



## **DR. ALEKSANDRA VLADIČIĆ, specijalista pedijatar**

Biti roditelj je najljepša, ali teška  
i odgovorna uloga

by  
nature

# Nutriño

# PAMETNA HRANA SVAKOG DANA





**ESI**

BENESSERE NATURALE



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



 ESI Bosna i Hercegovina  
 [shop.medimpex.ba](http://shop.medimpex.ba)



Multi-Mam®



# Multi-Mam

Za liječenje i njegu  
bradavica kod dojilja

*Stručna njega za vas i vašu bebu!*



OKTAL PHARMA  
*Vaš najbolji izbor*

# Dianatal akušerski gel

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

- Način dejstva:  
čisto fizički, nema farmakološkog dejstva

- Dianatal pakovanje:

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



Made in Switzerland  
SWISS INNOVATION

## Bezbjedniji i lakši porođaj

Nije svaki gel porodajni gel

# DIANATAL® obstetric gel



Patent  
protected



Olakšava i skraćuje porođaj, štiti majku i dijete!

## IMPRESSUM

IZDAVAČ:  
SFERA D.O.O., MOSTAR

DIREKTORICA:  
NAIDA MEMIĆ  
naida.memic@sfera.ba

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

GRAFIČKI DIZAJN:  
SFERA D.O.O.

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

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

6

Dragi roditelji,

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

Hvala Vam na podršci.



**Elvira Drežnjak**  
**mr. komunikologije**  
**Glavna i odgovorna urednica**

## STRUČNI SARADNICI

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

**POLIKLINIKA VITALIS**

**Poliklinika Vitalis**

- +387 (0)36 310 210
- +387 (0)36 333 226
- [www.poliklinikavitalis.com](http://www.poliklinikavitalis.com)
- Vukovarska bb  
88 000, Mostar

**SUNCOKRET**

PRIVATNA PEDIJATRIJSKA ORDINACIJA SA ULTRAZVUČNOM DIJAGNOSTIKOM

**VL. EVELINA ČEHAJIĆ**  
**DR. SPECIJALISTA PEDIJATAR**

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



48.



64.



76.



10.

## Aleksandra Vladićić

**BITI RODITELJ JE NAJLJEPŠA ALI TEŠKA I ODGOVORNA ULOGA**

Moju najveću satisfakciju predstavlja to ako uspijem da mlade roditelje smirim, otklonim bespotrebne brige oko zdravlja njihove djece i omogućim im da uživaju u roditeljstvu.



16.

## Dženita Kurtćehajić

**ŠTA VAS OČEKUJE NA PORODU?**

Porodaj je prirodan proces i potrebno je samo zadržati kontrolu i slijediti svoj instikt.



31.  
**Jasmina Nurkić**

**SVAKE GODINE U AUGUST  
OKO 15 – 30 % STANOVNIKA  
POČINJE PATITI ODALERGIJE  
NA AMBROZIJU ILI, TAČNIJE,  
ALERGIJSKOG RINITISA**

Statistika kaže da je među alergičarima na polen njih čak 75 % alergično upravo na ambroziju.

# FeRAL KID®

Za prevenciju nedostatka željeza



PRIJATNOG  
OKUSA

BEZ  
ALKOHOLA

BEZ  
GLUTENA

## PUNI SNAGE, PUNI ŽIVOTA.

Sprečava pojavu umora,  
daje energiju,  
lagan za organizam.



# Lioton 1000®

heparin natrij

Gel



## Za zdravlje i ljepotu Vaših nogu

TEŠKE I  
UMORNE  
NOGE

MODRICE

OTOK



U SVIM  
APOTEKAMA  
BEZ  
LJEKARSKOG  
RECEPTA!

[www.lioton.ba](http://www.lioton.ba)

BERLIN-CHEMIE  
MENARINI

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



Dr. Aleksandra Vladicić, specijalista pedijatar rođena je 14.09.1977. u Sarajevu. Završila je Medicinski fakultet Univerziteta u Istočnom Sarajevu 2003 godine. Specijalistički staž iz oblasti pedijatrije obavila je od 2011.-2015. godine (Univerzitska dječja klinika u Tiršovoj, Beograd). Četiri godine je radila u Ambulanti za specijalističko-konsultativne preglede iz pedijatrije u Domu zdravlja Istočno Sarajevo na poslovima specijaliste pedijatra. Trenutno je zaposlena u Dječjoj poliklinici "AV Pediatric" u Istočnom Sarajevu. Autor je i koautor niza radova koji su objavljeni u različitim stručnim izdanjima iz oblasti pedijatrije. Udata, majka dvoje djece.

# Aleksandra Vladicić

10

## BITI RODITELJ JE NAJLJEPŠA, ALI TEŠKA I ODGOVORNA ULOGA

**Moju najveću satisfakciju predstavlja to ako uspijem da mlade roditelje smirim, otklonim bespotrebne brige oko zdravlja njihove djece i omogućim im da uživaju u roditeljstvu.**

### INTERVJU: dr. Aleksandra Vladicić, specijalista pedijatar

**D**r. Aleksandra Vladicić je specijalista pedijatrije zaposlena u Dječjoj poliklinici „AV Pediatric“ u Istočnom Sarajevu. Dr. Vladicić je autorica i koautorica niza radova koje su objavljeni u različitim stručnim izdanjima iz oblasti pedijatrije.

A svoje znanje unapređuje redovnim učešćima na edukaciji i kongresima. Među najmlađima pacijentima i njihovim roditeljima uživa veliki ugled i za nju se vežu samo riječi hvale. Dr. Vladicić je privatno supruga i majka dvoje djece. Upravo pobrojano bili su dovoljni razlozi našeg razgovora sa dr. Aleksandrom.

#### KADA STE PRVI PUTZNALI DA SE ŽELITE BAVITI MEDICINOM?

Još u predškolskom uzrastu sam shvatila da sam predodređena da se bavim dinamičnim poslom koji podrazumijeva stalni kontakt sa ljudima. Igra doktora je zauzimala posebno mjesto u tadašnjoj

dnevnoj rutini. Oduvijek sam voljela životinje i nalazila vrijeme da im pomognem. Tražila sam nešto što bi bilo i korisno ljudima, i našla sam se u medicini.

#### KADA STE SE ODLUČILI NA SPECIJALIZACIJU IZ OBLASTI PEDIJATRIJE?

Do 5. godine medicinskog fakulteta sam se tražila. Međutim kada sam došla na odjeljenje pedijatrije, pristupila sam vježbama i shvatila da je to to. Imala sam posebnu povezanost sa malim pacijentima i to je presudilo mojim narednim koracima.

#### KADA MALI PACIJENTI DOĐU KOD VAS U ORDINACIJU ŠTA JE NAJVAŽNIJE U VAŠEM PRISTUP?

Blag i prijateljski pristup je najvažniji. Djeca moraju osjetiti da razumijete njihov strah, a pedijatar mora znati kako da taj strah otkloni. Strpljenje i igra sa

**roditelj**

djecem su također od presudnog značaja. Roditelji znaju biti vrlo panični kada su u pitanju djeca. Iako se ne radi o ozbiljnog problemu. Kako reagujete i kako smiriti roditelje? Ključno je da se uspostavi dobra komunikacija i konekcija između roditelja i pedijatra. Kada se to izgradi problemi djeteta su brzo prevaziđeni, a bolest izlječena. Pedijatar je najveći oslonac tokom odrastanja djece, tako da roditelji moraju imati povjerenje u njega/nju.

### TOKOM LJETNIH MJESECI KOJI SU NAJČEŠĆI RAZLOZI POSJETE PACIJENATA VAŠOJ ORDINACIJI?

Tokom ljetnih mjeseci najčešće su respiratorne infekcije, gastrointestinalne infekcije, febrilna stanja različite etiologije i redovni sistematski pregledi. Koliko su djeca redovan na sistematskim pregledima ili redovni pregledi kod pedijatrica prestaju sa 7 godinom? Sistematski pedijatrijski pregledi u uzrastu nakon godinu dana se preporučuju jednom godišnje, a ukoliko se dijete bavi nekim sportom oni su obavezni. Značajni su kako bi se pratilo pravilan rast i razvoj, a mališanima nikada nije mrzak dolazak.

### DA LI SU DANAS NAŠA DJECA PRETILA I KAKO SE HRANE?

Danas je pretilost kod djece poprimila prilično epidemische razmjere. Debljinu je važno pratiti i liječiti jer posljedice dugoročno utiču na zdravlje gojazne osobe. Važno je da djeca imaju raznovrsnu ishranu koja uključuje svježe voće i povrće, namirnice punog zrna, meso i ribu. Ključno je također ograničiti unos nezdravih šećera i masnih kiselina, kao i namirnica bogatih energijom, a loših nutritivnih vrijednosti.

### PORED TOGA ŠTO STE VRLO USPJEŠAN LJEKAR, VI STE SUPRUGA I

### MAJKA, KAKO USPIJETE VODITI KLINKU I BALANSIRATI SVOJE OBAVEZE U PORODICI?

Kada radiš ono što voliš, uobičajene granice podjele privatnog i poslovnog se gube. Put kojim ide jedan ljekar nije nimalo lak, tako da svaki ljekar ima mehanizme pomoći kojih može sve da postigne.

### KADA STE PEDIJATAR I KADA IMATE SVOJU DJECU, DA LI VIŠE OBRAĆATE PAŽNJU NA DJECU U SMISLU PRAĆENJA RAZVOJA I PROMJENA KOJE SE DEŠAVAJU U TOKU ODRASTANJA?

Što vise čovjek poznaje neku materiju, veći je broj pitanja koja se javljaju. Tako je i sa pedijatrijom, konkretno sa dječjim razvojem. Ništa vise nisam obraćala pažnju na moju djecu u odnosu na moje pacijente.

### ZA KRAJ KAKVI SU PLANOVİ ZA RAZVOJ POLIKLINIKE?

Svaki novi dan je prilika da se pokažemo u sto boljem svjetlu. Medicina je grana koja se neprestano razvija i potrebno je pratiti najnovije standarde u dijagnostici i terapiji bolesti koje se javljaju u dječjem uzrastu. Klinika AV Pediatric je tu da to sve pomno prati i isprati. Svako od nas se trudi da bude najbolji roditelj svom djetetu ali morate da znate da je srećno samo u svakom smislu zdravo dijete a ne dijete koje zna recimo da svira violinu.

### IMATE LI PORUKU ZA NAŠE ČITATELJE, RODITELJ?

Biti roditelj je najljepša ali teška i odgovorna uloga. Moju najveću satisfakciju predstavlja to ako uspijem da mlade roditelje smirim, otklonim bespotrebne brige oko zdravlja njihove djece i omogućim im da uživaju u roditeljstvu.





# Eldar Mehmedbašić

## PRENATALNA DIJAGNOSTIKA

Cilj ovog medicinskog principa je rano otkrivanje potpune medicinske istine o nerođenom djetetu.

Piše: dr. Eldar Mehmedbašić, specijalista ginekologije i opstetricije

**P**renatalna dijagnostika će omogućiti ne samo rano otkrivanje oboljenja fetusa već i njegovo liječenje "fetus kao pacijent". U isto vrijeme poduzimaju se potrebne medicinske mjere i postupci u cilju zaštite zdravlja majke. O prenatljanoj dijagnostici za časopis Roditelj piše dr. Eldar Mehmedbašić, specijalista ginekologije i opstetricije.

Prenatalna dijagnostika (dijagnostika tokom trudnoće) podrazumijeva različite dijagnostičke procedure koji se primjenjuju od početka trudnoće do poroda. Cilj ovog medicinskog principa rano otkrivanje potpune medicinske istine o nerođenom djetetu, o njegovoj građi i motorici, poremećajima grade ili funkcije organa ili sistema, naslijednim oboljenjima, rizicima od pobačaja, ranijeg rađanja, rađanja djeteta manje porođajne težine i sl. Prenatalna dijagnostika će omogućiti ne samo rano otkrivanje oboljenja fetusa već i njegovo liječenje "fetus kao pacijent". U isto

vrijeme poduzimaju se potrebne medicinske mjere i postupci u cilju zaštite zdravlja majke. Ono se provodi po principima savremene parinatalne zaštite koje podrazumijevaju cjelokupnu zaštitu zdravlja trudnice jer i ona može biti čak i životno ugrožena ako se ne vodi pravilna pretporođajna briga o njenom zdravlju. **U Zavodu "Mehmedbašić" se primjenjuju mnogobrojne i savremene dijagnostičke procedure prenatalne dijagnostike.**

#### **PROCEDURE I POSTUPCI PRENATALNE DIJAGNOSTIKE**

- probir na hromozomske bolesti ploda u prvom trimestru trudnoće (genetski sonogram, kombinovani skrning, neinvazivni prenatalni testovi iz krvi majke)
- rana amniocenteza (citogenetska analiza plodve vode)
- 3D/4D ultrazvučni pregled ploda, tzv. anatomy scan
- kontrola patoloških trudnoća

*Dr. Eldar Mehmedbašić, specijalista je ginekologije i opstetricije. U Zavodu obavlja poslove i zadatke specijaliste ginekologije i opstetricije. Zahvaljujući kontinuiranoj edukaciji i usavršavanjem tehnika i procedura neophodnih za kvalitetno obavljanje svakodnevnih zadataka po savremenim principima struke učestvuje u rutinskim i ekspertnim kontrolama svih faza trudnoće. Provodi sve dijagnostičke procedure prenatalne dijagnostike, sofisticirane ultrazvučne, laboratorijske i druge pretrage koje traži algoritam kontrole trudnice i fetusa. Provodi dijagnostičke procedure na detekciji tumora genitalnih organa, angažovan je u postupcima dijagnostike i terapije bračne neplođnosti.*



(povišen krvni pritisak, šećerna bolest, epilepsija, bolesti ploda i posteljice)

- detekcija uzročnika prenatalnih infekcija PCR metodom (klamidija, mikoplazma, ureapazma, aerobi, anaerobi)
- biofizički profil ploda

### KONTROLA TRUDNOĆE PREMA PRINCIPIMA UDRUŽENJA PERINATOLOGA EVROPE

Kontrola trudnoće prema algoritmu osigurava sistematičan pristup svakoj trudnici i njenoj bebi. Obezbeđuje da se svi dijagnostički postupci i procedure neophodni za nadzor majke i bebe

obave blagovremeno. Ovakvim pristupom možemo na vrijeme prepoznati patološka zbivanja kod ploda ili majke, prevenirati ih, pravilno ih liječiti te na taj način obezbjediti da trudnoću sigurno dovedemo do kraja bez posljedica.

### AKADEMSKO I STRUČNO ZNANJE, DUGOGODIŠNJA KLINIČKA PRAKSA

Ovako široki opus pretraga, savremena oprema, akademsko-stručno zvanje, znanje i iskustvo medicinskih profesionalaca, primjena najnovijih stručnih smjernica dobre prakse garancija su da će se u cijelosti ispuniti postulat perinatologije: **zdrava majka i zdrava beba nakon porođaja!!!**



# SiderAL® Folic



## Sucrosomial® Iron

Originalno sukrozomalno željezo (Sucrosomial® Iron)



*Rastvara se  
u ustima!*

15

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

Dijetetski proizvod, hrana za posebne medicinske namjene.

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

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

... | PharmaNutra

**AMICUS**   
a Swixx BioPharma company

# Dženita Kurtčehajić

## ŠTA VAS OČEKUJE NA PORODU?

Porodaj je prirodan proces i potrebno je samo zadržati kontrolu i slijediti svoj instikt.

Piše: mr.sci.dr. Dženita Kurtčehajić, spec. ginekologije i akušerstva, subspec. humane reprodukcije

**S**to je bliži termin poroda, to su veći strah i zabrinutost budućih majki. Porod je prirodna proces u kojem je ključno zadržati kontrolu, slijediti svoj instikt i podršku doktora i babica. U nastavku o fazama poroda i svemu što vas očekuje na porodu piše Mr.sci.dr. Dženita

Kurtčehajić, spec. ginekologije i akušerstva, subspecializant humane reprodukcije, Plava Poliklinika Tuzla.

Istraživanja su pokazala da kada znamo šta nas čeka, osjećamo kao da imamo više kontrole nad situacijom, manja je vjerovatnoća da će nas uhvatiti panika i manje ćemo osjećati bol.

Kako bi vam pomogli u tome, u ovom tekstu ćemo opisati porod i porođajna doba kako biste imale što bolju sliku onoga što vas čeka na dan kada ćete upoznati novog člana Vaše obitelji. Porodaj je prirodan proces i potrebno je samo zadržati kontrolu i slijediti svoj instikt.

**Prvo porođajno doba** (faza dilatacije) se sastoji iz nekoliko dijelova i počinje pravilnim kontrakcijama, prskanjem vodenjaka ili krvarenjem koje nastaje zbog širenja grlića a završava se njegovim kompletним širenjem do 10 cm.

Dakle, u ovoj se fazi otvara ušće maternice, što traje otprilike 7 do 10 sati, kod drugorotkinja 5 do 7 sati. Počinje tupom boli u donjem dijelu trbuha ili nisko u leđima te polako prelazi u kontrakcije maternice.

Trudovi se u početku javljaju svakih 10 do 15 minuta i traju 15 do 30 sekundi te su razmjerno blagi. Prije samog porođaja javljaju se svakih 60 do 90 sekundi i traju od 1 do 3 minute. Kad se ušće maternice potpuno otvori, trudovi čine sve jači pritisak na vodenjak i on pukne. To je znak za odlazak u porodilište. Vodenjak više ne štiti dijete i potreban je veći nadzor djeteta. U slučaju da imate trudove, a nije vam puknuo vodenjak, slobodno možete ostati kod kuće sve dok se razmak između kontrakcija ne svede na otprilike pet minuta.

U porodilištu će Vam pomoći da prirodno dođe do pucanja vodenjaka ili će ono biti izazvano na umjetan način. Ako je do puknuća vodenjaka došlo



Mr.sci.dr. Dženita Kurtčehajić je FMF licencirani ginekolog za I i II trimestar trudnoće. Diplomirala je na Medicinskom fakultetu u Tuzli. Specijalizaciju ginekologije i akušerstva kao i magistarski studij završila je 2014. godine također u Tuzli. Edukacije iz oblasti ultrazvučne dijagnostike obavila je u Njemačkoj i Velikoj Britaniji. Zaposlena je u PZU Plava Medical Group, a nedavno je završila i subspecializaciju iz oblasti humane reprodukcije u Mariboru.

bez trudova, u porodilište je najbolje odvesti se u ležećem ili poluležećem položaju. Daljnji tok prvog porođajnog doba uveliko ovisi o izabranom porodilištu i vašoj viziji porođaja. Ponekad žene dođu u porodilište dosta prije vremena, pa šetaju ili

vježbaju na lopti dok im ne pukne vodenjak i dok se dovoljno ne otvore.

Ako je s Vama i partner, iskoristite njegovu prisutnost koliko Vam to odgovara bez ustručavanja. Ako, pak, samo želite mir i tišinu, to mu dajte do znanja, jer vaša je opuštenost u ovim trenucima najbitnija za daljnji tok porođaja.

**SAVJET:** Ako ste umorni, pokušajte da drijemate između kontrakcija, budući da ćete možda imati dug dan (ili noć) ispred vas. Pijte dovoljno tečnosti, tako da ostanete dobro hidrirani. I ne zaboravite na često mokrenje, čak i ako ne osjećate potrebu. Puna bešika može da oteža kontrakcije a prazna ostavlja više prostora za spuštanje bebe.

### KAKO IZGLEDA DRUGO POROĐAJNO DOBA?

Druge porođajne dobe je faza istiskivanja ploda koja počinje potpuno otvorenim ušćem maternice a završava rađanjem djeteta. Kod prvorotkinja obično traje oko dva sata, a kod višerotkinja oko pola sata, iako može biti i duže i kraće. Porod može da se produži ako trudnica ne sarađuje u skladu sa trudovima, a to može biti opasno za bebu. Kako se suzdržati od tiskanja kada za njega još nije vrijeme? Pomoći vam može ako legnete na bok i malo privinete noge k sebi, ili kleknite na krevet s glavom oslonjenom na jastuk, a stražnjicu podignite.

**SAVJET:** Zauzmite što udobniji položaj. Predlažemo vam poluležeći. Za vrijeme tiskanja nagnite glavu prema prsimu, spustite ramena prema krevetu, a noge na razinu niže od stražnjice tako da se sa stražnjicom nalazite na rubu kreveta, a petama se upirete o podnožje. To je jedan od najčešće korištenih položaja za rađanje, jer je majci relativno jednostavan, a babici su dostupni glavica djeteta i međica.

Veoma je bitno iskoristiti svaki napon, da bi beba što manje vremena provela u toj fazi. Ljekar i babica će Vam objasniti da treba snažno da udahnete vazduh, zadržite vazduh kao da želite da zaronite, i onda tiskate. Pritisak glavice na debelo crijevo da će Vam osjećaj kao da treba da imate stolicu, ali to je samo osjećaj koji Vas tjera da iskoristite napon (kao da imate tvrdnu stolicu) i treba da se ispraznite.

Može se desiti da jednostavno ne možete da spriječite vikanje, što je normalno, s obzirom na bolnost napona, ali bi bilo bolje da tu energiju usmjerite ka snažnom potiskivanju ka dole, da pomognete bebi da što prije izđe. Tokom ovog perioda, babica ili ljekar odlučuju da li će se napraviti epiziotomija (presjecanje međice koje olakšava izlazak bebe i sprječava veće cijepanje međice) ili ne. Imat ćete osjećaj da ovaj period traje vječno, ali kada je sve u redu, to traje tek nekoliko minuta.

Ne brinite se ako dijete odmah ne zaplače, nekim bebama treba više vremena da se prilagode novoj okolini. Rezanje pupčane vrpce često se prepušta očevima, ali neka to bude dogovor između vas i partnera.

