, zavoje i flastere različitih veličina. Tako ste spremni reagovati odmah kada je to potrebno.

Lola Ribar već dugi niz godina nudi pouzdane proizvode za njegu i zaštitu rana, pružajući kvalitetna rješenja za svakodnevnu prvu pomoć u domu, školi, na radnom mjestu i tokom putovanja.

"Mala povreda ne mora postati veliki problem – pravilna njega počinje odmah."

92

LOLA + care

ZAŠTITA KOJA PRUŽA SIGURNOST

Pouzdani flasteri za svakog člana vaše porodice.

SENSITIVE
Nježna zaštita za osjetljivu kožu

ULTRA
Vodootporni flasteri za aktivan život

CLASSIC
Pouzdana zaštita za svakodnevne povrede

LOLA + care

SENSITIVE
Flasteri za osjetljivu kožu
Patches for sensitive skin
2 veličine
20x

LOLA + care

ULTRA
Vodootporni flasteri
Waterproof plasters
4 veličine
20x

LOLA + care

CLASSIC
Klasični flasteri
Classic plasters
4 veličine
20x

ZAŠTITA KOJU MOŽETE VJEROVATI

NJEŽNI ZA KOŽU

LAKO SE PRIMJENJUJE

SIGURNA ZAŠTITA

ZA CIJELU PORODICU

Brinemo o onome što je važno.

roditelj

Nježan i snažan kao majčina ljubav



PONTUS

za rane

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



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



Kako ojačati **imunitet školske djece?**

Savjeti i smjernice za jačanje imuniteta.

94

Živimo u vremenu gdje ljudi sve manje vremena provode kući, roditelji su zauzeti poslom, djeca su u školi ili vrtiću. Načini na koji se hrana prerađuje su se promijenili, a sve u cilju lakše i brže pripreme kod kuće. Sve manje vitamina i minerala se unosi u ishranu, a to na kraju rezultira slabljenjem imuniteta. U narednom tekstu dr Elvedin Petrović, specijalista pedijatrije, Opća bolnica Sarajevo.

• Koje su osnovne mjere za jačanje imuniteta kod djece školske dobi?

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

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

Dovoljno sna: San igra ključnu ulogu u jačanju imuniteta kod djece školske dobi. Preporučuje se da školska djeca spavaju između 9 i 11 sati svake noći, ovisno o njihovoj dobi i individualnim potrebama. Nedostatak sna može oslabiti imunitet i povećati osjetljivost na različite bolesti. Redovna fizička aktivnost i boravak na otvorenom povećavaju cirkulaciju krvi te broj bijelih krvnih ćelija, smanjuju upalu i pomažu u kontroli tjelesne mase. Važno je da djeca praktikuju umjerenu i pravilnu tjelesnu aktivnost, prilagođenu njihovom uzrastu i sposobnostima.

Smanjenje stresa: Djeca također mogu doživjeti stresne situacije i reagovati na njih na svoj način.

Školski pritisak, svađe s vršnjacima, promjena škole i selidba, razvod i promjene u porodici.. sve su to stvari koje mogu biti uzrok stresa kod djece školskog uzrasta. Kada je dijete pod stresom, dolazi do povećanog lučenja kortizola, hormona stresa. Hronično povišene vrijednosti kortizola mogu oslabiti imuni sistem, te smanjiti sposobnost organizma da se bori protiv infekcija.

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

• Kako mogu osigurati da moje dijete dobije dovoljno vitamina i minerala putem prehrane?

Živimo u vremenu gdje ljudi sve manje vremena provode kući, roditelji su zauzeti poslom, djeca su u školi ili vrtiću. Načini na koji se hrana prerađuje su se promijenili, a sve u cilju lakše i brže pripreme kod kuće. Prehrambeni proizvodi na policama marketa često su polupripremljeni i "obogaćeni" raznim dodacima, konzervansima i emulgatorima. Sve ovo zajedno oblikuje ishranu djece i može dovesti do značajnih izazova u održavanju zdrave ishrane i načina života. Za osiguranje adekvatnog unosa vitamina i minerala za vaše dijete, fokusirajte se na raznolik i uravnoteženu

