



RITELJ

Vas... roditeljstvo!

**NIJEDNA
TITULA**
me nije
promijenila
onoliko
koliko su me
promijenila
**MOJA
DJECA**

Dr. sc.
LANA LEKIĆ
mr. ph. spec



babyBIANE Imedia

**Brzo i sigurno
rješenje za
proljev kod
beba i djece**



Preporučuje Evropsko udruženje
za pedijatrijsku gastroenterologiju,
hepatologiju i nutriciju.



femibion®

Za generacije zdravih beba



Impressum

Izdavač:

Sfera d.o.o., Mostar

Direktorica:

Naida Memić
naida.memic@sfera.ba

Glavna i odgovorna urednica:

Elvira Drežnjak
elvira.maric@sfera.ba

Grafički dizajn:

Ajla Gološ
ajla.golos@sfera.ba

Marketing:

Alma Pelo Zagorčić
alma.zagorcic@sfera.ba

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



Elvira Drežnjak
mr. komunikologije
Glavna i odgovorna urednica

Dragi roditelji,

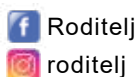
Naš prvi broj časopisa ugledao je svjetlo dana 2011 godine. Od tada, pa sve do danas nastojimo roditeljima u BiH, ali i šire olakšati brigu o njihovim najmlađima i najmilijima, riješiti nedoumice i pomoći sa stručnim i blagovremenim savjetima. Rastemo zajedno sa Vašim mališanima, razvijamo se, igramo,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

Hvala Vam na podršci.



NASLOVNICA:

Dr. sc. Lana Lekić, mr. ph. spec.



SADRŽAJ



06

Dr. sc. Lana Lekić: Nijedna titula me nije promijenila onoliko koliko su me promijenila moja djeca

Dr. sc. Lana Lekić, mr. ph. spec.



24

Rana intervencija kao ključ razvoja djece

Denis Šabanović, FIDUCIA – Centar za motorički razvoj i masažu djece iz Tuzle



38

Treći krajnik kod djece - kada je potrebna operacija, a kada nije

Mr. med. sci. dr Aida Dervišević-Hasečić, specijalista otorinolaringologije sa hirurgijom glave i vrata



50

Rani razvoj djeteta: Zašto je važno reagovati na vrijeme?

Nataša Dobrić magistrica specijalne edukacije i rehabilitacije, defektolog



Intervju: Dr. sc. Lana Lekić, mr. ph. spec.

Dr. sc. Lana Lekić: Nijedna titula me nije promijenila onoliko koliko su me promijenila moja djeca

O akademskoj karijeri, izazovima roditeljstva i važnosti intuicije: Zašto medicina nije samo algoritam, nego i strah, nada i povjerenje.

za uspješne akademske karijere, brojnih naučnih radova, univerzitetskog angažmana i dugogodišnjeg iskustva u farmaceutskej industriji krije se žena koja vjeruje da su znanje, empatija i kontinuirano učenje temelj savremene zdravstvene zaštite. Dr. sc. Lana Lekić, mr. ph. spec., doktorica farmaceutskih nauka, univerzitetska profesorica i autorica stručnih publikacija, godinama uspješno povezuje nauku i praksu, a posebno se

posvetila istraživanju mikrobioma, racionalnoj primjeni lijekova i edukaciji zdravstvenih radnika i javnosti.

U razgovoru za naš časopis govori o svom profesionalnom putu, ulozi majčinstva u oblikovanju njenog pristupa pacijentima, važnosti naučno utemeljenih informacija u vremenu dezinformacija, ali i o tome kako male svakodnevne navike mogu imati veliki utjecaj na zdravlje cijele porodice.

roditelj



Djeca neće pamtiti koliko ste mailova poslali
niti koliko ste sastanaka imali.

Pamtit će jeste li ih slušali kada su vas trebali.



♥ **Roditelj:** Kada biste se morali predstaviti u jednoj rečenici, rekli biste da ste prije svega mama. Zašto upravo tu ulogu stavljate ispred svih svojih profesionalnih uspjeha?