### TREĆE POROĐAJNO DOBA

Ovo je najkraća faza koja traje između 10 i 30 minuta od rođenja djeteta, kada će materica blagim kontrakcijama izbaciti posteljicu. Babica koja Vas je porađala će pomoći da posteljica izđe ili će Vam reći da se još jednom napnete, tako da ovaj proces uglavnom nije posebno neprijatan.

Ljekar će pregledati posteljicu da bi vidio da li je izašla cijela, jer ukoliko nije cijela može izazvati infekciju ili sepsu u kasnijem toku oporavka. Normalno je da izgubite i nešto krvi jer se pri





odvajanju posteljice od maternice kidaju i krvne žile koje su povezivale posteljicu s maternicom. Nakon toga pregledaju se grlić i vagina, ušiju eventualni rascjepi do kojih je došlo tokom porodaja ili epiziotomija, ukoliko je napravljena.

#### ČETVRTO PORODAJNO DOBA

Nakon porađanja posteljice ulazite u četvrto porodajno doba koje traje dva sata, koliko je najčešće potrebno za rani oporavak. Ako je tokom porodaja izvedena epiziotomija, ili je došlo do razdora, slijedi šivanje međice. Raskidane krvne žile polako se zatvaraju.

Nakon ta dva sata moguće je da ćete još uvijek biti iscrpljeni. Ako je porodaj prošao bez problema najvjerojatnije ćete se osjećati dobro, ali ipak umorno i bit ćete žedni. Osvježite se, čeka vas zahtjevna, ali lijepa dužnost: biti majka. Iskoristite boravak u porodilištu kako biste uvježbali dojenje, presvlačenje, njegu pupka i pitali sve što vas zanima o njezi dojenčeta.

Položaj tijela ima veliku ulogu u olakšavanju

porođaja. Tokom kontrakcija savjetuje se pokušati mijenjati položaj tijela te pronaći onaj koji je najugodniji. Svakako je preporučljivo kretati se i ne ležati cijelo vrijeme u istom položaju.

#### PORODAJ JE PRIRODAN PROCES

Priroda je ženama dala tijelo koje je sposobno rađati djecu. Porodaj bez intervencija osnažuje ženu, ona postaje svjesna čudesne snage svojega tijela i uma. Vaše tijelo se devet mjeseci priprema za porodaj stoga mu dajte priliku da to učini bez nepotrebnih uplitana.

Za porodaj je veoma važno da žena nije uznemirena i da se osjeća sigurno, u okolini koja joj omogućava visok stepen privatnosti. U našem porodilištu trudimo se da prijateljskim okruženjem ulijemo povjerenje, sigurnost te da opustimo porodilju, a samim tim je i sam porodaj lakši, brži, a vjerovatnoća intervencija manja. Odgovorno i ozbiljno smo razmišljali o svim fazama poroda i obezbijedili sve uslove kako bi porod bio bezbrižan.

### APTAMIL PRONUTRA

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

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

Vaš Život,  
Naša Nauka



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



\*Vitamini C i D doprinose normalnoj funkciji imunoškog sistema.

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

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

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

# INFANTILNE KOLIKE – IMAMO LI RJEŠENJE ZA PROBLEM S KOJIM SE SUSREĆEMO OD DAVNINA?

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

**I**nfantilne kolike ili dojenački grčevi su tema koja je uvijek i iznova veoma aktuelna kod roditelja novorođenih beba. Uglavnom su svi čuli za grčice i česta su pitanja kako najbolje pomoći bebi da ih prebrodi. Infantilne kolike su čest simptom u prva tri mjeseca života djeteta. Uzrok pojave kolika kod novorođenčeta i dojenčeta nije do kraja objašnjen.<sup>1</sup>

Po definiciji infantilne kolike (grčevi) označavaju kliničko stanje nekontrolisanog plača i nemira praćenog promjenom boje lica, meteorističnim trbuhom kod zdravog djeteta u prva tri mjeseca života i to (Roma III kriteriji):

- 3 i više sati dnevno
- 3 i više dana u sedmici
- tokom najmanje jedne sedmice<sup>2</sup>

Najčešći razlog posjete pedijatru u prva tri mjeseca života djeteta su kolike i u 26% dojenčadi, odnosno, skoro jedne trećine beba dobije dijagnozu infantilnih kolika.<sup>3</sup>

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

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

## KAKO SPRIJEČITI ILI UBLAŽITI POJAVU GRČEVA?

Prirodna ishrana (dojenje) je osnov zdravog početka života djeteta, a važno je imati na umu da je Vaše dijete zdravo i da su kolike prolazni simptomi.

Oko 25% dojenčadi na ishrani dječijim mlijecnim formulama mogu da imaju kolike zbog prolazne intolerancije na proteine kravljeg mlijeka, te uvođenjem hipoolergenih mlijecnih formula simptomi se poboljšavaju.<sup>6</sup>

Napade grčeva i plača između ostalog mogu ublažiti i fizičke metode kao što su podrigivanje nakon obroka, ležanje na trbuhu pod nadzorom, masaža trbuha, dnevna rutina spavanja i hranjenja, blizina majke.



## KOJI SU PREPORUČENI MEDICINSKI TRETMANI?

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

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

## JESU LI SVI PROBIOTICI ISTI?

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

U toku in vitro naučnih studija, 35 različitih sojeva probiotika su podvrnuti testiranju, kako bi se ispitalo njihovo 5-dnevno preživljavanje u simuliranom probavnom sistemu. Limosilactobacillus reuteri Protectis zajedno sa još

dva soja probiotika su preživjela u simuliranom probavnom sistemu.<sup>8</sup>

Također, studijski je potvrđeno da primjena L. reuteri Protectis značajno reducira vrijeme plača kod beba sa dojenačkim kolikama u poređenju sa simetikonom<sup>7</sup>, kao i u poređenju sa placeboom.<sup>9</sup>

### **GDJE SE MOŽE NABAVITI PROBIOTIK LIMOSILACTOBACILLUS REUTERI PROTECTIS?**

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

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

Na tržištu postoje i BioGaia® kapi sa vitaminom D3, koji u jednom proizvodu kombinuje klinički dokazani probiotički soj Limosilactobacillus reuteri Protectis i preporučenu dnevnu dozu vitamina D3. I ovaj oblik probiotičkih kapi se može također primjenjivati od 1. dana rođenja po 5 kapi dnevno.<sup>11</sup>

Za stariju djecu i odrasle BioGaia® probiotičke tablete za žvakanje su prijatnog osjećajevajućeg okusa limuna i BioGaia® probiotičke tablete sa dodatkom vitamina D3 okusa naranđe, roditeljima olakšavaju saradnju sa djetetom pri uzimanju probiotičkog proizvoda. Dovoljna je jedna tabletta za žvakanje u toku dana.<sup>12</sup>

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

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

#### **Reference:**

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

**BioGaia.**



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

# Sretan trbuščić za sretno odrastanje

Probiotičke kapi  
kojim vjeruju  
generacije  
roditelja

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

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

**BioGaia®**



# Dr. Amina Šeta

## NUTRIJENTI KAO ŠTO SU FOLNA KISELINA, ŽELJEZO, KALCIJUM, OMEGA-3 MASNE KISELINE I MNOGI DRUGI SU SE POKAZALI VEOMA VAŽNIM PRIJE ZAČEĆA I TOKOM TRUDNOĆE

Uzimanje dovoljne količine ovih važnih nutrijenata nije važno samo kako bi se osiguralo dovoljno za fetus koji raste, već i da majka ne postane deficitarna jer njen tijelo automatski daje prioritet nutritivnim potrebama fetusa tokom trudnoće.

### INTERVJU: dr. Amina Šeta - NUTRISETA.BA

**P**romjene u modernom društvu su otežale zdravu ishranu. Visokokalorična hrana je postala jeftinija i praktičnija, te se često reklamira i promovira. Emocionalno prejedanje je također čest uzrok, neki ljudi konzumiraju hranu kao utjehu zbog razloga kao što su stres, manjak samopouzdanja ili smanjeno raspoloženje. Ovo su samo neki od uzroka zbog čega imamo sve više ljudi koji se bore sa prekomjernom težinom. Međutim, ovakvi stilovi ishrane prisutnim su kod sve većeg broja djece, ali i budući majki. O ishrani, metabolizmu i dijabetesu razgovarali smo sa jednom od vodećih stručnjakinja u BiH iz ove oblasti dr. Aminom Šetom. U nastavku teksta donosimo savjete koje je poručila.

#### ZA POČETAK NAM RECITE KADA STE SE ODLUČILI ZA POZIV LJEKARA?

Odluke za životni poziv ne dolaze odjednom i naglo, već su često rezultat propitivanja individualnog smisla i svrhe u životu. U toku srednje škole sam se odlučila da ću upisati Medicinski fakultet, i kad bih ponovo birala, opet bih izabrala poziv ljekara.

#### DANAS JE SVE VEĆI BROJ LJUDI KOJI IMAJU PROBLEMA SA PRETILOŠĆU. KOJI SU NAJČEŠĆE UZROCI?

Pretilos je kompleksan problem sa mnogo uzroka. Nastaje kada se dodatne kalorije skladište u tijelu u obliku masti. Ako konzumirate velike količine energije, posebno u hrani s visokim sadržajem masti i šećera, i ne koristite svu energiju kroz fizičku aktivnost, veliki dio dodatne energije će se pohraniti u tijelu u obliku masti. Promjene u modernom društvu su otežale zdravu ishranu. Visokokalorična hrana je postala jeftinija i praktičnija, te se često reklamira i promovira. Emocionalno prejedanje je također čest uzrok, neki ljudi konzumiraju hranu kao utjehu zbog razloga kao što su stres, manjak samopouzdanja

ili smanjeno raspoloženje. Određeni lijekovi, uključujući neke steroide, lijekove za epilepsiju i dijabetes, te neki lijekovi koji se koriste za liječenje mentalnih bolesti – uključujući neke antidepresive i lijekove za šizofreniju – mogu doprinijeti debljanju. U nekim slučajevima, neka medicinska stanja mogu doprinijeti debljanju, poput hipotireoze ili Cushingovog sindroma. Međutim, ako se stanja poput ovih pravilno dijagnosticiraju i liječe, ona bi trebala predstavljati manju prepreku za gubitak težine. Ukoliko želite saznati više o ishrani za mrštanje, ili ishrani za određena stanja kao što je hipotireza, masna jetra, predlažem da posjetite moju web stranicu nutriseta.ba na kojoj ćete naći detaljne programe i planove ishrane za trudnice i dojilje.

#### ZAŠTO SE KILOGRAMI I NAKON GUBITKA VRAĆAJU?

Ukratko, nakon gubitka određenog broja kilograma, ljudi se vraćaju na svoje stare navike koje su ih i dovelе do gojaznosti.

#### VI STE DOKTOR MEDICINSKIH NAUKA IZ OBLASTI ENDOKRINOLOGIJE I POREMEĆAJA METABOLIZMA. KAO STRUČNJAK IZ POMENUTE OBLASTI MOŽETE LI NAM REĆI NA KOJI NAČIN SE PREPOZNA POREMEĆAJ METABOLIZMA?

Pomoću detaljne anamneze, fizikalnog pregleda, dijagnostičkih laboratorijskih i radioloških metoda možemo ustanoviti da li se radi o određenom poremećaju metabolizma.

#### MNOGE ŽENE, U PERIODU TRUDNOĆE, ŽALE SE NA „USPOREN“ METABOLIZAM. KOJI SU NAJČEŠĆI UZROCI TOME?

Metabolizam u trudnoći se ne usporava već upravo suprotno, on se ubrzava. Brzina bazalnog metabolizma se povećava tokom trudnoće kao



Dr. Amina Šeta je specijalista interne medicine, dijabetolog i nutricionista, doktor medicinskih nauka iz oblasti endokrinologije i poremećaja metabolizma. Rođena je u marta 1982. godine u Sarajevu. Pohađala je osnovnu školu u Sarajevu i Zagrebu, a gimnaziju u Melbournu, Australija. Diplomirala je na Medicinskom fakultetu Univerziteta u Sarajevu 2008. godine. U toku studija stjecala je dodatnu edukaciju kao student-volонter u Zavodu za hitnu medicinsku pomoć Kantona Sarajevo od 2003. do 2007. godine te u toku studentske razmjene na Klinici za anestezijologiju, Charité Virchow Univerzitetskoj Klinici u Berlinu, Njemačka. Stručni ispit je položila 2009. godine. Odbranila je magistarski rad 2012. godine, a doktorsku disertaciju 2016. godine na Medicinskom fakultetu Univerziteta u Sarajevu. I magistarski rad i doktorska specijalizacija su bili iz oblasti metabolizma i endokrinoloških poremećaja. Specijalistički ispit iz Interne medicine položila je 2017. godine. Dalju medicinsku edukaciju upotpunila je stručnom edukacijom iz oblasti Dijabetologije prema smjernicama IDF (International Diabetes Federation) i EACCME (European Accreditation Council for Continuing Medical Education- Evropsko Akreditacijsko Vijeće za kontinuiranu medicinsku edukaciju) tokom 2020 godine, a iste godine postala je certificirani nutricionista iz oblasti Holističke Nutricije i Napredne nutricije (School of Natural Health Sciences United Kingdom, 2020 godine). Također je završila stručnu edukaciju za Tretman pretilosti (Strategic Centre for Obesity Professional Education course by the World Obesity Federation, 2020 godine). U toku 2022.g. postala je certificirani nutricionista iz oblasti Sportske nutricije kao i Dječje i adolescentne nutricije (School of Natural Health Sciences United Kingdom, 2022 godine).

rezultat povećane tjelesne mase, fizioloških promjena povezanih s trudnoćom, odnosno srčanog volumena i rastućeg fetusa. Fizička aktivnost je izuzetno varijabilna između žena i može se promijeniti tokom trudnoće. Ono što je specifično za trudnoću jeste da se povećava stepen inzulinske rezistencije kako trudnoća napreduje. Dobitak tjelesne težine u toku trudnoće je normalno 11,5-16 kg. Prekomjerno dobivanje na težini tokom trudnoće je nezdravo. Trudnice koje su imale prekomjernu težinu i gojaznost prije trudnoće trebale bi dobiti manje od 10 kg tokom cijele trudnoće.

## KADA JE U PITANJU ISHRANA TRUDNICA ŠTA PREPORUČUJETE TRUDNICAMA? KAKVU ISHRANU?

Mnogi kritični nutrijenti koji su potrebni mladom, rastućem fetusu u početku se nadoknađuju iz uskladištenih količina u trudnici, što znači da je ono

što majka konzumira prije začeća veoma važno za kvalitetnu trudnoću. Nutrijenti kao što su folna kiselina, željezo, kalcijum, omega-3 masne kiseline i mnogi drugi su se pokazali veoma važnim prije začeća i tokom trudnoće. Uzimanje dovoljne količine ovih važnih nutrijenata nije važno samo kako bi se osiguralo dovoljno za fetus koji raste, već i da bi se osiguralo da majka ne postane deficitarna jer njeno tijelo automatski daje prioritet nutritivnim potrebama fetusa tokom trudnoće. Uravnotežen stil ishrane koji se primjenjuje prije, tokom, pa i nakon trudnoće uzima u obzir sve ove potrebe za nutrijentima u svakoj fazi i idealan je sve dok majka konzumira dovoljno da zadovolji svoju glad. Izbjegavanje toksičnih supstanci i zagađivača okoliša također je ključno prije, za vrijeme i nakon trudnoće u toku dojenja. Također, važno je da ostanete u formi tokom trudnoće i nakon nje. Ukoliko želite saznati više o ishrani tokom trudnoće i dojenja, predlažem da posjetite moju web stranicu nutriseta.ba na kojoj ćete naći detaljne programe i planove ishrane za trudnice i dojilje.

### **U TRUDNOĆI SE ČESTO TRUDNICAMA POJAVLJUJE DIJABETES? KAKO REAGOVATI U TOM MOMENTU T.J. KAKVA JE TERAPIJA?**

Procjenjuje se da trudnički (gestacijski) dijabetes može utjecati na oko 15% trudnoća. Ne samo da su trudnice izložene riziku od komplikacija tokom trudnoće i porođaja (kao što je nizak nivo šećera u krvi bebe pri rođenju, prekomjerna porođajna težina i rizik da beba razvije gojaznost i dijabetes), one su također u riziku od razvoja dijabetesa tipa 2 nakon trudnoće i svih pratećih komplikacija. Trudnički (gestacijski) dijabetes obično nema simptome i tek se otkrije u rutinskom skriningu tokom trudnoće, međutim, neke žene sa trudničkim (gestacijskim) dijabetesom mogu primijetiti znakove tipične za dijabetes: umor, osjećaj žeđi, često mokrenje itd. Nekim trudnicama će biti potrebni lijekovi za gestacijski dijabetes. Ukoliko Vaš ljekar propiše lijekove za gestacijski dijabetes, prihvativite da su oni veoma bitan dio tretmana. Potrebno je napraviti redovne kontrole kod svog ljekara i pridržavati se njegovih/njenih uputa i savjeta o liječenju. Ukoliko želite saznati više o ishrani za trudnički dijabetes, predlažem da posjetite moju web stranicu nutriseta.ba na kojoj ćete naći detaljan plan ishrane za trudnički dijabetes.

### **SVE VEĆI BROJ DJECE JE PRETIO. KAKO SE HRANE DANAŠNJI ŠKOLARCI? DA LI JE UBRZAN TEMPO ŽIVOTA UTJECAO NA SVE ČEŠĆU PRETILOST DJECE?**

Uzroci gojaznosti kod djece uključuju nezdrav izbor hrane, nedostatak fizičke aktivnosti i porodične prehrambene navike. Porast broja djece sa prekomjernom težinom je zabrinjavajući, jer uzrokuje komplikacije u fizičkom, socijalnom i emocionalnom blagostanju djeteta. Djeca koja nemaju dovoljno fizičke aktivnosti će se ugojiti jer



ne sagorijevaju toliko kalorija. Previše vremena provedenog u sjedećim aktivnostima, kao što je gledanje televizije ili igranje video igrica, također doprinosi problemu. TV emisije također često sadrže reklame za nezdravu hranu. Porodične prehrambene navike su ključne. Ako dijete živi u porodici čiji članovi imaju prekomjernu težinu, vjerovatno je da će se on ili ona udebljati. Ovo je posebno istinito u okruženju u kojem je visokokalorična hrana uvijek dostupna i gdje se ne potiče fizička aktivnost kod djeteta. Psihološki faktori su također značajni. Lični, roditeljski i porodični stres može povećati rizik od pretilosti kod djeteta. Neka djeca se prejedaju kako bi se izborila s problemima ili kako bi se izborila s emocijama, stresom, ili kako bi se borila protiv dosade. Njihovi roditelji možda imaju slične sklonosti.

### **ZA KRAJ KOJA JE VAŠA PORUKA NAŠIM ČITATELJIMA KADA JE U PITANJU ZDRAVA ISHRANA?**

Hrana koju jedete može biti ili najsigurniji i najjači oblik lijeka ili najsporiji oblik otrova. Unazad 13 godina radim u praksi sa pacijentima i zaključila sam koliko je način ishrane važan u prevenciji i tretmanu mnogih bolesti i stanja. Spoj medicinskog i nutricionističkog znanja mi je pomogao da svojim pacijentima pružim cijelovit pristup liječenju njihovih oboljenja i stanja. Predlažem da posjetite moju web stranicu nutriseta.ba. U individualnim planovima ishrane možete naći planove ishrane za različita oboljenja, uključujući anemiju, artritis, celijakiju, dijabetes tip 2, glutensku intoleranciju, hipertenziju, hipertireozu, hipotireozu i Hashimoto tiroiditis, hronični umor, infekciju mokraćnih puteva, inzulinsku rezistenciju, masnu jetru, predmenopazu i menopazu, mršavljenje, oporavak nakon akutne infekcije, PCOS, povišene masnoće u krvi, predijabetes, planove ishrane za trudnice i dojilje, zatim za trudnički dijabetes, i konačno za zdravlje muškarca. Promijenite način prehrane. Promijenite svoj život.



# OSVJEŽAVAJUĆE UKUSNO: NUTRINO - ZDRAVI I UKUSNI OBROCI ZA NEZABORAVNE LJETNE AVANTURE!

**H**ajde da ovo ljeto bude jedna velika nezaboravna avantura za cijelu porodicu! Vreme je da uživate u svakom pokretu, osmijehu i nestasluku vašeg mališana. Pustite ga da istražuje okolinu svim svojim čulima i budite bezbrižni, jer gdje god da se uputite, uz Nutrino obroke i užine dijete će imati dovoljno snage za sve ljetne pustolovine, a maleni stomak neće biti nervozan.

Nutrino užine su idealan saveznik svakog roditelja za aktivno ljeto u pokretu, jer prate ljetni tempo mališana. Ponesite ih sa sobom na piknik, avanturu u prirodi ili na plažu i budite sigurni da će postati omiljena užina djeteta.

## VAŠE DIJETE ĆE OBOŽAVATI SVAKI ZALOGAJ I SIGURNO ĆE TRAŽITI JOŠ!

Nutrino nastoji da roditeljima ponudi pametnu hranu svakog dana, kako bi mališani odrastali zdravo i pravilno, i upravo zbog toga svaki Nutrino proizvod je bez dodatog šećera, aditiva i konzervansa. Nutrino voćne kombinacije će oduševiti i najprobirljivije klince, a napravljene su po ekspertskoj recepturi, od provjerjenih sirovina i kontrolisanog proizvodnog procesa do pažljivo odabralih nutritivnih kombinacija sastojaka i praktičnih pakovanja koji olakšavaju proces nemliječne ishrane. Bilo da su u pitanju kašice u teglicama, voćni pirei u mekanim „pouch“ pakovanjima ili pak voćni sokići, Nutrino proizvodi sinonim su za zdravu i kvalitetnu hranu za najmlađe.