ishranu. To podrazumijeva uključivanje različitih grupa hrane kao što su voće, povrće, cjelovite žitarice, proteini i mliječni proizvodi. Izbjegavajte monotono jedenje istih namirnica i radije birajte sezonsko voće i povrće. Odaberite cjelovite žitarice umjesto rafiniranih. To uključuje smeđu rižu, integralni hljeb, tjesteninu od cjelovitih žitarica i zobene pahuljice. Cjelovite žitarice sadrže više vlakana i hranjivih tvari. Također, važno je voditi računa o količinama soli, šećera i zasićenih masti u ishrani, te se truditi da se izbjegavaju visokokalorične grickalice.

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

kako bi se nadoknadili nedostaci ili poboljšao imunološki sistem, posebno u slučajevima nutritivnog deficita. Suplementi pružaju dodatnu sigurnost i podršku u održavanju snažnog imuniteta kod djece u današnjem dinamičnom okruženju.

• Postoje li dodaci prehrani ili vitamini koji su posebno korisni za jačanje imuniteta kod djece?

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

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

Kao hrana koja spada među najbogatije hranjivim materijama na svijetu, voće baobaba je moćan izvor vitamina, minerala i prebiotika – prirodnih vlakana. *Plod baboba sadrži prirodne vitamine C, D, A, E, B kompleks i minerale kalcijum, magnezijum, cink, kalijum i željezo i C i D, zajedno sa mineralom cinkom, igraju ključnu ulogu u jačanju imunološkog sistema kod djece, pomažući im da se bolje bore protiv infekcija i bolesti.* Pored baobaba, odličan izbor za suplementaciju kod djece je plod crne zove, jer sadrži visok nivo vitamina C, antioksidansa i flavonoida koji podržavaju jačanje imunološkog sistema. Osim toga, crna zova ima snažno

• Možete li dati savjete za roditelje koji žele osigurati jači imunološki sistem svoje djece, posebno u školskom okruženju?

Pored raznovrsne ishrane i dovoljna sna, potrebno je obratiti pažnju i na higijenu. Razgovarajte s djecom o važnosti pridržavanja higijenskih mjera u školi, kao što su često pranje ruku i korištenje sredstava za dezinfekciju. Podstaknite djecu da provode vrijeme na otvorenom, jer boravak na svježem vazduhu, u prirodi, može poboljšati imunitet. Izbjegavajte nepotrebno korištenje antibiotika! Pored toga što njihova prekomjerna upotreba može dovesti do razvoja antibiotske rezistencije, prekomjerna upotreba antibiotika može oštetiti prirodnu ravnotežu crijevne flore, što može uticati na varenje i imunološki sistem djeteta. Nekada, uprkos nastojanjima da obezbijedimo zdravu ishranu za djecu, suplementi mogu biti korisni

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



provided without guarantee



antivirusno i antibakterijsko djelovanje, što pomaže u zaštiti od različitih infekcija. Svojim antivirusnim djelstvom, ekstrakt ploda crne zove blokira replikaciju virusa, čak i nakon ulaska virusa u ćeliju i to u različitim stadijumima virusne infekcije. Crna zova se tradicionalno koristi za ublažavanje simptoma prehlade i gripe, te se smatra izvanrednim sredstvom za jačanje imuniteta i zaštite organizma od infekcija. Konačno, odabrani preparat za imunitet treba da ima prihvatljiv ukus i da se dopadne djeci kako bi se obezbijedilo da ga redovno konzumiraju, čime će se osigurati da imunološki sistem bude snažan i otporan. Navedene ključne sastojke možemo pronaći u preparatu Bimunal Imuno sirup, koji predstavlja sveobuhvatno rješenje za podršku imunološkom sistemu djece. Sirup je posebno dizajniran kako bi bio ukusan i privlačan za djecu, čime se olakšava svakodnevna primjena.

• Koje su tipične doze za popularne dodatke za jačanje imuniteta i kako ih pravilno primjenjivati?