LANA: Ovo je vjerovatno jedino pitanje na koje nikada ne moram razmišljati prije nego odgovorim. Jesam profesorica. Magistra sam farmacije. Doktorica farmaceutskih nauka. **Nauka je obilježila moj profesionalni život. Imala sam privilegiju predavati generacijama studenata, učestvovati u naučnim istraživanjima, objavljivati radove, razvijati vlastite projekte i posljednjih godina intenzivno istraživati područje mikrobioma, koje smatram jednom od najuzbudljivijih oblasti savremene medicine.** Svako od tih iskustava oblikovalo me kao stručnjaka i na njima sam iskreno zahvalna.

Ali nijedna titula me nije promijenila onoliko koliko su me promijenila moja djeca. Majčinstvo vas ogoli. Nauči vas koliko malo zapravo možete kontrolisati i koliko je ljubav često jača od svakog znanja koje ste godinama sticali. Sjećam se trenutaka kada sam kao farmaceut znala tačno šta piše u smjernicama, a kao majka cijelu noć sjedila pored kreveta djeteta i posmatrala svaki njegov udah. Tada shvatite da medicina nije samo algoritam. Medicina je i strah, i nada, i povjerenje. Mislim da sam upravo zahvaljujući majčinstvu postala bolji zdravstveni radnik. Danas, kada mi u ordinaciju dođe majka s djetetom koje mjesecima ima atopijski dermatitis, ponavljane infekcije ili probavne tegobe, ja ne vidim samo dijagnozu. Vidim sebe prije mnogo godina. Vidim ženu koja želi da joj neko objasni, a ne samo propiše terapiju. Želi da je sasluša, da joj vrati osjećaj sigurnosti i da joj kaže da nije sama. Možda upravo zato toliko govorim o mikrobiomu. Kada

jednom počnete razumijevati koliko se temelji zdravlja postavljaju još u trudnoći, tokom poroda, dojenja i prvih godina života, više nikada ne možete posmatrati zdravlje na isti način. Shvatite da prevencija nije nešto što počinje u četrdesetoj ili pedesetoj godini. Ona počinje u naručju jedne majke. Često me pitaju koja mi je najdraža titula. Uvijek kažem isto. Sve ono što sam postigla u akademskom životu mogu jednog dana prestati raditi. Neću uvijek držati predavanja, voditi istraživanja ili pisati naučne radove. Ali mama ću biti dok god živim. I vjerujem da je upravo ta uloga učinila sve ostale moje uloge boljim.

Mislim da sam upravo zahvaljujući majčinstvu postala bolji zdravstveni radnik. Danas, kada mi u ordinaciju dođe majka s djetetom koje mjesecima ima atopijski dermatitis, ponavljane infekcije ili probavne tegobe, ja ne vidim samo dijagnozu. Vidim ženu koja želi da joj neko objasni, a ne samo propiše terapiju. Želi da je sasluša, da joj vrati osjećaj sigurnosti i da joj kaže da nije sama.

♥ **Roditelj:** Iza Vas su impresivna akademska postignuća i bogata karijera. Kako je izgledao Vaš put od studentice farmacije do doktorice farmaceutskih nauka i univerzitetske profesorice?

LANA: Kada danas pogledam svoj profesionalni put, ne vidim ga kao niz diploma, titula ili funkcija. Vidim ga kao jedno veliko putovanje vođeno radoznalošću. Mislim da je upravo radoznalost osobina koja me prati od prvog dana studija i koja me nikada nije napustila. Farmaciju nisam upisala zato što sam željela sigurnu profesiju. Privukla me zato što sam željela razumjeti život. Oduvijek me fasciniralo kako je moguće da jedan mali molekul promijeni tok bolesti, ali još više me zanimalo zašto ista terapija kod jednog čovjeka daje izvanredan rezultat, a kod drugog gotovo nikakav. Ta pitanja su me vodila kroz studij, magistraturu, doktorat i kasnije kroz akademsku karijeru.