## ISPROBAJTE NEODOLJIVE UKUSE KOJE SMO PRIPREMILI ZA VAŠE MALIŠANE!

Ako želite da pri ruci uvijek imate zdravu i ukusnu užinu, koja staje u svaku torbu za plažu, ranac ili čak u džep, a jednostavna je za konzumaciju i u pokretu, praktični **Nutrino 100% voćni pirei** upakovani u mekanu "pouch" ambalažu, savršeni su saputnici tokom vrelih ljetnih dana. Jednostavno se prepustite igranju i svim avanturama, a kada ogladne mogu uživati u egzotičnom miksu **jabuke, manga, papaje i banane** ili možda uz neodoljiv ukus pirea od **jabuke, breskve, jagode i maline**. Čak ne morate ni da ih jurite od ležaljke do ležaljke sa kašikom, ili od ljljaške do tobogana, prosto otvorite pauč i pustite mališana da samostalno uživa u osvježavajućem voćnom ukusu. Ako slučajno ne pojede sve odmah, ova pakovanja se lako otvaraju i zatvaraju, tako da ne morate da brinete o prosipanju hrane po torbi ili kolicima.

## SVE MAME I TATE OBOŽAVAJU PRAKTIČNA NUTRINO "POUCH" PAKOVANJA, KOJA SU APSOLUTNI HIT I OVOG LETA!

Ovog ljeta, neka svaki trenutak proveden napolju bude poseban uz Nutrino! Ni vreli dani u gradu neće smetati mališanima kada je super ukusna užina uz njih. Toliko su bitni dok sami mljackaju užinu direktno iz pakovanja, bilo da su u parku ili na bazenu. Zdrave užine su uvijek spremne, samo ne zaboravite da ih spakujte u torbe.

Provjerena hranljiva kombinacija **jabuke sa kruškom i breskvom** ili pak **jabuke, kruške i banane sa žitaricama** odlični su izvor minerala i vitamina, okrepljuju i savršeno prate ljetni tempo vaše bebe od prvih zalogaja. Bogate svim potrebnim nutrijentima Nutrino voćne užine su neophodno gorivo za razigran dan pun ljestvih trenutaka. Uključite kameru i zabilježite prvi ljetni ples vaše bebe, jer kada je Nutrino pire od **jabuke i banane sa keksom** u blizini, energije i inspiracije svakako neće zafaliti. Mališani će obožavati i novi ukusni pire koji čini moćni duo sočne **jabuke i šljivom sa pirinčem** bogat vitaminima, dijetetskim vlaknima i značajnim aminokiselina koje imaju važnu ulogu u njihovom razvoju. Maleni stomaci neće odoljeti ni eksploziji ukusa voćnog pirea od **jabuke, kruške i banane sa keksom**. Ova kombinacija pruža čitav spektar hranjivih sastojaka, zadovoljava potrebu za unosom raznovrsnih zdravih voćkica u ishranu vašeg djeteta i utiče na pravilan rad crijeva.

## KAŠICE U TEGLICAMA HRANLJIVA SU TAJNA SVIH PRAKTIČNIH MAMA.

Savršena kombinacija sastojaka obezbediće vašem mališanu izbalansiranu nutritivnu formulu. **Voćne, mesne i povrte teglice** pakuju se u termoskupljujući foliju koja štiti proizvod od svjetlosti, prašine i otvaranja, dok se obradom samih teglica onemogućava razvoj mikroorganizama. Ono što je posebno važno jeste da Nutrino hrana ne sadrži dodate šećere, aditive ili konzervante. Pažljivo izbalansirani sastojci pružiće vašim mališanima sve potrebne hranljive sastojke za zdrav rast i razvoj.



## 100% ZDRAVO OSVJEŽENJE ZA VRELE LJETNE DANE

**Nutrino 100% voćni sokići** su brz i efikasan način da svojim mališanima ponudite zdravo osvježenje. Sveže i prirodno cijedeno voće, bez dodatog šećera je uvijek spremno za ponijeti – samo spakujete u torbu ukusnu Nutrino voćnu kombinaciju i ponudite mališanu kada je vreme za osvježenje u pokretu. Možete biti sigurni da za vašu djecu birate samo najbolje, dok istovremeno uživaju u svakom gutljaju. Pripremite se da otkrijete neizmjernu radost mališana sa svakim zalogajem!

Izaberite užinu koje prate ljetni tempo vašeg mališana i ljetna avantura može da počne!

# ZANIMLJIVE ČINJENICE O DOJENJU

**Da li ste znali da dječaci u prosjeku piju više majčinog mlijeka dnevno od djevojčica?**

**D**ojenje je najprirodniji način prehrane, a majčino mlijeko zasigurno ima najpovoljniji sastav nutrijenata potrebnih za rast, razvoj i zaštitu djeteta. U nastavku vam donosimo zanimljive činjenice o dojenju.

1. Veličina grudi nema nikakve veze s kapacitetom vašeg skladišta mlijeka. Hormoni su ono što pokreće vaše mliječne žlijezde da luče mlijeko.
2. Niko nema simetrične grudi, ali one bi mogle postati asimetrične tokom dojenja ako vaša beba uvijek favorizira jednu stranu. Također je moguće hraniti bebu koristeći samo jednu dojku. Iako neke dojke izuzetno narastu, drugima uopće ne rastu puno, ali svejedno su sposobne zadovoljiti potrebe svoje bebe.
3. Grudi vam mogu procuriti čak i ako samo razmišljate o svojoj bebi (ili čujete plač druge bebe). Nosite jastučice za dojenje i možda neko vrijeme spavajte u grudnjaku.
4. Majčino mlijeko ima iscjeliteljsku moć: Sadrži antitijela koja brane vašu bebu od infekcija. Nekoliko kapi majčinog mlijeka također može smiriti pelenski osip ili upalu grla novorođenčeta,

liječiti akne i pomoći u ublažavanju upala oka i uha. Vaše mlijeko također može ublažiti iritaciju oka ako vaša beba ima začepljeni suzni kanal (što je uobičajeno kod dojenčadi).

5. Osjećaj pospanosti nije samo nedostatak sna. Dojenjem se oslobađa oksitocin, što izaziva opuštajući osjećaj.
6. Novorođenčadi treba oko 5 do 40 minuta (povremeno i duže) za dojenje.
7. Majčino mlijeko ima okus poput kravljeg mlijeka, ali je orašastije, slade i gotovo poput vanilije. Mlijeko na kraju dojenja je kremastije, gušće i sličnije kondenziranom mlijeku.
8. Do 10 posto beba rodi se s ankiloglosijom, urođenom anomalijom jezika. To može otežati dojenje, a češća je kod dječaka. Brzi postupak koji se naziva frenektomija može ispraviti ovu anomaliju.
9. Studije su pokazale da dječaci u prosjeku piju više majčinog mlijeka dnevno od djevojčica.
10. Ako imate problema sa izdajanjem, potrudite se nekoliko puta duboko udahnuti. Gledanje slike ili video zapisa vaše bebe također može pomoći u izdajanju.

**GLORIA**

— PRIRODNA KOZMETIKA —



*Prirodna ljepota obasjana suncem!*



# Mustela®

## Šta ako moje dijete ima atopičnu kožu?



Naše rješenje ?

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

96% prirodnih sastojaka

Veoma dobra podnošljivost od samog rođenja<sup>1</sup>

95% potvrđeno umiruje svrab<sup>2</sup>

Uz vas od 1950

\*Laboratories  
Expanscience  
je član UEBT



# Jasmina Nurkić

SVAKE GODINE U AUGUSTU OKO 15 – 30 % STANOVNIKA  
POČINJE PATITI OD ALERGIJE NA AMBROZIJU ILI, TAČNIJE,  
ALERGIJSKOG RINITISA

Statistika kaže da je među alergičarima na polen njih čak 75 % alergično  
upravo na ambroziju.

**INTERVJU: doc.dr.med.sc Jasmina Nurkić, specijalista Klinički Imunolog/Alergolog**



Doc dr med sc Jasmina Nurkić, specijalista Klinički imunolog/Alergolog, vodi tim u Centru za Kliničku Imunologiju sa Alergologijom, Sarajevo te je konsultant u Poliklinici Life'm, Tuzla, BiH. Do 2014 je radila u UKC Tuzla, a od 2014. do 2021 kao specijalista imunolog/alergolog u Al Rashed Allergy Centru u Kuvajtu. Kao vrhunski stručnjak iz ove oblasti dala nam je odgovore na neka aktuelna pitanja o alergijama. U nastavku Vam donosimo savjete dr. Nurkić.

31

## KOLIKO SE ČESTO JAVLJAJU ALERGIJE TOKOM LJETNOG PERIODA?

Alergijske reakcije su među najčešćim hroničnim neinfektivnim oboljenjima u Evropi. Danas, oko 150 miliona ljudi u Evropi živi sa dijagnozama alergije, kao što su alergijski rhinitis, astma, atopijski dermatitis ili alergije na hranu. U rano proljeće klima širom Europe postaje toplijia i suha što vodi povećanju koncentracija polena, kao što je polen breze, posebno u sjevernoj i centralnoj Europi. U kasno proljeće i ljetu raste veliki broj polena, kao što su poleni trava. Klimatske promjene produžavaju sezonu polinacije i također dovode do porasta intenziteta alergena. Alergijske reakcije na polene, kao i druge alergene uključujući plijesan, pokazuju porast u prevalenci i težini. Sezonske alergije smanjuju kvalitet života i djeluju na fizičko, psihičko i socijalno funkcioniranje osoba. Tegobe prisutne u pacijentata sa alergijama su u vidu zamora, iritabilnosti, anksioznosti, depresije, frustracija, snižene energije, motivacije i koncentracije. Začepljenje nosa vodi pojavi poremećaja spavanja što je često uzrok dnevnog umora, pospanosti i smanjene kognitivne funkcije. Također, često srećemo smanjenu sposobnost učenja, i pažnje kod djece. Odrasli često podliježu učestalom odsustvovanju sa radnog mesta te smanjenoj produktivnosti.

Važno je spomenuti da ljudi koji pate od sezonskih alergija mogu biti senzitivni na druge alergene u okolini. Npr. Oralni alergijski sindrom je tip alergijske reakcije na hranu koji se javlja kod osoba



senzibiliziranih na polene. Mnogi pacijenti alergični na polene imaju alergije na gljivice ili pljesni. Sa porastom temperature raste i vlažnost koja podržava rast pljesni.

### TOKOM LJETA DOLAZI DO ALERGIJSKIH REAKCIJA NA AMBROZIJU. KOLIKO JE OPASNA ALERGIJA NA OVU BILJKU I NA KOJI NAČIN SE MANIFESTUJU ALERGIJSKE REAKCIJE?

Svake godine u avgust oko 15 – 30 % stanovnika počinje patiti od alergije na ambroziju ili, tačnije, alergijskog rinitisa. Simptomi su kihanje, nadraženo grlo, grlobolja, curenje nosa, svrbež u očima i nosu. Teži slučajevi alergije na ambroziju uključuju napad astme, probleme sa snom i glavobolju. Sve to počinje kada ambrozija ispusti prvi polen u zrak (sredina ili kasno ljeto), pa do prvog mraza koji ubije biljku (rana jesen) sa najvišom koncentracijom polena u drugoj polovini avgusta i u septembru. Vrućina, vlaga i povjetarac pomažu širenju polena. Kiša i niske jutarnje temperature usporavaju otpuštanje poleni. Polen ambrozije može putovati daleko, više od 50 km, a u visinu više od tri kilometra. Statistika kaže da je među alergičarima na polen njih čak 75 % alergično upravo na ambroziju. Postoji tendencija kod ljudi

koji su razvili alergijsku reakciju na jednu vrstu poleni da će je razviti i za ostale vrste poleni. Alergija se najčešće dijagnosticira kožnim testiranjem. Alergološko testiranje je uglavnom bezbolno i tačno. Ponekad se alergija dijagnosticira iz uzorka krvi u kojoj se traže antitijela za određeni alergen.

**Najbolje što alergičar može učiniti je izbjegavati kontakt s polenom. S obzirom na veliku koncentraciju polena u zraku to je ponekad nemoguće.**

Preporuke osobama alergičnim na polen ambrozije su uglavnom one koje se odnose na alergije na inhalatorne alergene:

- pratite izvještaj o koncentraciji polena u zraku – u zadnje vrijeme ga uključuju u neke prognoze vremena, također pratite kalendar polinacije
- provodite vrijeme u zatvorenim, klimatiziranim prostorijama – klima uređaj bi trebao imati anti-polen filter
- ambrozija je najprisutnija u kontinentalnom dijelu zemlje – pomoći će vam odlazak na more, kao i odlazak u planine (puno manja koncentracija polena)
- higijena dišnih puteva može vam olakšati simptome ili ih čak ukloniti.

Terapija je u rasponu od lokalne terapije te antihistaminika u tabletama a jako dobar efekat ima imunoterapija tj terapija hiposenzibilizacije na polen ambrozije.

## KOLIKO ČESTO SE ALERGIJE JAVLJAJU U GODINI?

Pojava alergije je uslovljena kontaktom sa alergenom tj supstancu na koju je osoba preosjetljiva. Ako je preosjetljivost na dlake i epitel životinja ili kućnu prašnu govorimo o cjelogodišnjim alergijama dok je reakcija na polen, hranu, lijekove uvjetovana sezonom odnosno izlaganjem. S toga osoba sa dijagnozom alergije može imati tegobe tokom cijele godine ili tegobe koje se javlaju tokom npr sezone polinacije biljaka.

## DA LI SE ALERGIJE MOGU IZLIJEĆITI ILI SAMO UBLAŽITI?

Terapiju alergijskih oboljenja čini širok spektar pristupa pacijentu i njegovim tegobama. Najčešće su greške kada se bolesnik samostalno liječi uzimanjem sprejeva i kapi, a da se nije javio svome ljekaru. Tek kada se alergija potvrdi, može se i liječiti ili ublažiti. Alergiye su sve učestalije, a broj ljudi koji se javlaju ljekaru s tim problemom je sve veći.

**Ključni parametri za uspješno liječenje i smanjene simptoma alergijskih bolesti su:**

- edukacija bolesnika
- izbjegavanje alergena
- adekvatna terapija lijekovima
- imunoterapija

**Imunoterapija ili hiposenzibilizacija je oblik liječenja alergijskih bolesti primjenom alergenskih cjepiva/vakcina.** To znači da se primjenom malih i rastućih koncentracija alergena na koje je bolesnik osjetljiv potakne razvoj podnošenja i tolerancije tog alergena. U osoba u kojih je imunoterapija uspješno provedena, ponovni kontakt s alergenom neće izazvati simptome bolesti ili će oni biti znatno blaži nego ranije. Cjepiva/vakcine se mogu dati u obliku potkožnih injekcija ili otopina koje se uzimaju pod jezik.

Imunoterapija je preporučljiva u mlađih bolesnika s cjelogodišnjim ili teškim sezonskim alergijskim rinitisom, osobito kada mjere izbjegavanja alergena nisu moguće, a lijekovi nisu bili u potpunosti učinkoviti, ili kad postoji negativni stav bolesnika prema farmakoterapiji.

Važno je naglasiti značaj dostupnosti i primjene adrenalinskih autoinjektoru u slučaju alergija na hranu ili ubode opnokrilaca. Pravilna dijagnostička obrada od strane ljekara specijaliste kao i jasne instrukcije pacijentu mogu u slučaju ovog tipa alergijskih reakcija biti od životne važnosti.

## KOJE ALERGIJE SU KARAKTERISTIČNE ZA PROLJETNE MJESECE?

Širom svijeta alergijski rinitis prisutan je kod 10-30% populacije. Alergija na polen, koja se naziva i "polenska groznica" je alergijsko stanje koje zahvaća sluznicu nosa i očiju. Obično je karakterizira iscjedak iz nosa, začpljenost nosa i svrbež, suzne oči, svrbež nosa, unutarnjih ušiju i

nepca. Ovi simptomi su uzrokovani preosjetljivošću na polen u zraku kao što je polen drveća, trava i korova. Kada alergen dođe u kontakt sa stanično vezanim imunoglobulinom E (IgE) u tkivima tjelesne konjunktive i nosne sluznice, tkiva oslobađaju medijatore kao što su histamin ili leukotrieni i izazivaju dosadne alergijske simptome.

**Pacijenti s alergijom na polen (polenska groznica) moraju biti svjesni o sezonskim i klimatskim zbivanjima u region u kojem žive kako bi im se pomoglo da se prilagode promjenama u obrascu i prezentaciji bolesti koje mogu biti posljedica klimatskih promjena.** Ove vrste promjena mogu uključivati produženu sezonus polena, pojačan intenzitet alergena i neočekivane nove polene u određenim područjima. Bitno je da pacijent dobije tačnu dijagnozu i odgovarajuće liječenje. Alergenska imunoterapija (injekcijama ili tabletama ispod jezika) pomaže smanjiti simptome i potrebu za posredovanjem. Specijalist može pomoći potvrditi alergije i savjetovati o tretmanima koji mogu smanjiti simptome kao i preventivne mjere uključujući kontrolu okoliša.

## DA LI ZAGAĐENOST ZRAKA MOŽE UZROKOVATI POJAVU ALERGIJA?

Dobro je poznato da je prevalencija alergijskih bolesti porasla posljednjih desetljeća u industrijaliziranom svijetu. Izloženost zagađivačima iz okoliša može djelomično objasniti ovu povećanu prevalenciju. Zapravo, onečišćenje zraka sve je veći javnozdravstveni problem. U Europi, glavni izvor onečišćenja zraka česticama u suspenziji predstavljaju motorna vozila--posebice ona koja koriste dizel gorivo. Čestice ispušnih plinova dizela (DEP) sastoje se od ugljične jezgre na kojoj se talože visokomolekularne organske hemijske komponente i teški metali. Više od 80% svih DEP-a je u području ultrafinih čestica (< 0,1 pm u promjeru). Onečišćivači zraka ne samo da imaju izravan ili neizravan učinak na pojedinca, već također vrše značajna djelovanja na aeroalergene. Polen u jako onečišćenim zonama može izlučiti veću količinu proteina koji su opisani kao alergeni. Fizičkim kontaktom s česticama poleni, DEP-ovi mogu poremetiti prve, što dovodi do oslobađanja paucimikronskih čestica i njihovog prijenosa zrakom -- čime se olakšava njihov prodor u ljudske dišne putove. Klimatske promjene dijelom uzrokuju varijacije u temperaturnom obrascu koji karakteriziraju različita godišnja doba. Stoga biljke mogu mijenjati svoj kalendar opršivanja, pospješujući i proizvjući svoje razdoblje opršivanja. Osim toga, u prisutnosti visokih koncentracija CO<sub>2</sub> i temperatura, biljke povećavaju proizvodnju poleni.

## KOLIKO SU ALERGIJE OPASNE TOKOM TRUDNOĆE?

Jako je važno prije trudnoće imati pravilno održenu dijagnostičku obradu, postavljenu dijagnozu te adekvatnu terapiju. Trudnoća može pogoršati ali i poboljšati alergijske tegobe te je stoga jako važno pod vodstvom ljekara pratiti stanje te primijeniti terapiju koja je shodno

tegobama sigurna za upotrebu u trudnoći. Određene tegobe mogu biti vezane za hormonalne promjene a ne za alergijski podražaj te je važno iste pažljivo analizirati.

**Astma je najčešća respiratorna bolest opažena u trudnoći i procjenjuje se da se javlja u otprilike 5-8% trudnica.** Na tok astme u trudnoći mogu utjecati normalne fiziološke promjene povezane s trudnoćom, izloženost okolišu i pridržavanje planu medicinske terapije. Nekontrolirana astma predstavlja ozbiljne rizike ne samo za majku već i za fetus. Međutim, ako je astma kontrolirana, većina žena ima rezultate jednakе ili blizu onima u općoj populaciji. Odgovarajuće liječenje astme tijekom trudnoće uključuje procjenu simptoma, redovito praćenje plućne funkcije i edukaciju pacijentica o rizicima i koristima lijekova. Općenito, prednosti liječenja astme u trudnoći značajno nadmašuju sve moguće rizike standardnih medicinskih terapija. Komorbidna stanja, uključujući alergijski rinitis ili vazomotorni rinitis u trudnoći, također treba liječiti tijekom trudnoće.

**Procjenjuje se da je 15% žena u reproduktivnoj dobi imalo astmu u nekom trenutku svog života, dok je drugih 5% izjavilo da je imalo alergijski rinitis i/ili peludnu groznicu.** Kao takve, astma i alergijske bolesti često se susreću tijekom trudnoće, a primjerenoupravljanje je ključno za dobrobit i majke i fetusa.

### DA LI SE ALERGIJA MOŽE PRENIJETI SA MAJKE NA DIJETE?

Sklonost razvoju alergija često je nasljedna, što znači da se može prenijeti genima s roditelja na njihovu djecu. Ali samo zato što roditelj ima alergije ne znači da će ih njihova djeca sigurno dobiti. A netko obično ne nasljeđuje određenu alergiju,

34



samo vjerojatnost da ima alergije. Neka djeca imaju alergije čak i ako niti jedan član obitelji nije alergičan. Djeca koja su alergična na jednu stvar često razviju alergije i na druge. Razumljivo je razmišljati o marnoj prehrani, ali nema dokaza da će izbjegavanje određenih alergenih namirnica tijekom trudnoće ili dojenja spriječiti alergiju na hranu kod djeteta. Međutim, postoje istraživanja koja podupiru rano uvođenje alergene hrane kod beba koje su u visokom riziku od razvoja alergije na hranu. To uključuje bebe s ekcemom ili već postojećom alergijom na hranu ili člana uže obitelji s ekcemom, alergijom na hranu, astmom ili polenskom groznicom. **Trenutačne smjernice su da se takve bebe hrane hranom koja najčešće uzrokuje alergiju na hranu oko 6. mjeseca starosti, ali ne prije 4. mjeseca.** Ove smjernice neće spriječiti sve bebe da razviju alergiju na hranu, ali se pokazalo da znatno smanjuju stopu alergije na hranu.