Doze popularnih dodataka za jačanje imuniteta variraju u zavisnosti od specifičnog dodatka, uzrasta djeteta i zdravstvenih potreba. Pravilna primjena tih dodataka ključna je kako bi se osiguralo da dijete dobije potrebne hranjive materije za održavanje jakog imunološkog sistema.

Vitamin C: Preporučeni dnevni unos (RDA) za djecu od 4-8 god je 25mg, a od 9-13 god je 45mg. U određenim stanjima, kao što su prehlada i gripa, potrebe za vitaminom C su povećane. Ali kada su u pitanju djeca, unos ne treba da prelazi gornju granicu koja iznosi 650mg za djecu uzrasta 4-8 god, te 1200mg za djecu uzrasta 9-13 god.

• Preporučeni dnevni unos vitamina D za djecu iznosi 10-15 mcg (400-600 IU), zavisno od uzrasta.

Cink je ključan za normalno funkcionisanje imunološkog sistema. Preporučena dnevna doza (RDA) zavisí od uzrasta i pola djeteta. Na primjer, za djecu uzrasta od 1-3 godine doza iznosi 2,5mg dnevno. Kada su u pitanju školska djeca, preporučeni dnevni unos za djecu 4-8 godina je 5mg dnevno, a za djecu uzrasta 9-13 godina 8mg dnevno. RDA predstavlja prosječnu dnevnu količinu unosa hranjive materije koja je dovoljna da zadovolji potrebe većine zdravih osoba u populaciji. RDA se obično postavlja na nivou koji preporučuje optimalno zdravlje i sprečava nedostatak određene hranjive materije.

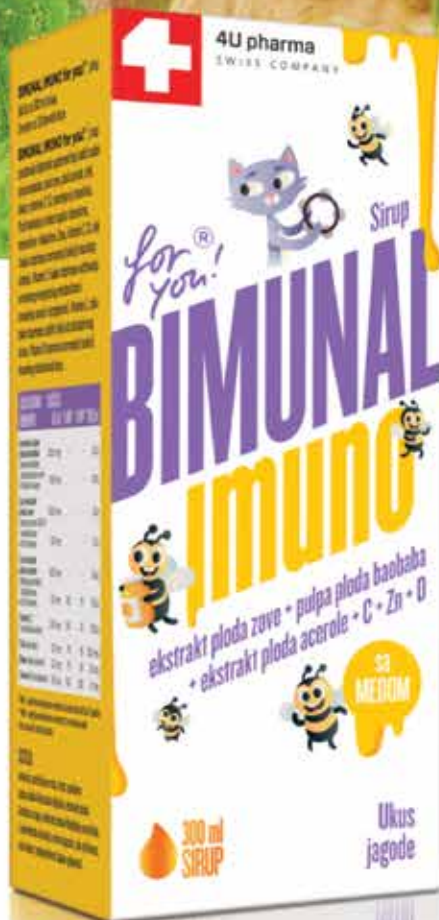
Pored doze, važno je uzeti u obzir i kvalitet i izvor. Odaberite dodatke od renomiranih proizvođača koji pružaju visokokvalitetne proizvode. Potražite dodatke koji sadrže hranjive materije iz prirodnih izvora, jer se obično bolje apsorbiraju u organizmu. Individualne potrebe svakog djeteta mogu varirati. Preporučljivo je konsultovati se sa pedijatrom ili farmaceutom prije upotrebe bilo kojeg dodatka za jačanje imuniteta.

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

Sponzorski članak.



4U pharma
SWISS COMPANY



TO IM JE U PRIRODI

Violeta
double
care



**ZA NJIHOVA
MALENA
VELICANSTVA**

Premium - naša najmekša pelena

BIOGELAT® **UroForte** Brusnica

Za zdrav urinarni trakt



Plod brusnice doprinosi održavanju zdravlja urinarnog trakta

PreMama^{duo}

Zna šta buduća
mama treba!



ZA TRUDNICE,
DOJILJE I ŽENE KOJE
PLANIRAJU TRUDNOĆU

11 vitamina

10 minerala

2 omega 3 masne kiseline

30 tableta
30 mekih kapsula



ALKALOID

Lečaviji prije nego