Univerzitet mi je dao znanje, ali me nauka naučila poniznosti. Što više istražujete, sve jasnije vidite koliko toga još ne znamo. Upravo zato nikada nisam željela ostati zatvorena u učionici ili laboratoriji. Uvijek sam osjećala da znanje mora živjeti među ljudima. Možda je upravo zato moj profesionalni put krenuo u pomalo neuobičajenom smjeru. Dok sam predavala studentima, istovremeno sam svakodnevno razgovarala s pacijentima. Dok sam čitala najnovije naučne radove, slušala sam njihove životne priče. Vrlo brzo sam shvatila da se te dvije strane medicine savršeno nadopunjuju. Studenti vas tjeraju da stalno učite jer vas uvijek iznova podsjećaju da morate biti u korak s naukom. Pacijenti vas, s druge strane, nauče da nijedna studija nema smisla ako ne uspijete njome pomoći čovjeku koji sjedi

preko puta vas. Posljednjih godina upravo me to dovelo do intenzivnog istraživanja crijevnog mikrobioma. U njemu sam pronašla ono što sam godinama tražila područje medicine koje ne posmatra čovjeka kroz jedan organ ili jednu dijagnozu, nego kao cjelinu. Danas znamo da mikrobiom učestvuje u regulaciji imuniteta, metabolizma, hormonalne ravnoteže i komunikaciji između crijeva i mozga. Kada to shvatite, počnete drugačije gledati gotovo svaku bolest. Posebno sam ponosna što smo kroz vlastita klinička istraživanja imali priliku pratiti više od četiri stotine pacijenata i ono što smo godinama čitali u svjetskoj literaturi potvrđivati u našem okruženju. To je za mene bio trenutak kada nauka prestaje biti teorija i postaje nešto što mijenja svakodnevni život ljudi.

Naravno, godilo mi je kada su moj rad prepoznale kolege i kada sam dobila priznanja Univerziteta u Sarajevu za naučnoistraživački doprinos. Takva priznanja nose posebnu težinu jer dolaze od akademske zajednice kojoj sam posvetila veliki dio svog života. Ali iskreno, ona nikada nisu bila moj cilj. **Najveća nagrada uvijek mi je bila kada nakon nekoliko mjeseci rada pacijent kaže: "Prvi put imam osjećaj da me neko saslušao."** Ili kada mi student nakon diplomiranja pošalje poruku da je upravo zbog jednog predavanja odlučio krenuti putem istraživanja. Tada shvatim da se pravi uspjeh ne mjeri titulama. Mjeri se ljudima koje ste uspjeli inspirisati da drugačije razmišljaju. I vjerujem da je to jedino nasljeđe koje zaista vrijedi ostaviti iza sebe.

♥ **Roditelj:** Školovali ste se u Bosni i Hercegovini i inostranstvu. Šta ste iz tih iskustava ponijeli sa sobom i primijenili u svom radu?

LANA: Mislim da je svako mjesto na kojem učite zapravo ogledalo u kojem malo bolje



upoznate sebe. Naravno da sam tokom školovanja i stručnih usavršavanja upoznala različite sisteme rada, drugačije pristupe istraživanju i organizaciji zdravstvene zaštite. Naučila sam koliko su disciplina, metodologija i kritičko razmišljanje važni u nauci. **Ali ono što sam možda ponijela kao najveću vrijednost nije bila nijedna metoda ni tehnologija.** Ponijela sam način razmišljanja. U ozbiljnim naučnim centrima niko vas ne uči da napamet prihvatate ono što piše u knjizi. Naprotiv. Uče vas da postavljate pitanja. Da sumnjate. Da tražite dokaze. Da budete dovoljno hrabri promijeniti mišljenje kada se pojave novi naučni podaci. Mislim da je upravo to suština medicine. Ona nije statična. Ona se mijenja svakoga dana.

Ono što smo smatrali apsolutnom istinom prije deset ili petnaest godina danas često dobije potpuno novo objašnjenje. Upravo je mikrobiom najbolji primjer za to. Nekada smo bakterije posmatrali gotovo isključivo kao uzročnike bolesti. Danas znamo da bez njih ne bismo mogli normalno funkcionisati. Danas govorimo o milijardama mikroorganizama koji učestvuju u regulaciji imuniteta, metabolizma, hormonske ravnoteže, pa čak i komunikaciji između crijeva i mozga. To je promijenilo način na koji posmatramo čovjeka. Ali postoji još nešto što sam naučila.