### VODITE TIM U CENTRU ZA KLINIČKU IMUNOLOGIJU SA ALERGOLOGIJOM U SARAJEVU. KO SVE ČINI TIM I KOJE USLUGE SE MOGU DOBITI U VAŠOJ KLINICI?

Rad u Centru je koncipiran po principu "od dijagnoze do terapije". Raspolažemo dijagnostičkim metodama koje omogućavaju brzo, adekvatno i ekonomično postavljanje dijagnoze alergijskih oboljenja. Kožno testiranje, spirometrija, bris nosa na eozinofile te spektar laboratorijskih analiza potrebnih za postavljanje dijagnoze alergija na inhalatorne i nutritivne alergene, alergije na lijekove, ubode opnokrilaca te urticarije, astmu, atopijski dermatitis su pod vodstvom inženjera laboratorijske dijagnostike uz praćenje ljekara specijaliste na svakom dijagnostičkom koraku. Često je potrebno diferencirati tegobe autoimunih oboljenja, hipersenzitivnih reakcija te imunodeficijentnih stanja, primarnih i sekundarnih, te je stoga adekvatna dijagnostička obrada neophodna. Prema postavljenoj dijagnozi se pravi terapijska šema za svakog pacijenta pojedinačno po principu individualiziranog pristupa. Simptomatska terapija te imunoterapija alergijskih oboljenja se prilagođava ne samo tegobama pacijenta nego i stilu života te se time pokušava osigurati adekvatna prijemčivost datoj terapiji.

### ZA KRAJ IMATE LI NEKU PORUKU ZA NAŠE ČITATELJE?

Alergijske tegobe se mogu kretati od blagih, povremenih do dugotrajnih, dosadnih te nažalost teških i životno ugrožavajućih. Ozbiljnost pristupa pacijentu koji sumnja da ima alergiju zahtijeva studiozan i stručan pregled od strane ljekara specijaliste koji treba da primijeni dijagnostičke pretrage koje odgovaraju datom pacijentu te napravi terapijsku šemu za istog.

Važno je naglasiti da neadekvatno liječene alergije mogu dovesti do određenih komplikacija te time naknadno zahtijevati puno agresivniji terapijski pristup. **Obratite se stručnim osobama, specijalistima, da pomognu u rješavanju vaših zdravstvenih problema i učinite to na vrijeme.**

**BIOGELAT®** UroForte Brusnica

Za zdrav urinarni trakt



Plod brusnice doprinosi održavanju zdravlja urinarnog trakta

# NATURA FEMINA BY ELLEN TOSAMA

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



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

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

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

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



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





## EDUKATIVNA KONFERENCIJA ZA TRUDNICE „NAŠE PUTOVANJE POČINJE“ ODRŽANA U MOSTARU

37

U Kongresnoj dvorani Hotela Mostar u Mostaru održano je još jedno predivno druženje budućih mama. Organizator edukativne konferencije za trudnice Naše putovanje počinje su časopis Roditelje i dr. Enio Kapetanović, specijalista ginekologije i akušerstva zaposlen u Kantonalnoj bolnici „dr. Safet Mujić“ u Mostaru.

**K**onferenciju je otvorio dr. Kapetanović sa treningom poroda u kojem je detaljno prošao kroz psihofizičku pripremu trudnica za porod. Dalje su trudnice uživale u predavanju Marije Puljić, Magistra fizikalne terapije i rehabilitacije, Bobath terapeut za djecu koja je prisutnim trudnicama govorila o pravilnom nošenju, dizanje, presvlačenju djece. Tema njenog predavanja bila je: „Pravilno postupanje s djetetom (Baby handling)“.

Dr. Svjetlana Grubeša Raguž, specijalista pedijatrije-neonatolog održala je predavanje o dojenju. U predavanju je posebno istakla benefite dojenja kako za bebu tako i majku. Predavanje za trudnice pripremio je i dr. Jerka Brzice, specijaliste pedijatrije-neonatologa koji je govorio o temi: "Preventivne mjere zaštite novorođenčadi".

Tokom trudnoće većina trudnica ima probleme sa željezom i anemijama uzrokovanim nedostatkom željeza. O ovoj temi trudnicama je govorio mr.ph. Rijad Hasanbegović. Tema njegovog predavanja bila je: „Savremene formulacije željeza u dodacima prehrani“.

Stručni dio konferencije završene je predavanjem genetičarke i medicinske direktorice Bio Save Dijane Sejdinović koja je govorila o temi značaja pohranjivanja matičnih ćelija i liječenja matičnim ćelijama.

U pauzi između predavanja trudnice su mogle da obiju promotivne pultove kompanije koje su podržale održavanje konferencije. Na kraju događaja najsjajnije učesnice nagrađene su nagradama prijatelja konferencije: **Bući-bu baby shop, Jopi Bio, Afrodita Plus, 4U poklon, Eki Peky play, Dermedic, 4U pharma, Amicus Pharma, Tosama.**



## NAJBOLJE ZA VAŠU BEBU

**Š**vedski modni brend Lindex već više od 65 godina stvara modu za žene i djecu. Od samog početka je na posebnom putu ka kvalitetnijim proizvodima, lještem dizajnu i pozitivnom uticaju na svijet. Lindex-ova strategija se zasniva na korištenju održivih materijala, fokusu na kupce i buduće generacije.

Lindex assortiman za bebe ima pametno rješenje proširenih veličina, sa produženim bodijem, kako bi iste vaši mališani mogli nositi duži vremenski period. Ipak, kada djeca prerastu svaki komad, mi predlažemo da proslijedite ovu kvalitetnu odjeću za drugi - novi život, novoj porodici.

U našim kolekcijama za bebe koristimo samo organski pamuk dok svi odjevni predmeti imaju GOTS certifikat. To dokazuje da je bojanje, štampa i svaki dio procesa proizvodnje odobren po GOTS kriterijumima. Proizvod označen sa GOTS mora biti proizveden od najmanje 70% organskih

vlakana i ovaj standard pokriva čak sve procese u proizvodnji kao što su predenje, priprema i dodaci dok se odjevni predmet ne završi.

### ŠTA ZNAČI GOTS?

GOTS je skraćenica za Global Organic Textile Standard i međunarodna je oznaka za odjeću i tekstil, uključujući društvene i ekološke zahtjeve. GOTS ima za cilj olakšati potrošaču odabir tekstilnih proizvoda gdje je uzeta holistička perspektiva s obzirom na okoliš i društvenu odgovornost tijekom procesa proizvodnje. Više veličina. Više zabave.

Smanjenjem broja dobavljača dobijamo veću transparentnost i bolji uvid u naše fabrike. To znači da možemo implementirati promjene koje poboljšavaju živote onih koji rade u tvornicama. Odjevni predmeti koji nemaju GOTS oznaku su umjesto toga napravljeni od recikliranih materijala što je također pokazatelj brige o okolišu..

# MAM DVOSTRUKA PRSNA IZDAJALICA 2u 1



MAM

40 years  
expertise



NOVO



The best solutions for a very special relationship.

MAM breastfeeding products: support for mothers and babies.

Converts to a manual  
Breast Pump in just 2  
steps



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

FARMADUKS



40



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

## MUČNINA U TRUDNOĆI

**Autor:** Prim.dr Amela Adžajlić, specijalista ginekologije i akušerstva  
Dom zdravlja "Dr Mustafa Šehović" Tuzla  
Služba za zdravstvenu zaštitu žena i trudnica

### MUČNINE I POVRAĆANJE TOKOM TRUDNOĆE

Mučnina i povraćanje su česti znaci drugog stanja i obično se javljaju između 5. i 18. sedmice trudnoće. Čak 70 % žena s normalnom trudnoćom ima određeni nivo mučnine, koja se javlja sa ili bez povraćanja. Stepen mučnine može varirati i mučnina se može javljati u različitim periodima trudnoće.

**ŠTA SE SMATRA „JUTARNJOM MUČNINOM“**

### TOKOM TRUDNOĆE?

Jutarnja mučnina - izraz je koji se upotrebljava za opisivanje blage mučnine i povraćanja koji se javljaju tokom trudnoće. **Iako se ove mučnине često nazivaju "jutarnja mučnina", mnoge žene (80%) osjećaju simtome mučnine tokom cijelog dana, pa čak i noću.** Ono što je interesantno, a što je dokazano, jeste da žene s blagom mučninom i povraćanjem tokom trudnoće imaju manje pobačaja i mrtvorođene djece u odnosu na žene koje nemaju mučnину.

## KAD POČINUJU SIMPTOMI MUČNINE TOKOM TRUDNOĆE?

Mučnina i povraćanje obično se počinju javljati u 5. do 6. sedmici trudnoće. Simptomi se obično pogoršavaju do 9. sedmice trudnoće, a nestaju do 16. ili 18. sedmice trudnoće. Međutim, mučnina i povraćanje se nekad mogu nastaviti i tokom trećeg trimestra i to kod 15 do 20 % žena, a nekad mogu da traju do porođaja, i to kod 5 % žena.

## ŠTA JE HIPEREMESIS GRAVIDARUM ?

Hyperemesis gravidarum - izraz koji se koristi za opisivanje težeg oblika mučnine koja se javlja tokom trudnoće. Žene s hiperemezom često povraćaju svaki dan i mogu izgubiti više od 5% svoje tjelesne težine. U većini slučajeva žene s hiperemezom gravidarum postaju dehidrirane i mogu ostati bez vitamina i drugih hranjivih sastojaka. Hiperemesis gravidarum je stanje kod kojeg povraćate više puta tokom dana, gubite kilograme, ne možete konzumirati hranu i tekućine i obično zahtijeva hospitalizaciju i medikamentozno lijeчењe.

## ŠTA IZAZIVA JUTARNJU MUČNINU TOKOM TRUDNOĆE?

Uzrok pojave mučnine tokom trudnoće se ne zna. Postoji nekoliko teorija, ali nijedna nije dokazana. Povećan nivo hormona, usporen metabolizam, genetska predispozicija i psihološki faktori su neke od teorija.

### Kod nekih trudnica se češće javlja mučnina i povraćanje u trudnoći, i to:

- kod trudnica koje su imale mučninu i povraćanje u prethodnoj trudnoći
- kod trudnica koje su imale mučninu i povraćanje dok su uzimale kontracepcione tablete ili imale menstrualne migrene
- neko u porodici (posebno sestra ili majka) je imao ove simptome u trudnoći
- trudnice koje su imale gastrointestinalne probleme (tj. refluks, čir) prije trudnoće
- trudnice koje nose blizance, trojke ili višestruke blizance

## KAD SE TREBAM OBRATITI LJEKARU AKO IMAM MUČNINE I POVRAĆANJA U TRUDNOĆI?

Trudnice s blagom do umjerenom mučninom i/ili povraćanjem, ne trebaju hitni medicinski tretman, ali bi trebale obavijestiti svog ljekara o jutarnjim mučninama tokom redovnog pregleda. Trebate se javiti svom ljekaru ukoliko:

- povraćate više puta tokom dana i tako svaki dan ili ako u sadržaju vidite krv
- ako gubite kilograme zbog povraćanja i to ako izgubite više od 5 kg u kratkom vremenskom razdoblju
- imate bolove ili grčeve u trbuhu
- ako ste uslijed povraćanja izgubili puno tečnosti, tj. "dehydrirali". Znakovi dehidracije uključuju rijetko mokrenje, mokraću tamne boje i/ili pojava vrtoglavice prilikom ustajanja.

## ŠTA TRUDNICA MOŽE URADITI AKOIMA SIMPTOME MUČNINE I POVRAĆANJA U TRUDNOĆI?

Ako vaši simptomi nisu previše ozbiljni, evo nekoliko stvari koje možete isprobati da biste pokušali smanjiti simptome mučnine i povraćanja:

- jedite čim osjetite glad ili čak i prije nego što ste gladni
- jedite često i jedite male obroke - najbolja hrana je ona koja ima puno proteina ili ugljičnih hidrata, ali malo masti. Dobar izbor su krekeri, hleb i jogurt s niskim udjelom masti. Također bi trebalo da izbjegavate začinjenu hranu
- pijte limunadu ili sok od đumbira miris svježeg limuna, nane ili narandže smanjuje mučninu
- perite zube odmah nakon jela
- nemojte leći odmah nakon jela
- vitamine koje koristite tokom trudnoće uzimajte uz hranu ili prije spavanja, a ne ujutro
- izbjegavajte stvari koje izazivaju mučnine - zagušljive prostorije, jake mirise, tople prostorije, glasnu muziku. Pokušajte ustanoviti da li vam neka hrana i piće više prijaju od drugih i izbjegavajte hranu i pića od kojih vam je muka. To je različito kod različitih ljudi.

## KAKO SE LIJEČI MUČNINA I POVRAĆANJE U TRUDNOĆI?

Liječenje može varirati od promjene načina prehrane i promjene stila života do čak potrebe za jednom ili više vrsta lijekova. Najčešće treba isprobati nekoliko vrsta liječenja ili kombinaciju liječenja u periodu od nekoliko sedmica, prije nego što se pronađe ono što je najbolje za vas. Ponekad liječenje neće u potpunosti ukloniti mučninu i povraćanje, nego učiniti simptome podnošljivim kako biste mogli jesti i piti, što je neophodno za normalan rast fetusa i fukcionisanje vašeg organizma. Ukoliko ništa od navedenog ne djeluje, srećom, simptomi mučnine i povraćanja se uglavnom povlače do sredine trudnoće.

Promjena načina ishrane i promjena stila života su sugestije koje smo naveli u prethodnom pitanju, to su one stvari koje trudnica može sama promijeniti u ishrani i navikama i prilagoditi sebi.

## KOJI SE LIJEKOVI KORISTE PRILIKOM LIJEČENJA MUČNINE I POVRAĆANJA U TRUDNOĆI?

Jedno malo istraživanje pokazalo je da je đumbir u prahu efikasan za smanjenje simptoma i učestalosti mučnine. Zato se predlaže upotreba đumbira za blagu mučninu i povraćanje. Antimetil tablete su dodatak prehrani u obliku filmom obloženih tableta. Sadrže standardizirani ekstrakt đumbira koji je 10 puta koncentriraniji od uobičajenog praha đumbira. Svaka tableta sadrži 10% gingerola, odnosno 50 mg standardiziranog suhog ekstrakta đumbira, što je ekvivalent količini 500 mg đumbira u prahu.

Ako povraćate sve što pojedete i popijete, možda ćete morati primati intravenskim putem preparate tj. infuzijama. Vitamin B6 i doksilamin - dodaci vitamina B6 mogu umanjiti simptome blage do umjerene mučnine, ali obično ne pomažu kod povraćanja. Doksilamin je lijek koji može smanjiti povraćanje i može se kombinirati sa vitaminom B6. Ostali lijekovi se obično koriste kod hiperemesis gravidarum i to u bolničkim uslovima.

### DA LI SE JUTARNJA MUČNINA KOJA SE JAVLJA TOKOM TRUDNOĆE MOŽE PREVENIRATI?

Ljekari preporučuju ženama koje planiraju trudnoću ili su trudne uzimanje multivitamina i to multivitamin koji sadrži 400 mikrograma folne kiseline. Uzimanje multivitamina prije trudnoće i u ranoj trudnoći može smanjiti mučninu i povraćanje. Multivitamini također pomažu i u sprječavanju nekih urođenih oštećenja.

42

### MOGU LI „JUTARNJE MUČNINE“ NAUDITI MOJOJ BEBI?

Vjerovatno ne. Čak i žene s najgorim simptomima obično imaju zdrave bebe.

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

#### Reference:

Tan PC, Zaidi SN, Azmi N, Omar SZ, Khong SY. Depression, anxiety, stress and hyperemesis gravidarum: temporal and case controlled correlates.

McCarthy FP, Khashan AS, North RA, Moss-Morris R, Baker PN, Dekker G, et al. A prospective cohort study investigating associations between hyperemesis gravidarum and cognitive behavioural and emotional well-being in pregnancy. Ayyavoo A, Derraik JGB, Hofman PL, Cutfield WS. Hyperemesis gravidarum and long-term health of the offspring. Am J Obstet Gynecol 2014

NHS Information Centre. Hospital Episode Statistics for England. In-Patient Statistics – Diagnosis. Leeds: NHS Information Centre; 2012.

Locock L, Alexander J, Rozmovitz L. Women's responses to nausea and

vomiting in pregnancy. Midwifery 2008;  
Veenendaal MV, van Abeelen AF, Painter RC, van der Post JA, Roseboom TJ. Consequences of hyperemesis gravidarum for offspring: a systematic review and meta-analysis. BJOG 2011  
Bolin M, Akerud H, Cnattingius S, Stephansson O, Wikstrom AK. Hyperemesis gravidarum and risks of placental dysfunction disorders: a population-based cohort study. Br J Obstet Gynaecol 2013.  
Koren G, Boskovic R, Hard M, Maltepe C, Navioz Y, Einarson A. Motherisk-PUQE (pregnancy-unique quantification of emesis and nausea) scoring system for nausea and vomiting of pregnancy. Am J Obstet Gynecol 2002;  
Koren G, Piwko C, Ahn E, Boskovic R, Maltepe C, Einarson A. Validation studies of the Pregnancy Unique-Quantification of Emesis (PUQE) scores. J Obstet Gynaecol 2005;  
Lacasse A, Rey E, Ferreira E, Morin C, Berard A. Validity of a modified Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE) scoring

index to assess severity of nausea and vomiting of pregnancy. Am J Obstet Gynecol 2008  
Rhodes V, Watson P, Johnson M. Development of reliable and valid measures of nausea and vomiting. Cancer Nurs 1984  
Zhou Q, O'Brien B, Soeken K. Rhodes Index of nausea and vomiting-Form 2 in pregnant women. A confirmatory factor analysis. O'Brien B, Relyea MJ, Taerum T. Efficacy of P6 acupressure in the treatment of nausea and vomiting during pregnancy. Am J Obstet Gynecol 1996  
Menzel R, Rosberger Z, Hollingsworth M. New approaches to measuring nausea. CMAJ Lacroix R, Eason E, Melzack R. Nausea and vomiting during pregnancy: a prospective study of its frequency, intensity, and patterns of change. Am J Obstet Gynecol 2000  
Swallow BL, Lindow SW, Masson EA, Hay DM. Women with nausea and vomiting in pregnancy demonstrate worse health and are adversely affected by odours. J Obstet Gynaecol 2005



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



## SVEČANO OTVORENA NOVA POSLOVNICA PZU PLAVA MEDICAL GROUP U GRAČANICI!

Privatna zdravstvena ustanova „Plava Medical Group“, koja je ove godine proslavila 25. rođendan, svečano je otvorila sedmu poslovnicu u Gračanici, pružajući lokalnoj zajednici pristup vrhunskoj zdravstvenoj brizi, po kojoj su prepoznatljivi.

43



**N**ova poslovница smještena je u tržnom centru Belamionix, gdje će pacijenti moći obaviti širok spektar specijalističkih pregleda, sve vrste ljekarskih uvjerenja te više od 2000 laboratorijskih analiza.

„Otvorenje nove poslovnice u Gračanici predstavlja značajan korak u širenju naše mreže zdravstvenih usluga i jačanju naše prisutnosti u BiH. Sretni smo što ćemo moći pružiti sveobuhvatne medicinske usluge građanima Gračanice i ispuniti njihove zdravstvene potrebe na jednom mjestu, u okviru novootvorenog dijagnostičkog centra“ – izjavio je dr. Džemil Hujdurović, član Uprave zdravstvene ustanove Plava Medical Group.

Istakao je da se njihova posvećenost visokim standardima kvalitete i pacijentima, temelji se stručnosti medicinskog tima, koji se redovno usavršava, kako bi ostali informirani o najnovijim dostignućima u medicini i pružili najbolje moguće tretmane pacijentima.

***Novootvorenu poslovnicu možete posjetiti svakim radnim danom i subotom od 08 do 18h, kao i nedjeljom u periodu od 09 do 18h.***

***Za dodatne informacije možete pozvati osoblje PZU Plava Medical Group putem kontakt telefona: 035 214 501.***

# QUALIFIED NEINVAZIVNI PRENATALNI TEST



© 2022-2032 Bio Save Group All Rights Reserved



Safety Begins Before Birth  
#BioSaveGroup

## ŠTA JE NIPT?

Neinvazivni prenatalni test (NIPT) je skrining test za određivanje genetskih anomalija u ranom periodu trudnoće. NIPT je namjenjen i kod jednoplodnih i kod blizanačkih trudnoća. Može se uraditi najranije od navršene 10. nedjelje trudnoće putem uzimanja majčine venske krvi.

## ŠTA NIPT TESTIRA?

NIPT testovima se izoluje slobodno-cirkulišuća fetalna DNK iz krvi trudnice tokom trudnoće kako bi se obezbijedila tačna informacija o hromozomskim anomalijama koje mogu utjecati na zdravlje bebe. NIPT može da se uradi najranije od navršene 10. nedjelje trudnoće i provjerava prisustvo hromozomskih anomalija poput trizomije 21 (Down sindrom), trizomije 18 (Edwards sindrom), trizomije 13 (Patau sindrom), aneuploidije spolnih hromozoma i utvrđivanje spola bebe. Qualified®

NIPT test također ima opciju da detektuje i strukturne nepravilnosti hromozoma kao što su delecije i duplikacije >7Mbp, kao i analizu svih hromozoma u genomu.

## KOME SE PREPORUČUJE NIPT?

Ranije je NIPT testiranje savjetovano samo trudnicama koje su imale povišen rizik za hromozomske anomalije poput žena preko 35 godina života ili žena sa porodičnom historijom za hromozomske anomalije. Danas, profesionalana udruženja kao Američko Udruženje Ginekologa i Akušera (ACOG) i Američki Koledž Medicinske Genetike i Genomike (ACMG) preporučuje ljekarima da informišu svaku trudnicu bez obzira na godine ili rizik da je NIPT baziran na slobodno cirkulišućoj DNK i da je najpreciznija skrining opcija za trizomiju 21, trizomiju 18 i trizomiju 13. Internaciono Udruženje za Prenatalnu

Dijagnostiku (ISPD) smatra da je odgovarajuće da se NIPT ponudi svim trudnim ženama kao primarni skrining test.

## DA LI JE QUALIFIED® NIPT BEZBIJEDAN?

Qualified® analizira fetalnu DNK koja se nalazi u majčinoj krvi. Za ovaku vrstu analize hromozoma dovoljan je uzorak venske krvi majke, tako da ne postoji rizik za bebu. Komforno je kao bilo koja druga laboratorijska analiza.

## KOLIKO JE TAČAN QUALIFIED® NIPT?

Upotrebom najnovije Illumina tehnologije bazirane nacff DNA, Qualified® prenatalni test može da identificuje više od 99,9% trudnoća sa Down sindromom. Statistički skrining testovi za Downov sindrom (double, triple testovi) mogu da propuste i do 15% trudnoća sa Downovim sindromom.

Da bi se utvrdio određeni hromozomski poremećaj kod fetusa, udio slobodno-cirkulišuće fetalne DNK (cffDNA) („fetalna frakcija“) u krvi majke mora iznositi najmanje 2%. Qualified® test se može

uraditi od navršene 10. nedjelje trudnoće (GN 10 + 0), jer udio fetalne DNK u majčinoj krvi raste sa odmicanjem trudnoće. Do 21. nedjelje trudnoće se udio bebine DNK iz nedjelje u nedjelju povećava za 0,1%, dok se nakon 21. gestacijske nedjelje povećava za 1,1%

## ZAŠTO ODABRATI QUALIFIED® PRENATALNI TEST?

- Precizan je preko 99,9%; fetalna frakcija se analizira najsavremenijom 4.0 tehnologijom.
- Sveobuhvatan je. Analizira 512 regionala u genomu.
- Bez rizika je, nema opasnosti po zdravlje mame i bebe.
- Ilskusi tim vrhunskih stručnjaka. Test se izvodi uz konsultaciju stručnog tima.
- Brz je. Rezultati za 3 do 5 radnih dana od prijema u laboratoriju.
- Pogodan je. Izvodi se kod blizanačkih i VTO trudnoća.

Qualified® u opciji 360°

ispituje 512 regija u genomu

u okviru kojih se,

prema dosadašnjim bazama podataka,

dešavaju nepravilnosti koje mogu biti:

mikrodelecije, mikroduplicacije,

delecije i duplikacije

Qualified® prenatalni test  
prepoznae Vaš jedinstveni  
rizik na osnovu godišta  
i nedjelje trudnoće

Specifičnost Qualified®  
prenatalnog testa  
iznosi 99,9%

Rezultati Qualified®  
prenatalnog testa  
se izdaju u roku od  
3 dana od momenta  
prijema u laboratoriju

Qualified® prenatalni test  
može da se radi i kod  
blizanačke trudnoće ali  
i kod iščezlog blizanca

Qualified® prenatalni test  
može da se radi već od napunjene  
10. nedjelje trudnoće  
pa sve do poroda

Utvrdivanje pola bebe  
uključeno je uz svaku opciju  
Qualified® prenatalnog testa

Illumina® VeriSeq™ NIPT Solution v2  
koristi Next Generation  
Sequencing - NGS



#BecauseWeCare

**Qualified®**  
Highly Sensitive Prenatal Test

# Qualified®

Highly Sensitive Prenatal Test

Zato što je osmijeh važan

#BecauseWeCare

© 2022-2032 Bio Save Group All Rights Reserved



**BIO SAVE®**  
BECAUSE WE CARE

Više informacija na: [www.Prenatalni-Test.ba](http://www.Prenatalni-Test.ba)

"Besplatno genetičko savjetovanje za sve trudnice na:  
+387 33 742 856 ili + 387 63 215 400"



## RAZLOZI ZAŠTO SU AUGUSTOVSKЕ BEBE POSEBNE

**Porod u augustu sigurno ima svojih izazova, ali ima i puno pozitivnih strana. Bebama rođenim ovog mjeseca predodređeno je da budu sunčane, kao i vrijeme koje im je prethodilo.**

Evo zašto su augustovske bebe tako posebne:

### BIT ĆE VELIKE PRI ROĐENJU

Statistički gledano, bebe rođene ljeti imaju veću težinu pri rođenju od djece koja na svijet dolaze tokom druga tri godišnja doba. Veće težine povezane su s pozitivnim ishodima i na kratkoročni i na dugoročni način, tako da je ovo zaista dobra stvar, mama.

### BIT ĆE VISOKI U ODRASLOJ DOBI

Ista studija koja je otkrila da se ljetne bebe rađaju velike, također sugerise da rastu više od svojih vršnjaka kao odrasle osobe. Istraživanje sugerise da postoji trajna veza između izloženosti vitaminu D i visine naše bebe.

### MANJE JE VJEROVATNO DA ĆE RAZVITI BIPOLARNI POREMEĆAJ

Augustovske bebe (i njihovi septembarski rođaci) imaju niže stope bipolarnog poremećaja, prema studiji iz 2012. objavljenoj u časopisu PLOS One. Opet, smatra se da je prenatalni vitamin D faktor, ali istraživači još uvijek ne znaju tačno zašto djeca rođena u augustu i septembru imaju niže stope ove bolesti, ali jednostavno imaju.

### OSJEĆAJU SE SRETNO

Studija iz 2005. godine pokazala je da će ljudi rođeni između marta i augusta vjerovatnije sebe smatrati "sretnima" u odnosu na one rođene između septembra i februara. Samo 44,9% rođenih na jesen i zimu izjavilo je da se osjeća sretno, dok je 47,9% beba u proljeće i ljetu osjećalo da je sreća na njihovoј strani.

### ONI SU POZITIVNIJI

To je možda zato što je hipertemični temperament (tendencija pozitivnog, optimističnog stava) povezan s proljetnim i ljetnim datumima rođenja. Pozitivni ljudi vjerovatnije će sebe doživljavati kao sretne.

### BIT ĆE NAJMLAĐI (ILI NAJSTARIJI) U RAZREDU

Mnogo je istraživanja o akademskom uspjehu beba rođenih u augustu. Mnogo toga ukazuje na nedostatke djece rođene u augustu kada uđu u učionicu, ali odluke koje roditelji donose za pojedinu djecu mogu sve promijeniti. Prema Nacionalnom birou za ekonomska istraživanja, koji je nedavno ispitao akademske ishode djece javnih škola na Floridi, djeca rođena u augustu vjerovatno neće pohađati fakultet

ili diplomirati na fakultetu kao djeca rođena u septembru. Djeca rođena u septembru vjerovatno će biti najstarija u svom razredu kad polaze u školu, dok su djeca rođena u avgustu najmlađa. Za neku djecu to može značiti da su najmanji i najmanje vješti učenici u razredu, a podaci sugerisu da ih ovo može pratiti kroz akademsku karijeru.



# *Dr. Edin Čengić*

## ISPRAVNO JE DA SVAKA ŽENA PRIJE PLANIRANJA TRUDNOĆE OBAVI GINEKOLOŠKI PREGLED

**Po preporukama relevantnih stručnih tijela, prvi ginekološki pregled, koji uključuje kao svoju osnovu Papa bris, treba uraditi u 21. godini ili tri godine nakon prvog seksualnog odnosa, šta od to dvoje nastupi prvo.**

**Intervju: dr. Edin Čengić, direktor Doma zdravlja "Dr Isak Samokovlija" Goražde**

Dr. Edin Čengić pripada generaciji vrhunskih stručnjaka iz oblasti ginekologije. Predan je svom pozivu kako ginekolog tak i kao voditelji Doma zdravlja u Goraždu. Sa dr. Čengićem smo razgovarali o bitnim temama iz oblasti ženskog zdravlja i zdravlja trudnica. U nastavku donosimo naš intervju.

48

### **NALAZI TE SE NA ČELU DOMA ZDRAVLJA "DR ISAK SAMOKOVLJIA" U GORAŽDU GDJE OBNAŠATE FUNKCIJU DIREKTORA. KOLIKO JE OVO ODGOVORNA FUNKCIJA I KOJE SVE OBAVEZE DONOSI?**

Funkcija direktora je po svojoj definiciji, a i po stvarnom stanju, najodgovornija funkcija u jednoj zdravstvenoj ustanovi. To proističe iz činjenice da je direktor odgovoran za poslovanje ustanove, ili najprije rečeno za rad svih službi i svih uposlenika. Kao direktor Vi predstavljate ustanovu prema svim vanjskim faktorima i pred javnošću, donosite sve odluke, rješenja i naredbe vezane za rad ustanove i za radno-pravni status uposlenika, donosite godišnji plan rada i podnosite upravnom odboru i osnivaču (u našem slučaju to je Grad Goražde) godišnji izvještaj o radu, koji uključuje i izvještaj o finansijskom poslovanju, vršite svu pismenu i usmenu komunikaciju ustanove sa trećim subjektima, zaključujete različite vrste ugovora, kontrolišete rad svih službi preko svojih saradnika ili neposrednim opažanjem i još mnogo toga što spada u nadležnost direktora.

### **PORED TOGA ŠTO STE RUKOVODILACA DOMA ZDRAVLJA, VI STE I SPECIJALISTA GINEKOLOGIJE I AKUŠERSTVA. SHODNO TOME, KOLIKO SU ŽENE NA PODRUČJU VAŠEG DOMA ZDRAVLJA POSVEĆENE INTIMNOM ZDRAVLJU?**

Mogu biti zadovoljan interesom žena u Goraždu za probleme intimnog zdravlja i mislim da se



**Dr. Edin Čengić je specijalista ginekologije i akušerstva koji se nalazi na čelu JU Dom zdravlja „Dr. Isak Samokovlija“ Goražde. Dr. Čengić je od 2015. godine certificirani trener trenera (TOT) iz oblasti planiranja porodice (certificiran od UNFPA i oba ministarstva zdravstva entiteta), te je od tada do danas održao desetine treninga porodičnim ljekarima širom BiH o temi planiranja porodice. Autor je brojnih stručnih tekstova, te je jedna od UN-ovih stručnjaka.**

svijest o tome u posljednjih desetak godina značno poboljšala. Po onome što vidim u svakodnevnom radu, mali je broj žena koje ne urade ginekološki pregled, kao osnovu brige o intimnom zdravlju, najmanje jednom u 2-3 godine. Na žalost, paradoksalno, najmanje posjećuju ginekologa visokoobrazovane žene, a pogotovo zdravstvene radnice, što je porazan podatak.

### KOLIKO REDOVNO DOLAZE NA REDOVNE PREVENTIVNE GINEKOLOŠKE PREGLEDE I PAPA TESTOVE?

Kao što sam rekao, većina ih dolazi jednom u 2-3 godine, što je za zdrave žene sasvim zadovoljavajuće. Tome najviše doprinosi činjenica da je veliki broj žena kod nas radno aktivno i ginekološki pregled obavljaju u sklopu prethodnih pregleda pri stupanju u radni odnos i sistematskih pregleda.

### KADA SE NA GINEKOLOŠKE PREGLEDE PRVI PUT JAVLJANJU MLADE ŽENE?

**Ako se ne radi o pregledu pri stupanju u radni odnos, većina se javlja prvi put ginekologu kada zatrudni, što nije dobra praksa.** Ispravno je da svaka žena prije planiranja trudnoće obavi ginekološki pregled. Po preporukama relevantnih stručnih tijela, prvi ginekološki pregled, koji uključuje kao svoju osnovu Papa bris, treba uraditi u 21. godini ili tri godine nakon prvog seksualnog odnosa, šta od to dvoje nastupi prvo.

### DA LI JE GINEKOLOŠKI PREGLED I DALJE TABU U NAŠEM DRUŠTVU?

Mislim da jeste, iako na osnovu gore navedenog smatram da je u mnogo manjoj mjeri nego što je to bio slučaj u proteklim desetljećima.

### ŽENE TOKOM TRUDNOĆE NAJČEŠĆE VODE VIŠE RAČUNA O ZDRAVLJU I PREGLEDIMA. KOJE PREGLEDE NIKAKO NE SMIJU DA PRESKOČE?

**Ultrazvučni pregled između 10. i 14. sedmice trudnoće, kada se mjeri nuhalni nabor na vratu ploda, čime se, uz dodatne pretrage ukoliko su neophodne, procjenjuje rizik na Down-ov sindrom i još neke poremećaje hromosoma.** Ultrazvučni pregled između 18. i 22. sedmice trudnoće kada se vrši pregled svih organa i dijelova tijela koji se mogu vidjeti ultrazvukom u potrazi za eventualnim anomalijama.

**Ultrazvučni pregled u 36. sedmici trudnoće, kako bi se pred porod utvrdila težina i položaj ploda.**

Ovo je minimum pregleda koji bi se trebao obaviti u trudnoći. Pored toga treba najmanje jednom mjesečno mjeriti krvni pritisak i tjelesnu težinu, i osnovne laboratorijske nalaze (krvna slika, šećer u krvi, urin) najmanje jednom u dva mjeseca.

### TOKOM TRUDNOĆE ŽENE SU SKLONE URINARNIM INFKECIJAMA KOJI JE VAŠ SAVJET KADA JE OVAJ PROBLEM U

### PITANJU?

**Urinarne infekcije su najčešći neakušerski problem tokom trudnoće.** Srećom, u ogromnoj većini slučajeva radi se o bezopasnim asimptomatskim infekcijama, ali prisustvo patogenih bakterija u mokraći (najčešća je Ešerihija koli) može dovesti do ozbiljnih komplikacija kao što je pijelonefritis-upala bubrega. Zbog toga je važno da se slušaju savjeti ljekara i postupi po njima.

### KOLIKO PORODA TOKOM GODINE BUDE NA PODRUČJU GRADA GORAŽDE?

Oko 200 poroda.

### ZA KRAJ KOJA JE VAŠA PORUKA ZA ŽENE KADA JE U PITANJU NJIHOV INTIMNO ZDRAVLJE.

Redovno obavljajte ginekološke pregledе, što podrazumijeva jedan pregled godišnje, a Papa bris jednom u tri godine. Hranite se zdravo i raznovrsno, izbjegavajte pušenje duhana, prekomjerno uživanje alkohola i kafe i budite fizički aktivne. U slučaju pojave bilo kakvih simptoma koji Vas zabrinjavaju, ne ustežite se da se obratite ginekologu i mimo redovnih pregleda. Ali, ne čekajte simptome da biste se prvi put javile ginekologu. Ginekolog je rijetka specijalnost kojoj pravoshodno dolaze zdrave osobe, jer je većina našeg rada preventivni, što nam čini posebno zadovoljstvo.



# ULOGA ENTEROSGELA U LIJEĆENJU GASTROINTESTINALNIH INFEKCIJA U DJECE

Piše: prof.dr.med.sc. Dilista Piljić, spec.  
Infektologije, UKC Tuzla, Klinika za zarazne bolesti

**G**astrointestinalne infekcije spadaju među najčešće infekcije u dječjoj dobi i podrazumijevaju sve infektivne bolesti kod kojih dolazi do kolonizacije i razmnožavanja uzročnika u gastrointestinalnom traktu. Međutim, simptomi gastroenterokolitisa naročito u dječjoj populaciji, ne moraju biti primarno posljedica samo bolesti kod kojih se osnovni patološki proces dešava u gastrointestinalnom traktu, nego i kao posljedica drugih, takođe teških infektivnih bolesti, gdje se dio patogeneze bolesti odvija u crijevima.

Potrebno je naglasiti da su u dojenačkoj dobi simptomi gastroenterokolitisa prisutni u skoro svih bolesti kao posljedica teške intoksikacije organizma (pneumonia, meningitis...), a ne kao posljedica primarno patološkog procesa u crijevima. Crijeva su ujedno najveći dio imunološkog sistema u organizmu i rezultati novijih istraživanja pokazuju njegovu sve veću ulogu u nastanku kako infektivnih tako i neinfektivnih bolesti, pa prema tome zdravljevanje crijeva je jako bitno za zdravlje cijelog organizma. Uzročnici gastrointestinalnih infekcija u djece mogu biti bakterije, virusi i protozoe. Najčešći su sljedeći:

- Bakterije:** *Salmonella* spp., *Shigella* spp., *Campylobacter* spp., *Yersinia enterocolitica*, *Escherichia coli*, *Vibrio cholerae*, *Clostridium difficile*...
- Virusi:** *Calicivirusi* (Norwalk i njemu slični virusi), *Rotavirusi*, *Adenovirusi*, *Astrovirusi*...
- Protozoe:** *Giardia lamblia*, *Cryptosporidium* spp., *Entamoeba histolytica*...

Pored gore navedenih infektivnih uzročnika, oštećenje gastrointestinalnog trakta mogu uzrokovati i nutritivni alergeni, i u principu simptomatologija i infektivnih i neinfektivnih gastroenterokolitisa su slični. Gastrointestinalne infekcije u djece se vrlo brzo i lako šire, naročito u kolektivnim smještajima (obdaništa, škole, dječiji domovi...), direktnim kontaktom i feko-oralnim putem, ali izvor infekcije može biti i hrana, voda, zemlja i kontakt sa životinjama. Proljev može biti uzrokovan enterotoksičnim i enteroinvazivnim uzročnicima, a da li će doći do bolesti zavisi od faktora domaćina (dob, higijenske navike, očuvanost fizioloških zaštitnih mehanizama – kiselost želučane sluznice, peristaltika, zaštitna crijevna mikroflora) i faktora uzročnika (virulencija, invazivnost, produkcija toksina).

**Osnovni simptom gastrointestinalnih infekcija je proljev. Akutni infektivni proljev definira se kao povećana učestalost stolica (tri i**



više stolica na dan ili više od 200 g stolice na dan), nenormalne konzistencije (rijetko kašaste ili vodenaste) u trajanju manje od 14 dana, a može ga pratiti povišena temperatura, mučnina, povraćanje, bolovi u trbuhu. Uzročnici akutnih infektivnih proljeva su obično bakterije i virusi. Hronični infektivni proljevi traju duže, ponekad mjesecima i godinama, obično se javljaju povremeno i najčešće su uzrokovani parazitima. Hronični proljevi mogu biti povezani sa nutritivnim alergenima. Nakon akutnih i hroničnih proljeva u neke djece se nadovežu simptomi iritabilnog crijeva, koji dugi perzistiraju i onemogućavaju djeci normalan kvalitet života.

**Većina akutnih infektivnih proljeva su samoograničavajuće infekcije koje ne traju više od jednog dana.** Iz tih razloga mikrobiološke pretrage ne treba provoditi rutinski ukoliko se dijete javi u toku prva 24 sata, ukoliko nije dehidrirano, nema povišenu temperaturu i nema krvi i gnoja u stolici. Uzročnik se izolira iz stolice koju je potrebno uzeti odmah nakon pražnjenja crijeva ili se uzima bris završnog dijela crijeva. U slučaju kada se u stolici nalazi sluz, gnoj i krv, uzorke za mikrobiološki pregled treba uzeti sa tih mjesta.

**U liječenju gastrointestinalnih infekcija potrebno je sagledati opći apekt djeteta, težinu kliničke slike, stepen dehidriranosti...** Antibiotici se ne smiju koristiti rutinski, a kada se koriste trebaju se dati u odgovarajućoj dozi i dovoljno dugo. Antibiotička terapija započinje se empirički (prije dobijanja nalaza koprokulturne) u slučajevima umjerene do teške infekcije, posebno kod djece sa povišenom temperaturom i sumnjom na enteroinvazivnu bolest. Bez obzira na uzročnika treba ispravno provesti rehidraciju. Preporučuje se oralna rehidracija, osim u slučajevima teške

dehidracije ili poremećaja svijesti kada se preporučuje parenteralna nadoknada tekućine. Savjetuje se uzimanje tekućine (čaj od šipka), slane bistre supe, dvopeka i slanih krekera. U slučaju temperature daju se antipiretici. Ponekada zbog težine bolesti dijete treba hospitalizirati.

**Primjena Enterosgela u kliničkoj praksi dobija sve veći značaj, obzirom da se rutinska primjena antibiotika izbjegava zbog mogućih nus efekata i porasta antimikrobne rezistencije.** Enterosgel je inovativni oralni crijevni adsorbent (enterosorbent). Po sastavu je organosilicijev polimerni spoj porozne strukture sa adsorpcijском sposobnošću vezanja toksičnih tvari u crijevu, te djeluje kao „pametna spužva“ tako što selektivno, fizički na svoju površinu veže štetne materije (bakterije, virusе, egzotoksine, endotoksine, alergene...) i omogućava njihovo uklanjanje stolicom. Može se primjenjivati i u kombinaciji s drugim oblicima liječenja i ne utiče na normalne metaboličke procese niti inhibira normalnu crijevu florу. Ne apsorbira se u krvotok, ne adherira na sluznicu niti apsorbira normalnu mikrofloru. Ne uzrokuje crijevnu atoniju, niti ima uticaj na peristaltičku aktivnost crijeva, ne smanjuje apsorpciju vitamina, minerala i hranjivih tvari. Enterosgel ne sadrži konzervante, gluten, šećer, zasladičave, laktuzu, masti, arome, bojila, sastojke biljnog ili životinjskog porijekla.

Zahvaljujući gore navedenim karakteristikama, Enterosgel je našao široku primjenu u pedijatrijskoj praksi djece iznad 1 godine života sa akcidentalnim ili namjernim trovanjima medikamentima, nutritivnim alergijama, atopijskim dermatitisima, infektivnim proljevima uzrokovanih virusima ili bakterijama i sindromom iritabilnog crijeva. **Rezultati pojedinih studija ukazuju da je primjena Enterosgela doprinijela skraćenju dužine simptomatologije i hospitalizacije pacijenata sa akutnim infektivnim proljevom, nutritivnim alergijama i medikamentoznim intoksikacijama.** Enterosgel je svoju primjenu našao u dječjoj populaciji jer se veliki broj djece suočava sa proljevom, alergijama, infekcijama, ali i medikamentoznim i alimentarnim intoksikacijama. Navedenoj patologiji osobito su često izložena djeca u vrtićima i školama.