10

Svijet ima vrhunske naučnike. Bosna i Hercegovina ima vrhunske ljude.

Uvijek sam vjerovala da naše znanje ne smije ostati u inostranstvu. Imala sam potrebu vratiti se i pokušati ono što sam naučila primijeniti ovdje, među našim ljudima, u našem zdravstvenom sistemu. Jer pacijent iz Sarajeva, Tuzle ili Bihaća jednako zaslužuje savremenu medicinu kao i pacijent u Londonu ili Beču. Možda je upravo iz te želje nastala i moja potreba da se bavim edukacijom. Da predajem studentima. Da držim predavanja ljekarima i farmaceutima. Da pišem stručne tekstove, ali i da razgovaram s ljudima koji nemaju medicinsko obrazovanje. Jer nauka koja ostane zatvorena između korica časopisa nikada neće promijeniti ničiji život. Tek kada je prevedemo na jezik koji ljudi razumiju, ona dobije svoju pravu vrijednost. Mislim da je to najvažnija lekcija koju sam donijela sa svakog svog putovanja.



♥ Roditelj: Kako su Vas majčinstvo i odgoj troje djece promijenili, ne samo kao osobu nego i kao zdravstvenog stručnjaka?

LANA: Volim reći da su moja djeca moji najveći učitelji. Možda će to zvučati neobično kada dolazi od univerzitetske profesorice, ali iskreno vjerujem da sam neke od najvažnijih lekcija o zdravlju naučila upravo kod kuće. Kada postanete majka, odjednom više ne razmišljate samo kao stručnjak. Razmišljate srcem. Sjećam se koliko puta sam, uprkos svom znanju, noću prilazila dječijem krevetu samo da provjerim diše li mirno. Taj osjećaj poznaje svaka majka na svijetu i tada shvatite da vas nijedna diploma ne može zaštititi od roditeljskog straha. Upravo zbog toga danas mnogo bolje razumijem svoje pacijente.

Kada mi majka dovede dijete zbog atopijskog dermatitisa, ponavljanih upala uha ili probavnih tegoba, ja ne vidim samo medicinski problem. Vidim umornu porodicu. Vidim roditelje koji su pokušali sve što su mogli. Vidim ljude kojima više od terapije treba neko ko će im objasniti šta se zapravo događa. **Mislim da me majčinstvo naučilo nečemu što se ne može naučiti na fakultetu.**

Slušanju.

Koliko god medicina napredovala, dobar razgovor i dalje ostaje jedan od najvažnijih dijagnostičkih alata. Možda upravo zato danas toliko govorim o mikrobiomu. Kada proučavate prve godine života, shvatite koliko je fascinantno da se temelji našeg imunološkog sistema počinju graditi već tokom trudnoće, načinom poroda, dojenjem, ishranom i kontaktom s okolinom. Roditelji često misle da zdravlje grade velikim odlukama, a zapravo ga svakodnevno grade kroz male navike koje se ponavljaju iz dana u dan. To ne znači da roditelji trebaju živjeti u strahu. Naprotiv. Voljela bih da iz ovog intervjua ponesu jednu poruku. **Ne postoji savršen roditelj. Postoji roditelj koji svaki dan pokušava naučiti nešto novo. Mislim da je upravo to dovoljno. Jer djeci nisu potrebni savršeni roditelji. Potrebni su im prisutni roditelji.**

♥ Roditelj: Da li Vam se danas, kao majci, čini da više vjerujete intuiciji ili nauci kada su u pitanju zdravlje i odgoj djece?

LANA: Mislim da je najveća greška kada pokušamo birati između intuicije i nauke, kao da jedna isključuje drugu. Ja vjerujem da one mogu i trebaju ići zajedno. Nauka nam daje znanje. Ona nam pokazuje šta je dokazano, šta djeluje i zbog čega nešto preporučujemo ili ne preporučujemo. Zahvaljujući nauci danas djeca odrastaju zdravija nego ikada prije, imamo vakcine koje su spasile milione života, antibiotike koji liječe infekcije koje su nekada bile smrtonosne i sve bolje razumijemo kako se razvija dječiji imunološki sistem.