#### Preporučeno doziranje:

- **djeca uzrasta od 1-6 godina: 5 g tri puta na dan (5 g=1 čajna kašika)**
- **djeca uzrasta 7-14 godina: 10 g tri puta na dan (10 g=2 čajne kašike)**

Nakon uzimanja lijeka potrebno je popiti dovoljnu količinu tečnosti (200ml za djecu iznad 7 godina; 50-100ml za djecu u dobi od 1-6 godina). Lijek se treba uzeti 1-2 sata prije ili poslije oborka, odnosno uzimanja lijekova. Kod akutnih stanja dužina trajanja liječenja je 3-5 dana, dok se kod horičnih stanja (proljeva) terapija može koristiti do 21 dan, čak i do 30 dana. Kada je riječ o kontraindikacijama, zabranjen je djeci sa individualnom netolerancijom na glavni sastojak, kod djece sa crijevnom atonijom, te kod krvarenja u probavnem traktu i hirurških crijevnih opstrukcija. Kod djece starosti od jedne do tri godine preporučuje se obratiti liječniku prije uzimanja Enterosgela. Tokom i nakon primjene Enterosgela nije potrebno koristiti dodatke prehrani, jer **Enterosgel ne uzrokuje pomanjkanje vitamina, minerala ili drugih neophodnih tvari, ali ga ne treba koristiti duže od preporučenog trajanja liječenja i ne treba ga uzimati zajedno uz obrok.**

**Enterosgel®**

- *sredstvo za liječenje akutnog i hroničnog proljeva povezanog sa sindromom iritabilnog crijeva.*
- *u probavnom traktu veže na sebe toksine, štetne tvari, patogene i alergene i uklanja ih iz organizma.*
- *se može uzimati za vrijeme trudnoće i dojenja. Mogu ga koristiti i djeca.*

OKTAL PHARMA  
Viš na jabolji izbor

# Hidratacija je prvi korak prema vječno mladoj koži

Postoji dosta različitih viđenja idealne njage kože, ali također postoji i mnogo zabluda koje nalažu da je samo genetika zadužena za izgled i zdravlje tona tokom našeg životnog ciklusa, što u suštini nije istina.

Jedna od većih zabluda jeste da upotrebu bilo kakvih hidratizirajućih krema treba izbjegavati jer "koža mora disati" i jer je "prirodno najbolje". Naravno, prirodno i jeste najbolje u većini slučajeva, ali odbojnost prema hidratizirajućim kremama posebno je prisutna kod mnogih s masnom k problematičnom tipu kože.

Dobri geni ili ne, koža podložna pretjeranom lučenju sebuma ili dehidrataciji, aknama ili fl ekama, svaka od njih zahtjeva njegu. Ono čega je većina nesvesnes jest da su upravo hijaluron i preparati na bazi hijalurona odgovor na probleme dehidratacije s kojima se svaki tip kože može susresti, bilo da je pozadina tih problema stres, neadekvatna prehrana ili nepravilna njega. Hijaluron je prirodni hemijski element koji se već nalazi u našem tijelu i ima za funkciju hidrataciju i održavanje čvrstine naše kože. Upravo zato što se hijaluron po prirodi nalazi u našem tijelu, on ne može našteti već je pogodan i za kožu.

Počevši od jutarnje routine čišćenja lica kao obavezne pripreme za nastavak dnevne njage, preko večernje routine čišćenje lica od svih nečistoća ne samo šminke, sve do izuzetno bitne noćne rutine, hijaluron može biti ključan saveznik za održavanje kože svježom i elastičnom.

## MIXA HYALUROGEL LINIJA HIDRATACIJE ZA SVE TIPOVE KOŽE

Jedan od najistaknutijih skincare brandova sa stogodišnjom tradicijom iz Francuske, koji je na vrijeme uvidio važnost hijalurona u svakodnevnoj njegi kože jeste MIXA. Brand Mixa stvorena je od strane Dr. Rogera još davne 1924. godine, kao kozmetika koja se prodavala u apotekama i eksperat za njegu svih tipova osjetljive kože.

Mixa je danas vjerni pratilac žena u njihovom svakodnevnom životu i u svim fazama njihovog života, zahvaljujući jednostavnoj, sigurnoj, efikasnoj i pristupačnoj njegi. Mixa nudi široku eksperatsku liniju proizvoda za njegu kože koja se danas prodaje u drogerijama i zadovoljava sve potrebe osjetljive kože: od beba do odraslih osoba. Mixa proizvodi za njegu kože formulirani su pod medicinskim nadzorom i ispunjavaju stroge standarde u pogledu efikasnosti i tolerancije.

- Aktivni sastojci prirodnog su podrijetla ili iz farmaceutskih proizvoda

- Formule su precizno dozirane
- Kozmetika je testirana na preko 7000 uzoraka osjetljive kože.

Ovaj brand, između ostalog, u svom nastojanju ima cilj da podigne svijest o ključnoj ulozi koju pravilna hidratacija i korištenje proizvoda na bazi hijalurona igraju u zdravlju naše kože, stoga je Mixa razvila cjelokupnu MIXA Hyalurogel liniju.

Normalnom do suhom i osjetljivom tipu kože, najdjelotvornije će poslužiti Mixa Hyalurogel Serum koji od prve primjene umiruje osjetljivu kožu, smanjuje osjećaj neugodnosti i zatezanja te pruža koži neprekidnu hidrataciju puna 24h za vidljivu jedrinu i vlažnost kože. Nakon četiri tjedna, koža je mekša, glatkija i izgleda zdravije. Sveža tekstura seruma brzo se upija i nije ljepljiva. Sadrži visoku koncentraciju sastojaka za stručnu njegu kože: 5% vitamin b3 i provitamin B5 te čistu hijaluronsku kiselinu.

Mixa Hyalurogel Rich krema za lice također je pogodna za dehidriran i osjetljiv tip kože. Po svom sastavu je idealna za neophodnu hidrataciju. Zahvaljujući glicerinu i obogaćenosti HA, intenzivno hidrira, a ono što je odlično i umiruje kožu i osjećaj iritacije na vanjske faktore.





Za osobe s normalnim do masnim tipom kože idealan suputnik je Mixa Hyalurogel Light krema za lice koja ima lagani gelastu strukturu koju koža upija u kratkom roku. Obogaćena je sa 7% glicerina i hajuronom hidrira kožu 24h i idealna je i za osjetljivu kožu.

Na kraju napornog dana, poslije skidanja šminke, većina žena pred spavanje izbjegava nanošenjebilo čega na lice, posebno noćnih krema, jer smatra da je koža tokom dana



dovoljno iscrpljena i žele da koža "diše". Ali poznato je da se u snu koža obnavlja jer koža u snu apsorbira sve čime je hranimo dvostruko brže.

Mixa Hyalurogel noćna krema tokom noći stvara zaštitni sloj i ojačava barijeru osjetljive i suhe kože, dok njena lagana tekstura ne ostavlja masan, težak osjećaj na koži. Umjesto kože lica koja se peruta, vremenom će koža biti glatkija, svježija i otpornija.



Danas su, više nego ikad, cijenjeni medicinski formulirani proizvodi i formule koji nam omogućavaju da funkcioniрамо neometano, usprkos nesavršenim uvjetima, zagađenju i stresu. Na sreću, dostupnost kvalitetnih proizvoda koji nam pomažu u borbi sa svim izazovima je sve veća, a mi možemo uživati u njima po veoma pristupačnim cijenama i stoga preporučujemo da isprobate Mixa Hyalurgel kremu.

# DOJENAČKA PREHRANA

Piše: Prim.dr. Vasva Botonjić, spec. pedijatar, zaposlena u Kantonalnoj bolnici „dr.Irfan Ljubijankić“ na Odjelu za dječije bolesti u Bihaću.

**D**ojenje je od neprocjenjivog značaja za fizičko i psihičko zdravlje majke i djeteta. Dojenjem se obezbijeđuju svi nutrijenti za pravilan rast i razvoj dojenčeta!

## FAKTORI USPJEŠNJE LAKTACIJE:

- Uspostavljanje nježnog i toplog odnosa između majke i novorođenčeta
  - Dovoljno vremena za odmor i podrška okoline
  - Raznovrsna i redovna ishrana uz pravilnu suplementaciju
  - Unos dovoljne količine tečnosti (poželjno 2-2,5 l/dan)
- Humana pruža podršku dojenju, u vidu Humana čaja za dojilje kojeg čini izbalansirana mješavina biljnih ekstrakata i voća. Humana čaj za dojilje ima blagi galaktoreični efekat, povećava stvaranje i lučenje mlijeka. Pruža podršku majkama da uspostave i održe laktaciju. Ekstrakt i ulje ploda komorača su posredna dodatna vrijednost ovog čaja – ublažavanje grčeva kod beba koje su na podoju.

Optimalna ishrana novorođenčeta započinje majčinim mlijekom ili, ukoliko to nije moguće, adaptiranim formulama. ESPGHAN i AAP preporučuju prirodnu ishranu najmanje 4-6 mjeseci, a koliko god majka može, a dijete želi. Prirodna ishrana ima brojne nutritivne i ne-nutritivne prednosti, među kojima se posebno ističe prevencija infekcija, gojaznosti, dijabetesa, kao i pravilno uspostavljanje oralne tolerancije.

Kravljie mlijeko ne zadovoljava fiziološke nutritivne potrebe dojenčeta i malog djeteta! Uvođenje kravljeg mlijeka treba odložiti najkasnije do 3 godine života. Visokoadaptirane početne i prelazne mliječne formule su adekvatna zamjena za majčino mleko i kao takve će obezbijediti pravilan razvoj dojenčeta koje nije u mogućnosti da dobije ovaj „zlatni standard“! Humana 1 je početno mlijeko za dojenčad kojim se beba hrani od rođenja do navršenih 6 mjeseci. Može se koristiti kao dohrana ili zamjena za majčino mleko. U sastavu sadrži proteine, laktozu, mješavinu biljnih ulja, vitamina i minerala u količini shodno uzrastu prema najnovijim EFSA preporukama i smjernicama. Humana 1 je bogata i prebiotiskim vlaknima – GOS, LCP – omega 3 i omega 6 masne kiseline, nukleotidima koji su odlična podrška imunitetu. Bez glutena i skroba. Na tržištu se jedino u Humani gvožđe može naći u obliku u bisglicinata koji je nježan za bebin stomak i ima bolju bioraspoloživost.

## STANDARDNE ADAPTIRANE FORMULE:

- Humana 1, Humana 2, Humana My Little Heroes 3, Humana 4 Junior  
Specijalne Expert formule
  - Humana 0- za prematuruse sa porodičnom težinom > 1800g, terminsku dojenčeta sa malom porodičnom težinom (> 1800g)
  - Humana AC- primjena od rođenja kod dojenčadi sa infantilnim kolikama, problemom varenja praćenim nadimanjem, zatvorom. Zbog svog posebnog sastava, Humana AntiColic se veoma dobro podnosi, dobrog je ukusa i sadrži sve neophodne hranljive i gradivne materije za zdrav razvoj.
- Humana AR- specijalna mliječna formula za dojenčad sa povećanim vraćanjem želudačnog sadržaja. Humana AR (anti-regurgitaciona formula) je specijalna mliječna formula za potrebe ishrane kod povećanog vraćanja želudačnog sadržaja (regurgitacije tj. bljuckanja). Sadrži novu aktivnu komponentu prezelatinizirani kukuruzni skrob
- Humana HN je mliječna formula za osnovnu ili dodatnu ishranu u slučaju dijareja, kod dojenčadi, djece i odraslih. Humana HN (HEILNAHRUNG = ljekovita hrana) sadrži sve minerale, elemente u tragovima i vitamine u količinama koje odgovaraju potrebama osobe sa dijarejom i može se, nakon konsultacije sa ljekarom, koristiti duži vremenski period kao ekskluzivna hrana za bebe. Obogaćena je aktivnim sastojkom - prebiotikom koji pozitivno utiče na razvoj normalne crijevne flore (bifidogeni efekat).
- Humana SL- specijalna formula na bazi soje za dojenčad i malu djecu koja su intolerantna na proteine i/ili laktozu iz mlijeka. Humana SL se može koristiti od rođenja kao jedina početna formula za ishranu dojenčadi do 6 mjeseci starosti ili kao dio raznovrsne ishrane kod dojenčadi starije od 6 mjeseci i male djece. Humana SL je nutritivno je podjednako vrijedna kao i odgovarajuće mliječne formule.
- Humana Elektrolyt banana i komorač- sredstvo za oralnu rehidraciju sa ukusom komorača ili banane

 **Humana AntiColic**  
300 g



 **Humana HN**  
300 g



 **Humana AR**  
400 g



 **Humana 0**  
400 g



 **Humana SL**  
500 g



  
**Humana**  
za mamu i mene

**MEDOPTIC**

MEDOPTIC d.o.o. Sarajevo  
ulica Mihalja Tita 40, 71000 Sarajevo, Bosna i Hercegovina  
telefon/fax: +387 033 606 000 - mobil: +387 0288 163 191  
mailto: medoptic@medoptic.ba

   **Humana Bosna i Hercegovina**  
**humanabih**

# CRIJEVNA FLORA KOD PRIJEVREMENO ROĐENE DJECE I NOVOROĐENČADI ROĐENIH CARSKIM REZOM

dr. Svjetlana Grubeša Raguž, specijalista pedijatrije

**U**ravnotežena crijevna flora važna je za zdravlje svakoga od nas, no posebno je važna za novorođenčad, jer trilijuni mikroorganizama u crijevima, uključujući različite tipove bakterija, igraju važnu ulogu u podršci njihovu imunosnom i probavnom sustavu.

Još donedavno smatralo se da dijete u majčinoj utrobi raste u sterilnoj okolini, ali danas znamo da postoji veza između crijevne mikroflore majke i mikroflore nastanjene u maternici (u uzorcima posteljica pronađena je DNA korisnih bakterijskih sojeva bifidobakterija i laktobacila). Ipak, značajnija kolonizacija crijevnom mikrobiotom počinje upravo u trenutku rođenja. Novorođenče nasleđuje ne samo crijevnu mikrofloru od majke nego i onu iz bolničkog okruženja, unatoč visokim standardima higijene tijekom poroda i neposredno nakon njega. Novorođenčad rođena prirodnim, vaginalnim putem izložena je prije svega mikrobioti porođajnog kanala te onoj iz majčina probavnog sustava.

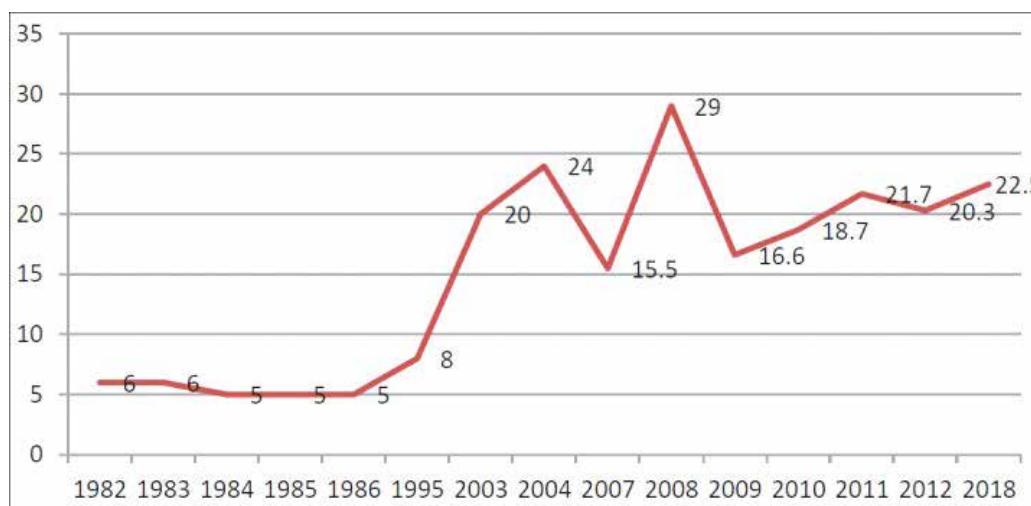
**Djeca rođena carskim rezom najveći dio svoje intestinalne mikroflore "skupljaju" iz bolničkog mikrookruženja i s majčine kože, a u njihovim crijevima znatno je reduciran broj laktobacila, jer je prijenos korisnih bakterija u doticaju s majčinom vaginalnom florom osujećen postupkom carskog reza. To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

Narušena crijevna flora nakon carskog reza u ranom djetinjstvu, kao i u kasnijem životnom dobu može dovesti do niza alergijskih, neuroendokrinih i metaboličkih poremećaja (atopijski dermatitis, astma, dijabetes, gojaznost).

Međunarodna zdravstvena zajednica smatra da je idealna stopa carskog reza između 10 i 15%. Danas se suočavamo sa povećanom stopom carskog reza, što je postalo trend u akušerstvu. U našoj zemlji, također je primijećen rast zastupljenosti carskog reza. Prema WHO taj procenat je 2018. godine iznosio 20% i više.



*Postotak porođaja obavljenih carskim rezom u BiH:*



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

U odnosu na učestalost carskog reza, stopa zdravstvenih implikacija nakon carskog reza se analogno povećala. Takođe, postoji niz predisponirajućih faktora koji, prema najnovijim istraživanjima, negativno utiču na zdravlje novorođenčeta rođenog carskim rezom.

**Sa trendom povećanja carskog reza, došlo je do epidemije i autoimunih bolesti, kao što su dijabetes melitus, Kronova bolest, multiplna skleroza i alergijske bolesti, astma, alergijski rinitis i atopijski dermatitis.**

Pretpostavljalo se da bi ovaj povećani rizik mogao biti zbog nedostatka kontakta sa vaginalnom i crijevnom florom majke pri rođenju, što uzrokuje promjene u razvoju njihovog imunološkog sistema, čineći ovu djecu podložnijom za razne bolesti kasnije u životu.

Shodno tome, udruženje pedijatara u BiH je na osnovu publikovanih kliničkih studija i preporuka ESPGHAN-a i AAP dalo preporuke za upotrebu višekomponentnih probiotičkih preparata sojeva Lactobacillus i Bifidobacteria od prvog dana života do navršena 3 mjeseca.

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

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

nedostatkom bakterijskih sojeva Lactobacillus i Bifidobacteria.

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

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

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



4U pharma  
SWISS COMPANY



Babytol Neonate *for you!*<sup>®</sup>



*Za dobar početak od prvog dana!*

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

6 dobrih  
bakterija iz  
majčinog  
mlijeka

*Lactobacillus*  
*Bifidobacterium*



# Naše Putovanje Počinje

BESPLATNA EDUKACIJA I  
DRUŽENJE TRUDNICA

## SPONZORI I PARTNERI

Pantone 187C



DERMEDIC  
Recommended by dermatologists



30.08.2023. U 17:30 TUZLA  
EDUKATIVNA KONFERENCIJA  
„NAŠE PUTOVANJE POČINJE“  
HOTEL SALIS, TUZLA  
PARTNER KONFERENCIJE PRIVATNA  
ZDRAVSTVENA USTANOVA  
„PLAVA MEDICAL GROUP“ TUZLA



# PREDSTAVLJAMO DERMEDIC SUNBRELLA: ULTIMATIVNA UV ZAŠTITA ZA DJECU VEĆ OD PRVOG MJESECA ŽIVOTA!

Dermatološki testiran i hipoalergen, Dermedic Sunbrella je pogodan za sve tipove kože



**D**ermedic, jedan od vodećih brendova u dermatološkoj njezi kože, s oduševljenjem predstavlja svoju Sunbrella UV zaštitu za djecu. Dizajnirana imajući na umu dobrobit naših mališana, Sunbrella nudi visoku zaštitu od sunca dok istovremeno štiti njihovu nježnu kožu od štetnih UV zraka.

Dječja koža vrlo je osjetljiva i podložna oštećenju od sunca, zbog čega je odgovarajuća zaštita prijeko potrebna. Uz Dermedic Sunbrella roditelji sada mogu biti sigurni da njihova djeca uživaju na otvorenom s povjerenjem da je njihova koža zaštićena od štetnih utjecaja sunca.

Ono što izdvaja Dermedic Sunbrella je njegova napredna formula koja kombinira vrhunsku tehnologiju s nježnim sastojcima i činjenica da u svakom baby Sunbrella proizvodu se nalazi aqua-proVita D3, koji se upravo pod djelovanjem sučeve svjetlosti pretvara u vitamin D3. Dovoljno je samo 15-20 minuta izlaganja suncu da bi se osigurao odgovarajući nivo vitamina D3. Zaštita širokog spektra kreme za sunčanje štiti od UVA i UVB zraka, sprječavajući opeklne i dugotrajna oštećenja. Može se pohvaliti impresivnim faktorom zaštite od sunca (SPF) od 50+, nudeći maksimalnu pokrivenost za nježnu dječju kožu.

Dermatološki testiran i hipoalergen, Dermedic

Sunbrella je pogodan za sve tipove kože, uključujući osjetljivu kožu. Formula je bez štetnih hemikalija kao što su parabeni, bojila i mirisi, osiguravajući nježnu i sigurnu primjenu. Također je vodootporan, što ga čini idealnim za aktivnu djecu koja se vole brčkati u bazenu ili igrati na plaži. I svi su proizvodi Ocean Life Friendly, čuvajmo sebe i našu okolinu.

Dermedic Sunbrella nadilazi tradicionalne proizvode za zaštitu od sunca uključivanjem dodatnih sastojaka koji njeguju kožu. Obogaćen vitaminom E i pantenolom, pomaže hidratizirati i umiriti kožu, održavajući je mekom i gipkom. Lagana i nemasna tekstura osigurava jednostavno nanošenje, omogućavajući djeci da ostanu zaštićena bez osjećaja težine.

Ambalaža Dermedic Sunbrella prilagođena djeci dodatno poboljšava iskustvo. Šareni i razigrani dizajn plijeni dječju pozornost, čineći nanošenje kreme za sunčanje zabavnom i privlačnom aktivnošću. Potiče zdrave navike sunčanja od najranije dobi, učeći ih važnosti zaštite svoje kože na ugoden način.

Dermedic Sunbrella UV zaštita za djecu sada je dostupna u vodećim apotekama. **Ne dopustite da sunce spriječi vaše dijete u avanturama na otvorenom—zaštitite ga Dermedic Sunbrella i dopustite mu da sigurno uživa u suncu!**

# DERMEDIC

Recommended by dermatologists

## SUNBRELLA



zaštita od sunčevog zračenja već  
od prvog mjeseca života

dostupno u svim bolje opremljenim  
apotekama/ljekarnama



UVOZNIK ZA BIH :

 IntusPharm

IntusPharm d.o.o.  
Rajlovačka cesta 23  
71000 Sarajevo  
Bosna i Hercegovina  
m: +387 (0)61 734 194  
m: +387 (0)61 826 355  
e: info@intuspharm.ba  
w: intuspharm.ba



62

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

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

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

**MAME VJERUJU, DJECA VOLE!**

# Salvit

# Beta glukan

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

\*Cink doprinosi normalnoj funkciji  
imunološkog sustava



Mame vjeruju,  
djeca vole!

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

# PREVENCIJA I LIJEĆENJE KOLIKA KOD BEBA- EASYCOL BABY

Piše: mr.ph. Vahid Bećirović, Alvead pharm

**G**rčevi kod bebe su uobičajeni, periodični napadi bola u trbuhu koji često pogađaju bebu u prvih nekoliko mjeseci života. Grčevi nisu bolest niti simptom, ali znaju stvarati nelagodu bebi i roditeljima. Pojavljuju se već nakon par sedmica po rođenju i traju skoro do 6. Mjeseca života.

## ZAŠTO BEBE IMAJU GRČEVE?

Neki od razloga nastanka kolika su: nedovoljno zreo probavni sistem, nepodnošenje mlječnog šećera, odgovor na vanjske stimulanse. Problem nastaje zbog nedovoljne količine enzima koji probavljaju laktozu, odnosno mlječni šećer. U crijevima bebe se stvaraju plinovi koji uzrokuju nadutost i grčeve.

64

## SIMPTOMI KOLIKA I KAKO IH PREPOZNATI?

Učestao, neutješan plač koji traje dugo, napetost i tvrd trbušić u prvim mjesecima bebinog života ukazuje na dojenačke kolike. Iako su uobičajena pojava, mnoge majke panično pokušavaju pronaći rješenja kako bi smanjile grčeve i smirile dijete. Dojenačke kolike ima svako četvrto dijete, a javljaju se već nakon par sedmica života. Trbušić djeteta je nadut.

Beba sigurno ima grčeve ako neutješno plače, ne može se umiriti i savija noge. Također se javlja crvenilo u licu i prisutna je napetost.

## KAKAV JE UTICAJ KAPI PROTIV GRČEVA KOD BEBA?

Preporučeno rješenje za ovu situaciju je upotreba laktaze kako bi se pojačalo enzimatsko djelovanje na laktozu. Pojačano enzimatsko djelovanje na laktozu pomaže probavljanje mlijeka i smanjuje osjećaj nelagode i posljedične epizode neutješnog plača.

## ŠTA JE EASYCOL BABY+?

Easycol BABY je enzim laktaze kao dodatak prehrani s djelovanjem samo na mlijeko. Easycol BABY može se koristiti s majčinim mlijekom i



ALVEAD  
PHARM

formulom za novorođenčad za poboljšanje procesa probave laktaze kao kompenzacija za prolazni nedostatak enzima laktaze tokom prvih mjeseci života. Easycol BABY je prirodno i neškodljivo rješenje koje ublažava osjećaj nelagode i posljedične epizode neutješnog plača. Easycol BABY je proizvod koji djeluje samo na laktozu majčinog mlijeka ili formulu za novorođenčad koje organizam ne apsorbira. Easycol BABY (enzim laktaze) razlaže laktozu na dva prosta šećera, galaktozu i glukozu, i na taj način doprinosi boljoj probavi mlijeka. Naučne studije su pokazale da bebe hranjene mlijekom obrađenim enzimom laktaze pokazuju značajno smanjenje trajanja plača, kao rezultat poboljšanja procesa probave mlijeka.



Easycol BABY je neškodljiv proizvod i može se koristiti od prvog dana života. Nelagoda zbog loše probave lakoze obično nestaje prirodnim putem nakon 4 mjeseca života, jer tijelo razvije bolji kapacitet za proizvodnju endogene laktaze. U tom periodu počinje prvo uvođenje polu-čvrste hrane u bebinu ishranu (kaše isupe).

Easycol BABY+® se može koristiti s majčinim mlijekom ili formulom za novorođenčad.

**S majčinim mlijekom:**

**Ekstrahirano mlijeko:** Dodati 5 kapi direktno u mlijeko i dobro promiješati.

**Laktacija:** Dodati 5 kapi u kašićicu za kafu i unijeti direktno u usta bebi prije dojenja.

**Sa formulom:**

Dodati 5 kapi direktno u mlijeko i dobro promiješati. Easycol BABY ne mijenja ukus mlijeka i može se dodavati u vruće ili hladno mlijeko. U slučaju unaprijed pripreme flašice za hranjenje, samo dodati 4 kapi Easycol BABY i čuvati u frižideru ne duže od 4 sata.



65



# EPIZIOTOMIJA I NJEGA INTIMNE REGIJE

Prije i nakon poroda

Piše: mr.ph. Šabić Adna, Alvead pharm

**P**orod, odnosno rođenje djeteta posebno je iskustvo za ženu i prekrasan doživljaj za cijelu porodicu. Žena, koja tada postaje majka, prolazi kroz mnoge promjene i prilagodbe tokom 9 mjeseci trudnoće kako bi organizam bio spreman za porođaj zdravog djeteta. Sve promjene kroz koje žena prolazi za vrijeme trudnoće uglavnom su reverzibilne, te se tijelo nakon porođaja vraća u tzv. pregravidno stanje. Porod je prirodna pojava koja je pomalo traumatična za majku i njezin organizam, a tim stručnjaka koji nadgleda i prati porod je uvijek pri ruci da olakša i skrate trajanje istog koliko god to dopuštaju prirodni procesi. **Jedna od metoda „olakšavanja“ poroda, kako za majku, tako i za dijete, jeste epiziotomija.**

66

## EPIZIOTOMIJA – KADA I ZAŠTO?

Epiziotomija se ne izvodi rutinski, već samo ako se medica ne rasteže u odgovarajućoj mjeri, te sprječava porod, većinom kod prvorotki u terminu. Zahvat se izvodi u toku izgona djeteta, pri ukazivanju glavice na izlazu u vulvi i napinjanju međice. Urez se može izvoditi bez analgezije, iako je infiltracija lokalnim analgetikom moguća. Epiziotomija sprječava pretjerano rastezanje i mogući razdor tkiva međice, uključujući i prednje razdore, ujedno štiti i meki porođajni kanal od razdora, ali i sprječava kasnije moguće posljedice kao što su slabost mišića dna zdjelice i staticka inkontinencija. Hirurški rez lakše je zaštititi od razdora, a osim toga zahvatom se ubrzava dugo porođajno doba (rođenje djeteta), a time i prevenira mogućnost fetalne patnje ploda.

## KOMPLIKACIJE EPIZIOTOMIJE

Jedna od mogućih komplikacija su i hematomi koji nastaju zbog nedovoljnog hirurškog zbrinjavanja rane, naročito ako je razdor dosta dubok. Pri izvođenju reza epiziotomije dolazi do dodatnog krvarenja koja najčešće ne stvara probleme, a moguća je i infekcija. Infekcije rana perineuma su relativno rijetke, od 0.05 do 0.5%. Rubovi rane postaju crveni, mesnati i povećani. Šavovi se moraju skinuti kako bi se rana prirodno drenirala, a onda je ponovo zaštititi.

## ŠTA URADITI PRIJE I NAKON



## PORODA?

Ulaskom u treći trimestar trudnoće pametno je započeti poduzimati određene postupke kojima se vrši priprema za porod kako bi on protekao sa što manje komplikacija. **Među jednostavne postupke kojima se uvelikoj mjeri može olakšati porod spada masaža međice.** S masažom međice najbolje

je započeti između 34. i 36. sedmice trudnoće. Masaža se može obavljati najbolje 2-3 puta sedmično u trajanju od desetak minuta. **Kako bi se medica razmekšala i raširila, potrebno je koristiti proizvod na bazi prirodnih sastojaka, kao što je Episiocare spray.** Nakon epiziotomije, kako se proces zacjeljivanja, koji traje nekoliko sedmica, ne bi narušio, veoma je važna pravilna higijena. Kod pranja je preporučljivo izbjegavati izravan mlaz tuša, a nakon pranja potrebno je nježno brisanje, po mogućnosti pamučnom krpom. Uputno je aplicirati Episiocare spray za pospješivanje zacjeljivanja rane.

## EPISIOCARE SPRAY

Episiocare spray je osmišljen kako bi pružio sjajnu njegu intimne regije prije i nakon poroda. **Prije porođaja – vlaži i omešava tretirano područje, djeluje protiv neugodnosti i pečenja te čini perineum spremnim za porođaj.** Nakon porođaja – i urađene epiziotomije, Episiocare spray umiruje tretiranu regiju i olakšava simptome neugodnosti poput bola, iritacije, pečenja, svrbeža i rana.

Episiocare spray sadrži 10 aktivnih komponenti: alantoin, pantenol, ekstrakt cvijeta nevena, ekstrakt kantariona, ekstrakt kadulje, ekstrakt lista masline, ulje lavande, ulje mente, amonijum glicirizat i glicerin. Alantoin i pantenol su spoj koji pomaže kod zacjeljivanja rana sa protuupalnim djelovanjem, ekstrakt cvijeta nevena, kao i ekstrakti kantariona, kadulje i lista masline smanjuju crvenilo, svrab i oticanje, te sprječavaju infekcije, dok ulja lavande i mente djeluju kao antisceptici i opuštaju mišiće. Amonijum glicirizat i glicerin zacjeljuju ožiljke i omešavaju kožu i sluzokožu.

67



*Upotreba: Naprskati ciljano područje najmanje 3 puta dnevno.*

# DJEČJI PROGRAM TOSAME TO. TO

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

## PREDNOSTI-FAKTOVI USPJEHA

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

## Asortiman Tosama to.to čine:

- Tetra pelene i Tetra krpice

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

68

## Suhe soft to.to. krpice

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

## NJEGA DJECE VODOM I PRIRODnim MATERIJALIMA

Izrađene od 100% prirodnih viskoznih vlakana.

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

## Vlažni toaletni papir

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

## Upijajuće blazinice za dojilje MAMA

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

## Mrežaste gaćice MAMA

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

## 100% PAMUČNI ULOŠCI ZA RODILJE MAMA

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

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

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





# to.to

+ TOSAMA  
Since 1923

PRIRODNA  
NJEGA  
DJETETA



to.to

TO JE TO,  
ŠTO TREBAMO.



[www.tosama.si](http://www.tosama.si)

# Indira Halilović-Čančar

ZDRAVA MAJKA ZNAČI I ZDRAVA BEBA

**Važno je da porodilja vodi računa o zdravlju, odmoru, pravilnoj ishrani i njezi u puerperiju.**

Indira Halilović-Čančar, patronažna sestra

70

Indira Halilović-Čančar je patronažna sestra zaposlena u Dom zdravlja Zenica. Indira je veliki zaljubljenik u svoj posao, veliki profesionalac i osoba koja je vrlo rado viđena u domovima mama koje su se tek porodile. Poziv patronažne sestre je zahtjevan i iziskuje veliku pažnju, strpljenje, a sve u cilju da se olakša period postpartuma mamama. U nastavku vam donosimo naš razgovor sa Indriom Halilović – Čančar koja nam je otkrila sve ljepote ovog poziva, kao i savjet trudnicama i mamama.

## KADA STE SE ODLUČILI NA POZIV PATRONAŽNE SESTRE I KAKO JE TEKLO VAŠE PROFESIONALNO USAVRŠAVANJE?

U službu za Patronažu i kućno lijeчењe sam prešla 2011. godine, nakon što sam diplomirala na Zdravstvenom fakultetu Univerzitetu u Zenici, a do tada sam već stekla radno iskustvo u službi za Porodičnu medicinu i službi hitne medicinske pomoći. Na istom fakultetu sam upisala magisterski studij. U Domu zdravlja radim punih 17 godina i mogu reći da mi je do sada ovo najdraži dio posla, kada sam počela brinuti o majkama porodiljama i njihovim bebama.

## KOLIKO TIMOVA PATRONAŽNIH SESTARA DJELUJE NA PODRUČJU DOMA ZDRAVLJA ZENICA?

U službi za zdravstvenu zaštitu





djece djeluju ukupno 4 patronažne sestre koje pokrivaju grad Zenicu.

#### **KAKO IZGLEDA PRVA POSJETA PATRONAŽNE SESTRE PORODILJI?**

Pristup majci je izuzetno važan. **Ja prvo obavljam razgovor s majkom. Želim dozнати kako se ona osjeća. Kako je protekao sam porod?**

Iskomuniciram s njom, jer psihološka podrška u tim trenucima je od velikog značaja, pa tek onda pristupam pregledu bebe.

#### **NA ŠTA PRVO OBRATITE PAŽNJU KADA DOLAZITE U DOM I POMAŽETE PORODILJI?**

Prilikom ulaska u kuću prvo obratim pažnju na samo stanje majke. Kako sam već napomenula taj prvi kontakt, pristup je od velikog značaja za majku i bebu. Ako majka stekne povjerenje u mene onda sam tok posjeta ide lakše i uspješnije.

#### **NAKON PORODA MAJKE SU NAJVIŠE USMJERENE NA SVOJU BEBU. KOLIKO PAŽNJE POLAŽU NA SVOJE ZDRAVLJE?**

Da, to je tačno. Majke su vise fokusirane na stanje bebe. Zato im stalno napominjem koliko je važno njihovo zdravlje, odmor, pravilna ishrana i njega u puerperiju, jer zdrava majka znači i zdrava beba.

#### **SA KOJIM IZAZOVIMA SE VI SUSREĆETE KAO PATRONAŽNA SESTRA U SVOM POSLU?**

Izazovi su jako veliki. Utjecaj okoline, razni forumi i neprovjerene stranice gdje majke često traže savjete za sebe i bebu, što je pogrešno naravno. Uvijek naglasim da smo dostupni za bilo kakva pitanja i nedoumice, na naš kontakt broj službe.

#### **ZA KRAJ IMATE LI NEKU PORUKU MLADIM ŽENAMA KOJE BI SE POTENCIJALNO MOGLE BAVITI OVIM POZIVOM?**

**Moja poruka za kraj bi bila, za početnike, mlade kolegice, kada se pacijent najmanje posmatra i sluša, nastojati da više slušaju, i na najbolji način i pristup. Da budu puna podrška u najosjetljivijem razdoblju jedne žene kada govorimo o trudnoći i porodu.**

#### **KOJI JE VAŠ SAVJET ZA TRUDNICE I MAME?**

Moj savjet za trudnice bi bio, da najprije vode računa o svom zdravlju, zdravoj ishrani, budu fizički aktivne uz saglasnost svog ginekologa.

**Prate razna edukativna predavanja na kojima mogu dosta naučiti, kako o sebi tako i o prvim danima s bebom, a to su predavanja za trudnice i dojilje koja se vrlo često organizuju.**

# Nataša Mirkanović

## ČAK 70% DJECE PREDŠKOLSKOG UZRASTA IMA NEKI GOVORNO-JEZIČKI POREMEĆAJ

**Pustite da dijete prvo savlada bazu maternjeg jezika, pa tek onda krenite u učenje novog jezika.**

INTERVJU: Nataša Mirkanović, dipl.logoped

72

**R**azvoj dječjeg govora je veoma složen proces, koji se odvija pod utjecajem mnoštva različitih faktora. Govor je socijalni fenomen i njegov je razvoj moguć isključivo u uvjetima ljudskog okruženja. Porodica je najbliže i najprirodne okruženje djeteta, i zato ima najveću ulogu u procesu dječjeg razvoja, uključujući i razvoj govora. Za mnogo današnju djecu može se reći da su siromašna jezikom, a čak oko 70 % djece predškolskog uzrasta ima neki govorno-jezički poremećaj. Istraživanja pokazuju konstantan porast učestalosti jezično-govornih poremećaja kod djece, što se povezuje s promjenom sociokulturnih stilova života, ali i s činjenicom da je porasla opća osviještenost roditelja i stručnjaka koji sudjeluju u djetetovom razvoju, te se poremećaji češće otkrivaju, a djeca pravovremeno upućuju stručnjacima i uključuju u terapijske procese. O razvoju govora i poteškoćama koje se javljaju u razvoju govora razgovarali smo sa Natašom Mirkanović, diplomiranim logopedicom. U nastavku donosimo intervju.

### KADA STE SE ODLUČILI NA POZIV LOGOPEDA?

Za logopediju sam se odlučila još u toku osnovne škole. Najstarije sam dijete u porodici i uvijek sam bila ta koja je brinula o drugoj djeci tako se i rodila ljubav prema djeci.

### DANAS DJECA SVE ČEŠĆE IMAJU PROBLEME SA RAZVOJEM GOVORA. KADA JE PRAVO VRIJEME ZA PRVU POSJETU LOGOPEDU?

Pravo vrijeme za prvu posjetu logopedu jeste onda kada roditelji primijete bilo kakva odstupanja u govorno-jezičkom razvoju djeteta (nerazvijen ili slabo razvijen govor, poteškoće u izgovoru glasova, poteškoće prilikom čitanja ili pisanja, mucanje..)

### KOJI SU TO PROBLEMI U GOVORU NA KOJE STE VI NAIŠLI?

U praksi nailazim na razne govorno-jezičke poremećaje kod djece. Kod djece predškolskog



Nataša Mirkanović je po zanimanju diplomirani logoped. Rođena je 4.2.1997 godine u Prijedoru. Nakon gimnazije upisuje Fakultet za specijalnu edukaciju i rehabilitaciju Univerziteta u Beogradu, smjer logopedija. Po završetku studija počinje da održuje pripravnički staž u vrtiću u Bijeljini.

i školskog uzrasta najčešće se javljaju dislalije, odnosno nemogućnost ili nepravilnost u izgovoru glasova. Dislalije se javljaju u vidu omisija (kada dijete u potpunosti izostavlja glas npr. IBA umjesto RIBA), supstitucija (kada zamijeni glas nekim drugim glasom npr. LIBA umjesto RIBA) i u vidu distorzije (oštećen izgovor glasa). Primijetila sam da je veliki broj djece ovog uzrasta grafomotorno nespretna što možemo objasniti pretjeranom upotrebom telefona, tableta. Kasnije ova djeca imaju problem i prilikom čitanja i pisanja, odnosno svi ovi problemi koji se ne riješe na vrijeme mogu dovesti do disleksije i disgrafije tj. poremećaja u čitanju i pisanju. Kod djece mlađeg uzrasta najčešće se javlja razvojna disfazija, odnosno poremećaj govora i jezika kod kojeg je sposobnost djeteta da razumije govor ili govori ispod očekivanog nivoa u odnosu na uzrast.

### **DANAS SVE VIŠE DJECE IMA NEKI PROBLEM U GOVORU. MNOGA DJECA ŠUŠKAJU, TEPAJU DOK GOVORE. NA KOJI NAČIN PREVAZIĆI OVE PROBLEME U GOVORU?**

Vrlo je važno da se roditelji djeci obraćaju pravilno, bez tepanja. Djeca uče po modelu, a taj model su upravo roditelji. Mazimo se dodirima, zagrljajima, a ne riječima.

### **KADA USTANOVITE NEKI PROBLEM U GOVORU KOD DJETETA NA KOJI NAČIN KREĆE TERAPIJA? KOLIKO SU RAČUNARI, TABLETI I TELEFONI UTJECALI NA RAZVOJ GOVORA KOD MALIŠANA?**

Nakon urađene logopedske dijagnostike, počinjemo sa logopedskom terapijom, koja zavisi od samog poremećaja. Cilj terapije jeste uklanjanje ili ublažavanje postojećih poteškoća. Nijedan logoped ne može sa sigurnošću reći koliko će sama terapija trajati jer to zavisi od niza faktora. Ti faktori su npr.: koliko dijete sarađuje, koliko roditelji rade kod kuće, same vrste poremećaja. Upotreba računara, telefona i tableta može itekako da utiče na razvoj govora i jezika kod djece. Upravo su oni "glavni krivci" za nerazvijen ili usporen govorno-jezički razvoj djece.

### **NA OSNOVU VAŠEG ISKUSTVA KOLIKO DOBRO GOVORE DJECA PREDŠKOLSKOG UZRASTA?**

S obzirom na to da radim u vrtiću kao stručni saradnik, dolazim do zaista poražavajućih rezultata govora predškolske djece. Čak 70% djece predškolskog uzrasta ima neki govorno-jezički poremećaj. Djeca na ovom uzrastu najčešće imaju poteškoće sa izgovorom glasova iz grupe afrikata (Č, Ć, Đ), frikativa (S, Z, Š, Ž), vibrant(R).