Ali onda postanete majka. I shvatite da postoje trenuci koje nijedna knjiga ne može opisati. **Koliko puta sam u ordinaciji čula majku kako kaže: "Ne znam objasniti, samo osjećam da nešto nije u redu." I znate šta? Vrlo često je bila u pravu.** Ne zato što je postavila dijagnozu, nego zato što majke najbolje poznaju svoje dijete. One prve primijete kada dijete više nije ono isto. Kada je tiše nego inače, kada slabije jede, drugačije spava ili se jednostavno ne ponaša kao uvijek. Intuicija je dragocjena jer nas potakne da obratimo pažnju. Ali nauka nam pomaže da donesemo ispravnu odluku.

Zato roditeljima uvijek kažem da svoju intuiciju nikada ne ignorišu, ali ni da je ne pretvore u strah. Danas, nažalost, živimo u vremenu u kojem je dovoljno nekoliko minuta na internetu da se svaka temperatura pretvori u ozbiljnu dijagnozu. Strah nije dobar savjetnik. Znanje jeste. Možda upravo zato posljednjih godina toliko govorim o mikrobiomu. Kada razumijete kako se razvija dječiji organizam, kako sazrijeva imunološki sistem i koliko prve godine života ostavljaju

trag na zdravlje, počnete drugačije gledati roditeljstvo. Ne kroz zabrane i stalni strah, nego kroz male svakodnevne odluke koje dugoročno prave veliku razliku.

Mislim da je najljepši osjećaj kada kao roditelj uspijete pronaći ravnotežu. Da vjerujete svom djetetu, sebi i nauci. Tek tada roditeljstvo postane manje opterećenje, a više jedno divno putovanje u kojem roditelj odrastaju zajedno sa svojom djecom.

♥ Roditelj: Koji su Vas trenuci u roditeljstvu najviše oblikovali?

LANA: Kada danas razmišljam o roditeljstvu, ne sjećam se velikih događaja. Ne sjećam se rođendana, školskih priredbi ili fotografija koje stoje u porodičnim albumima. Najviše pamtim male trenutke koje vjerovatno niko drugi nije ni primijetio. Pamtim noći kada sam sjedila pored kreveta svoje djece dok su imali temperaturu i mislila kako bih dala sve da je mogu preuzeti na sebe. Pamtim njihove prve padove, prve neuspjehe, prve strahove i prve velike pobjede. Tada shvatite da roditeljstvo nije u tome da djecu zaštitite od svega. To je nemoguće. Naš zadatak je da ih naučimo kako da jednog dana sami ustanu kada padnu.

Mislim da me upravo roditeljstvo naučilo koliko je važno graditi otpornost, ne samo emocionalnu nego i onu fizičku. Kao zdravstveni radnik često govorim da imunitet nije nešto što popravljamo kada se razbolimo. On se gradi godinama. Kroz ishranu, san, kretanje, boravak u prirodi, odnose koje negujemo i mikrobiom koji se razvija još od najranijeg djetinjstva. Zbog toga sam s vremenom prestala težiti savršenstvu. Djeci nisu potrebni roditelji koji će uvijek imati pravi odgovor. Potrebni su im roditelji koji će biti prisutni kada odgovora nema. Ljubav je u tome da dijete uvijek zna da ima mjesto na kojem je sigurno. Ako sam u životu uspjela izgraditi upravo takav dom, onda smatram da je to moj najveći uspjeh.

♥ Roditelj: Roditelji su danas izloženi ogromnoj količini informacija na internetu. Kako razlikovati korisne savjete od dezinformacija?

LANA: Mislim da današnjim roditeljima nije najteže odgajati djecu. Najteže im je snaći se u moru informacija. Nikada u historiji čovječanstva nismo imali više dostupnog znanja. Ali isto tako nikada nije bilo lakše proširiti dezinformaciju. Kao profesorica često svojim studentima kažem da nije problem kada nešto ne znamo. Problem nastaje kada prestanemo postavljati pitanje odakle neka informacija dolazi. Na društvenim mrežama svi zvuče uvjerljivo. Nekada je dovoljno nekoliko lijepih fotografija i samouvjeren nastup da neko stekne hiljade pratitelja. Ali medicina ne funkcioniše na osnovu uvjerenja. Ona funkcioniše na osnovu dokaza. Zato roditeljima uvijek savjetujem da postavite sebi nekoliko jednostavnih pitanja.