### **KOLIKO SU RODITELJI BITNI U TOM PROCESU T.J. DA LI TREBA DA VJEŽBAJU GOVOR SA DJECOM KOD KUĆE?**

Roditelji su veoma važni u procesu logopedskog



tretmana jer su upravo oni ti koji provode najveći dio vremena sa djetetom. Važno je napomenuti da roditelji nikako ne treba da rade na "sviju ruku", već da rade isključivo po uputama stručnjaka tj. logopeda.

### **ZA KRAJ KOJA JE VAŠA PORUKA RODITELJIMA KADA JE U PITANJU RAZVOJ GOVORA DJECE?**

Za kraj želim da roditeljima poručim slijedeće:  
 -Više prirode, manje tehnologije. Pustite djecu da se igraju i istražuju u prirodi jer upravo kroz igru djeca najbolje uče.  
 -Crtane zamijenite slikovnicama.  
 -Imajte realna očekivanja. Nemojte očekivati da će dijete od 2, 3 godine da zna čita i piše.  
 -Uključite im igre koje zahtijevaju upotrebu prstića (plastelin, kocke, nizanje perlica..)  
 -Pustite da dijete prvo savlada bazu maternjeg jezika pa tek onda krenite u učenje novog jezika. I za kraj najvažnija poruka jeste da se ukoliko imate bilo kakve nedoumice oko govorno-jezičkog razvoja djeteta posavjetujete isključivo sa logopedom.

# *Adna Zalihic Pita*

## RANO POVEZIVANJE S DJETETOM POČINJE PRENATALNIM PRIPREMAMA I PRIPREMAMA ZA POROD

**Trudnice koje ranije planiraju porod i spremaju se za roditeljstvo tokom trudnoće sigurnije su u sebe i cijeli proces poroda čime smanjuju anksioznost i strah.**

dr. Adna Zalihic Pita, specijalista ginekologije i opstetricije



*Dr. Adna Zalihic Pita je specijalista ginekologije i akušerstva. Medicinski fakultet Sveučilišta u Mostaru završila je 2012. godine i stekla zvanje doktora medicine. 2014. godine započela je specijalizaciju iz ginekologije i opstetricije. Dr. Zalihic Pita učesnica je više različitih domaćih i inostranih edukacija, te je autor publikacija i naučnih radova. Zaposlena je u Domu zdravlja Mostar gdje obnaša dužnost voditelja Službe za zdravstvenu zaštitu žena i trudnica.*

Doktorica Adna Zalihic Pita je specijalista ginekologije i akušerstva. Ova mlađa i perspektivna doktorica zaposlena je u Domu zdravlja Mostar gdje obnaša dužnost voditelja Službe za zdravstvenu zaštitu žena i trudnica. Pored toga što je veliki profesionalac i stručnjak dr. Adna je i majka dvije djevojčice. O važnim temama smo razgovarali sa dr. Zalihic Pita i u nastavku Vam donosimo naš intervju.

### **KADA SE RODILA LJUBAV PREMA MEDICINI I PREMA GINEKOLOGIJI?**

Ljubav prema medicini rodila se još u ranome djetinjstvu rastući uz roditelje koji su također liječnici. Od malih nogu imala sam i liječila sam svoje pacijente, tada plišane igračke. Ljubav prema ginekologiji rodila se tijekom slušanja kolegija „Ginekologija i porodništvo“ na petoj godini fakulteta a sa sigurnošću sam znala da je to specijalizacija koju želim nakon završenog

ginekološkog staža. Ginekologija je po meni specifična grana medicine jer se ne bavimo samo jednom osobom nego sa dvije te osim patoloških trudnoća pratimo i uredne trudnoće što na kraju rezultira rođenjem živog i zdravog djeteta.

### KOLIKO DANAS ŽENE VODE RAČUNA O SVOM INTIMNOM ZDRAVLJU?

Rekla bih da je većina žena usvojila naviku redovnog ginekološkog pregleda ali kada govorimo o intimnom zdravlju žene onda se ne bih složila da velika većina žena zna kako pravilno brinuti o svome intimnome zdravlju. Još uvijek se u ginekološkim ordinacijama postavljaju pitanja tipa: „**Smijem li se za vrijeme menstruacijskog ciklusa tuširati?** ili „**Smijem li rodnici ispirati kamilicom kod vaginalnog iscjetka?**“ itd., što je dokaz da su žene u tome segmentu još nedovoljno educirane. Jako je važno pravilno održavati higijenu intimnog područja zato što je neadekvatna higijena vrlo čest uzrok ili jedan od uzroka razvoja mnogih ginekoloških problema poput bakterijske vaginoze, gljivične infekcije, iritacije i suhoće stidnice.

### KOLIKO SU ŽENE DANAS POSVEĆENE EDUCIRANJU O PORODU I TRUDNOĆI?

Rekla bih da su žene danas poprilično educirane o trudnoći i porodu, a u njihovoj edukaciji veliku ulogu imaju zdravstveni djelatnici, ponajviše nadležni ginekolog, mediji te trudnički tečajevi za koje postoji sve veći interes te su u skladu s time iz godine u godinu sve posjećeniji.

Sve navedeno je jako bitno jer se budući roditelji tijekom trudnoće pripremaju za roditeljstvo, a rano povezivanje s djetetom započinje prenatalnim pripremama i pripremama za porod. Trudnice koje ranije planiraju porod i spremaju se za roditeljstvo tijekom trudnoće sigurnije su u sebe i cijeli proces poroda čime smanjuju anksioznost i strah.

### ŠTA SAVJETUJETE TRUDNICAMA KADA JE U PITANJU ISHRANA TOKOM TRUDNOĆE?

U trudnoći su povećane potrebe za dodatnim unošenjem vitamina, minerala i esencijalnih aminokiselina pa se osim prehranom savjetuje unositi ih kao dodatke prehrani u vidu prenatalnih preparata već od prvih tjedana trudnoće dok se npr. uzimanje folne kiseline savjetuje i prije začeća. Trudnicama se savjetuje izbjegavati sirovu hranu, posebice sirovo meso, ribu i jaja, te sireve s plijesni i nepasterizirano mlijeko. Uputno je izbjegavati hranu sa velikim udjelom žive poput tune. Kada govorimo o izvorima masnoće onda one moraju biti bogate nezasićenim masnim kiselinama (maslinovo, bućino, repičino ulje, orašasti plodovi, plava riba). Vrlo važne masnoće u prehrani trudnice čine omega 3 masne kiseline, DHA i EPA (losos, srdela, skuša, haringa).

Iz ovoga svega možemo zaključiti da prehrana tijekom trudnoće treba biti uravnotežena, raznolika i pravilno raspoređena te da ključ prehrane trudnice čini kvalitet, a ne kvantitet prehrane.

### DA LI JE TOKOM TRUDNOĆE NEOPHODNA

### SUPLEMENTACIJA?

Da, svakako da je neophodna zbog ubrzanog rasta i razvoja fetusa koje se samo prehranom ne mogu zadovoljiti. U prvome tromjesečju povećana je potreba za mikronutrijentima kao što su folna kiselina i cink. Folna kiselina bitna je za razvoj fetalnog živčanog sustava dok je cink važan jer pomaže sintezi nukleinskih kiselina koje sudjeluju u sintezi DNA. Neadekvatan unos cinka povezuje se s usporenim rastom fetusa i kongenitalnim anomalijama. U drugom i trećem trimestru raste potreba za energetskim unosom zbog brzog rasta fetusa, ali i povećana je potreba za mikro- i makronutrijentima (željezo, kalcij, magnezij, vitamini skupine B). Od velike važnosti su i omega 3 nezasićene masne kiseline, DHA i vitamin D. Svakako je važno napomenuti da suplementi u trudnoći samo su dodatak zdravoj i uravnoteženoj prehrani koja bi trebala u trudnoći biti prioritetna.

### VELIKI BROJ TRUDNICA DANAS JE FIZIČKI AKTIVAN. DO KADA JE PREPORUČENO DA TRUDNICE VJEŽBAJU?

Svakako je pohvalno da se trudnice bave tjelovježbom ako imaju urednu trudnoću zato što bavljenje tjelovježbom ima brojne prednosti. Vježbanjem se tijelo lakše prilagođava na povećanu tjelesnu težinu, brži je povratak u formu nakon poroda, san je kvalitetniji, manja je bol u leđima, glavobolja je manje intenzivna, itd. Vježbati se može do kraja trudnoće samo što se u zadnja tri mjeseca trudnoće vježbe odnose uglavnom na vježbe opuštanja i istezanja (posebno u području zdjelice). Cilj tih vježbi je postići bolju cirkulaciju, balans, fleksibilnost, gipkost, umanjiti bol u leđima, kukovima i preponama, smanjiti otečenost nogu i ruku, poboljšati spavanje i probavu.

### MAJKA STE DVJE DJEVOJČICE. KAKO USPIJEVATE USKLADITI SVOJE OBAVEZE? DA LI ŽIVOT SPECIJALISTE DOKTORA DONOSI NEKA ODRICANJA?

Istina je da uz ovakav posao idu i brojne obaveze, ali trudim se svaki slobodan trenutak maksimalno posvetiti svojoj obitelji, biti tu uz njih. Moj muž također radi posao koji iziskuje mnogo odsustva od kuće ali mislim da za sada savršeno uspijevamo sve uklopiti bez toga da obitelj "pati".

### KOLIKO JE BITNA PODRŠKA PORODICE U KVALITETNOM OBAVLJANJU PROFESIONALNIH OBAVEZA?

Vrlo je bitna jer ovaj poziv zahtjeva stalno učenje i edukaciju što vuče sa sobom mnoga odricanja i odsustva od kuće, a ako nemate podršku obitelji onda to sigurno ne može biti niti kvalitetno niti izvodivo.

### ZA KRAJ, IMATE LI NEKI SAVJET ZA TRUDNICE T.J. BUDUĆE MAJKE?

Vodite računa o svome ginekološkom zdravlju tako što ćete ići na redovite ginekološke preglede. Brinite o svome tijelu, osluškujte ga. Tražite savjete stručnih osoba, vjerujte svome ginekologu.



## MUČNINA U PUTOVANJU

Odlazak na duže putovanje za one sklone mučinama tokom vožnje može biti popriličan stres i neugodno iskustvo. Nervoza, vrtoglavica, povraćanje, osjećaj mučnine u želucu mogu pokvariti svako putovanje, ali zahvaljujući prirodnim i drugim preparatima te nuspojave mogu se sprječiti. Među najosjetljivijima na vožnju su djeца do 12 godina te žene češće od muškaraca. Djeca na putovanjima, bilo da se voze autom, autobusom ili avionom mogu imati osjećaj mučnine ili povraćati. Mučnina kod djece uzrokovana kretanjem može se javiti u bilo koje trenutku i dobro je obratiti pažnju na sledeće:

### ✓ Jelo i piće

Mučnina u toku vožnje se češće javlja na prazan stomak. Obrok prije puta treba biti lagan uz manje obroke tokom puta poput kreker. Proizvodi koje treba izbjegavati tokom puta su oni koji nadražuju želudac kao što su kiselo voće i sokovi. Kao tečnost najbolje je unostit vodu ili nezaslađene prirodne čajeve.

### ✓ Aktivnost djeteta

Putovanje bi trebalo planirati u periodu kada je dijete najmanje aktivno tj. kada spava ili odmara. Previše podražaja i aktivnosti u autu mogu potaknuti mučninu.

### ✓ Pažnja

Djete ne bi trebalo pisati, čitati u toku vožnje ili koristiti telefon ili tablet za gledanje crtača. Dijete bi trebalo gledati kroz prozor u daljinu. Razgovor o različitim temama može biti od pomoći da se djetetu skrene pažnja sa mučninom.

### ✓ Dodatni savjeti

Auto bi trebalo redovno prozračiti prilikom vožnje, jer svjež zrak može smanjiti mučninu. Pripremite uvijek plastične vrećice, vlažne maramice i presvlaku za dijete. Ako dijete baš nikako ne podnosi put porazgovarajte sa svojim pedijatrom o mogućnosti korištenja lijekova.

KO KAŽE  
stop mučnini  
KAŽE PEDIAKID

PEDIAKID VAM NUDI RIJEŠENJE  
KOD MUČNINE I POVRAĆANJA U PUTOVANJU.

Pediakid transport kesice



Pediakid transport sirup



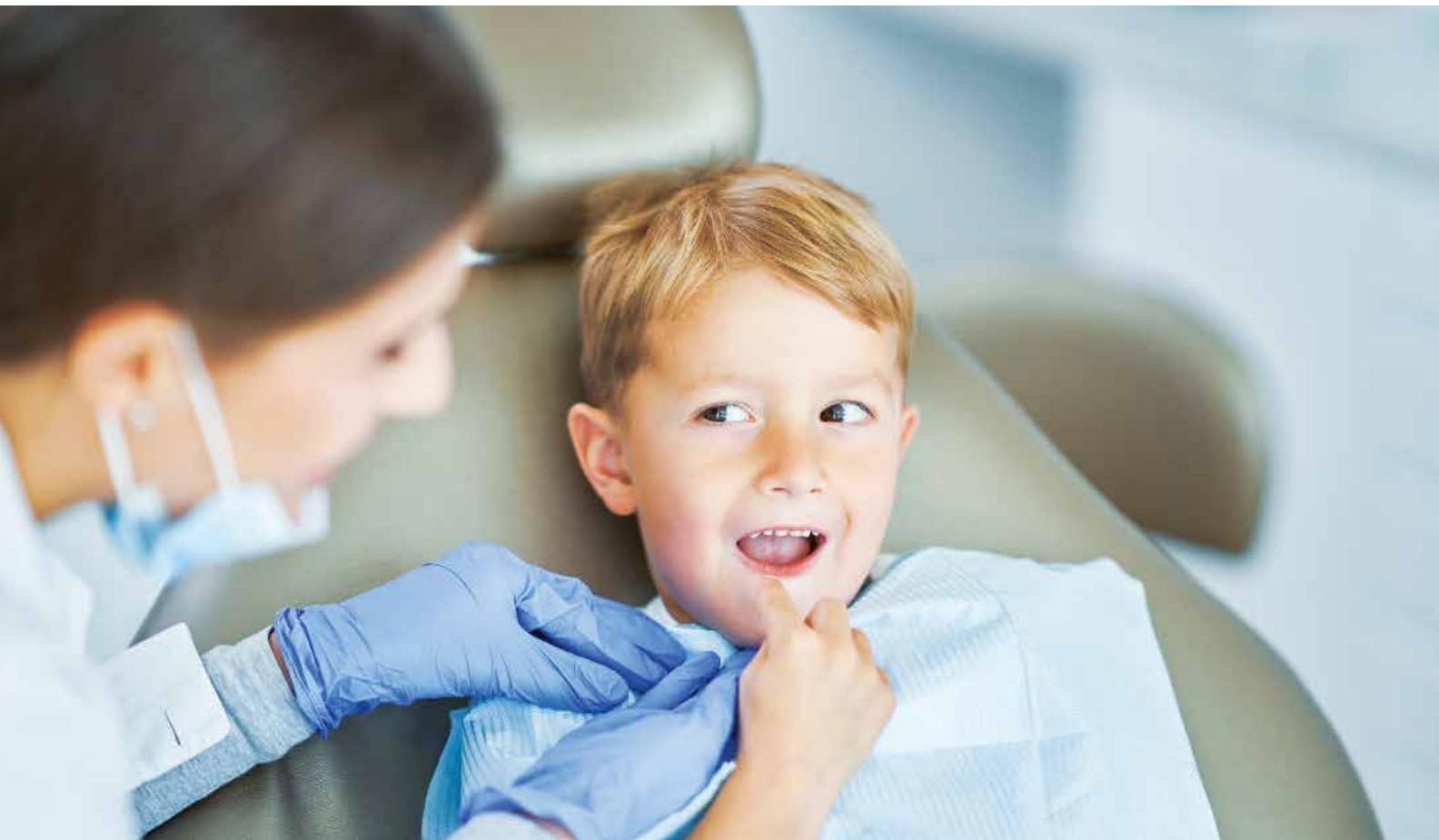
Napravljeni od prirodnih standardiziranih ekstrakta mente, đumbira, žalfije, čička, limuna, narandže uz dodatak magnezija.

Efikasno otklanjaju osjećaj mučnina i poboljšavaju probavu. Ne izazivaju pospanost i prijatnog su okusa limuna.

Za djecu od 6-og mjeseca

100% prirodan proizvod zaslađen agava sirupom uz dodatak prebiotskih vlakana

Primjena: 5ml prije putovanja, 5ml u toku putovanja



78

# Dr. Emina Rovčanin

## VAŽNOST ZALIJEVANJA FISURA

Zalijevanje fisura je preventivna stomatološka procedura kojom se grizne površine zuba, tačnije njihove fisure

Piše: doktorica dentalne medicine Emina Rovčanin

**F**isure i jamice su udubljenja na zubima u kojima se zadržavaju hrana i bakterije koje je teško ukloniti, pa se tu najčešće javlja karijes. U nastavku vam donosimo više o važnosti zalijevanja fisura koje je za čitatelje časopisa Roditelj piše dr. dentalne medicine Emina Rovčanin.

### ZNAČAJ ZALIVANJA FISURA KOD DJECE ŠKOLSKOG UZRASTA

Preventivna stomatologija u svijetu je široko zastupljena i predstavlja granu stomatologije u koju zaista vrijedi ulagati. Mišljenja sam da dobra prevencija je preteča oboljenja kao što su karijes

i parodontalna oboljenja stomatognatog sistema. Zalivanje fisura je jedan specifičan postupak, koji podrazumijeva postavku odgovarajućih materijala u jamice i fisure bočnih zuba.

Smatra se da je to jedan veoma efikasan način u borbi protiv karijesa. Grizne površine bočnih zuba bivaju ispunjene materijalom, te samim time mogućnost da se plak zadržava direktno u jamicama i fisurama je smanjena, a i četkanje zuba je olakšano. Potrebno je naglasiti da je zalivanje fisura jedna potpuno bezbolna intervencija. Zalivanjem se stvara kao barijera koja štiti Zub od štetnih uticaja oralne sredine.

## ZAŠTO JE VAŽNO ZALITI FISURE STALNIH ZUBA KOD DJECE ŠKOLSKOG UZRASTA?

Djeca školskog uzrasta nemaju u potpunosti razvijene oralno-higijenske navike. Nerijetko se surećemo sa djecom koja samostalno četkaju zube, iako još uvijek nisu spremna na taj korak. Mišljenja sam da roditelji djeci trebaju pomoći u četkanju zuba, ili barem trebaju ispratiti taj korak. Osim toga, veoma često niti djeca niti roditelji nisu svjesni prisustva novog člana dentalne zajednice, stalne šestice, pa time i četkanje tog zuba može izostati. S obzirom da su grizne površine bočnih zuba sastavljene od udubljenja i ispupčenja, kao takva imaju najveću predispoziciju za pojavu karijesa, jer se plak u njima najviše zadržava. Dokazano je da su jamice i fisure mesta gdje se karijes prvo bitno pojavljuje.

Svakako djeca visokog karijes rizika su uvijek kandidati za zalivanje fisura. Obično u praksi radimo zalivanje stalnih zuba, ali zalivanje i mlijekočnih zuba je također dobar izbor posebno ukoliko se radi o djeci srednjeg i visokog karijes rizika. Zalivanje premolara je poželjno, naročito ukoliko imaju duboke fisure. Idealno vrijeme za zalivanje fisura je čim se Zub u potpunosti pojavi u usnoj šupljini. Svakako da što se zubi ranije zaliju odgovarajućim materijalima, šanse da će ostati zdravi su veće.

## MATERIJALI KOJI SE KORISTE ZA ZALIVANJE FISURA

Smatra se da najbolji materijal za zalivanje fisura je cement na bazi glas jonomera. Veoma je jednostavan za izradu i postavku. Osim toga, u sebi sadrži flour, i kao takav predstavlja idealan materijal za zalivanje, jer postepeno može da otpušta male količine flaura. Postepeno se troši, te danas ga je moguće pronaći u raznim bojama, što i djeci i roditeljima olakšava kontrolu kod kuće. Drugi materijal izbora su kompozitni materijali. Kompozitni materijali su postojani i dugotrajniji u odnosu na glas jonomerne cemente. Međutim mišljenja sam da ukoliko dođe do frakture jednog takvog ispuna, plak može lako da se retinira, a samim time može da dođe do nastanka sekundarnog karijesa. Svakako postavka kompozitnog materijala kod djece je otežana zbog veoma često nekooperativnih pacijenata, velikog protoka pljuvačke i slično.

## KAKO SE PROVODI POSTUPAK ZALIVANJA FISURA?

Postupak zalivanja fisura je veoma brz i jednostavan. Nekada fisure je dovoljno očetkati četkicom za zube, a nekada je i potrebna minimalna preparacija zuba. Prilikom četkanja zuba izbjegavam paste za zube na bazi flourida, kako bih izbjegla hiperminalizirani sloj, koji bi poslije trebalo više puta jetkati, kako bi se stvorili svi uvjeti za pravilnu postavku materijala. Materijal se potom odgovarajućim instrumentima nanosi na Zub i popunjavaju se sve jamice i fisure, te time je postupak zalivanja fisura završen.



*Doktorica dentalne medicine Emina Rovčanin, zaposlena u privatnoj stomatološkoj ordinaciji „Bandić“ u Sarajevu. Polje interesovanja: prevencija i dječja stomatologija, oralna medicina i parodontologija.*



# KIDS VITS Becutan

## Prijatelji od prvog dana

U SVIM  
APOTEKAMA  
BEZ  
LJEKARSKOG  
RECEPTA!



Medicinski proizvodi za dojenčad i dodaci prehrani od prve godine života

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



Prolom voda blagotvorno

djeluje na:

- bolesti bubrega,
- mokračnih puteva,
- bolesti organa za varenje.

+381 27 381 344

[www.prolomvoda.com](http://www.prolomvoda.com)

# GLORIA

PRIRODNA KOSMETIKA

Prirodna ljepota obasjana suncem!



[www.prirodna.com](http://www.prirodna.com)