Ko govori? Na osnovu čega to tvrdi?

Postoje li ozbiljna istraživanja koja to potvrđuju? Da li je cilj edukacija ili prodaja straha? Nažalost, danas je strah postao jedan od najprofitabilnijih proizvoda na internetu. A roditelji su najosjetljivija publika. Kada vam neko kaže da radite nešto "jer će u suprotnom vaše dijete..." gotovo je nemoguće ostati ravnodušan. Upravo zato vjerujem da zdravstveni radnici imaju veliku odgovornost da komuniciraju jasno, iskreno i bez senzacionalizma.

Ne moramo roditelje plašiti da bi oni donijeli dobre odluke. Mnogo je važnije da ih naučimo kako da razumiju vlastito dijete. I to je jedan od razloga zbog kojeg toliko govorim o mikrobiomu. Ne zato što želim da roditelji zapamte nazive bakterija. Nego zato što želim da razumiju koliko se zdravlje

gradi svakodnevno – kroz ono što dijete jede, koliko spava, koliko vremena provodi napolju, koliko antibiotika prima i koliko poštujemo prirodne procese razvoja njegovog organizma. Znanje nikada ne bi trebalo povećavati strah. Pravo znanje uvijek donosi mir.

♥ Roditelj: Koje su najčešće greške koje roditelji prave kada je riječ o davanju lijekova djeci?

LANA: Roditelji danas imaju jednu veliku prednost u odnosu na generacije prije nas: informacije su im dostupne gotovo u svakom trenutku. Ali istovremeno, upravo ta dostupnost informacija često postaje njihov najveći izazov. **Kada se dijete razboli, razumljivo je da roditelj želi pomoći odmah. To je prirodan instinkt. Međutim, upravo tada najčešće donosimo odluke vođeni strahom, a ne znanjem.** Jedna od najvećih grešaka koju svakodnevno viđam jeste uvjerenje da svaki simptom mora odmah biti "ugašen" lijekom. **Temperatura nije uvijek neprijatelj.** Kašalj nije uvijek nešto što treba zaustaviti. Proljev nije uvijek bolest koju treba odmah blokirati. Naše tijelo ima izvanredne mehanizme odbrane i često upravo simptom predstavlja način na koji organizam pokušava riješiti problem. Naravno, postoje situacije kada lijek treba dati odmah i bez odlaganja. Upravo zato je važno da roditelji razumiju razliku između simptoma koji zahtijevaju hitnu reakciju i onih koji traže strpljenje i praćenje. Druga velika greška jeste samoinicijativno uvođenje antibiotika ili insistiranje da se antibiotik propiše "za svaki slučaj". Kao farmaceut i profesor mogu potpuno razumjeti roditeljski strah. Ali kao neko ko se godinama bavi mikrobiomom, jednako tako znam koliko svaka nepotrebna antibiotska terapija može promijeniti osjetljivu ravnotežu crijeвне flore, posebno u prvim godinama života.

Danas znamo da se upravo u ranom djetinjstvu oblikuje

mikrobiom koji će pratiti čovjeka godinama. Svaki antibiotik koji je zaista potreban može spasiti život i to nikada ne smijemo dovoditi u pitanje. Ali svaki antibiotik koji nije bio potreban ostavlja trag koji organizam mora ponovo nadoknaditi. Zbog toga roditeljima uvijek govorim da cilj nije liječiti što više, nego liječiti što pametnije.

Nekada je najbolja terapija upravo ona koju nismo dali bez razloga.

♥ Roditelj: Šta bi svaki roditelj trebao imati u kućnoj apoteci i kako pravilno koristiti te preparate?

LANA: Mislim da kućna apoteka nije mjesto na kojem skupljamo lijekove "za svaki slučaj". Ona bi trebala biti mjesto koje nam daje sigurnost da ćemo u prvim satima bolesti znati pravilno reagovati. Svako domaćinstvo trebalo bi imati toplomjer, sredstvo za snižavanje temperature prilagođeno uzrastu djeteta, fiziološki rastvor za nos, preparat za oralnu rehidraciju kod proljeva i povraćanja, antiseptik za manje povrede, sterilne gaze, flastere i osnovni pribor za obradu rana. Ali ono što bih posebno naglasila jeste da u kućnoj apoteci ne bi smjela postojati "zaliha antibiotika". To je navika koju još uvijek često viđamo i koja može imati ozbiljne posljedice.

Posljednjih godina mnogo govorimo i o važnosti očuvanja mikrobioma, posebno kod djece. Roditelji često razmišljaju o lijekovima tek kada se dijete razboli, a mnogo rjeđe o tome kako svakodnevnim navikama mogu graditi njegovo zdravlje. Kvalitetna ishrana bogata vlaknima, dovoljno sna, boravak u prirodi, fizička aktivnost i racionalna primjena lijekova često imaju mnogo veći uticaj nego što mislimo. Ne postoji čarobna bočica u kućnoj apoteci koja može zamijeniti zdrave životne navike. I to je možda najvažnija poruka. Uvijek kažem roditeljima da ne pokušavaju imati lijek za svaku moguću bolest. Mnogo je važnije

da znaju prepoznati kada mogu pomoći djetetu kod kuće, a kada je vrijeme da potraže stručnu pomoć. Znanje je uvijek najvrijedniji lijek koji možemo imati u kući.

♥ Roditelj: Često govorite o racionalnoj upotrebi lijekova. Koliko je opasno samoinicijativno uzimanje antibiotika i drugih lijekova?

LANA: Mislim da je racionalna primjena lijekova jedno od najvažnijih pitanja savremene medicine, a istovremeno tema o kojoj još uvijek premalo razgovaramo. Kao farmaceut često kažem da ne postoji bezazlen lijek. Postoji samo lijek koji je pravilno ili nepravilno primijenjen. Antibiotici su vjerovatno najveći primjer za to. Zahvaljujući njima danas liječimo infekcije koje su prije samo nekoliko decenija bile smrtonosne. Zbog toga ih nikada ne treba demonizirati. Ali ih isto tako ne smijemo koristiti kada za njih ne postoji jasan medicinski razlog. Svaki put kada nepotrebno uzmemo antibiotik, ne utičemo samo na bakteriju zbog koje smo ga uzeli. Mijenjamo i vlastiti mikrobiom. To znači da mijenjamo zajednicu mikroorganizama koja učestvuje u razvoju imunološkog sistema, metabolizmu, zaštiti od patogenih bakterija i mnogim drugim procesima koje tek počinjemo razumijevati. Posljednjih desetak godina upravo je nauka o mikrobiomu pokazala koliko je odgovorno propisivanje antibiotika važno, posebno kod djece. To ne znači da ih trebamo izbjegavati kada su potrebni. Naprotiv. **Pravi antibiotik, u pravoj dozi i u pravo vrijeme spašava život.**

Ali jednako je važno znati kada antibiotik neće pomoći. Nažalost, roditelji često očekuju recept kao potvrdu da je pregled bio "uspješan". Mislim da moramo promijeniti taj način razmišljanja. **Dobar ljekar nije onaj koji uvijek propiše lijek. Dobar ljekar je onaj koji zna kada lijek nije potreban.**

I možda je upravo to najveća poruka racionalne farmakoterapije. Manje lijekova ne znači manje brige. Vrlo često znači više medicine.

♥ **Roditelj:** Na društvenim mrežama svakodnevno dijelite korisne savjete o zdravlju. Kada ste shvatili da svojim znanjem možete doprijeti do velikog broja ljudi upravo na taj način?

LANA: Nikada nisam imala plan postati prisutna na društvenim mrežama. Sve je počelo spontano, iz želje da odgovorim na pitanja koja sam svakodnevno slušala u ordinaciji i na predavanjima. U jednom trenutku shvatila sam da isto objašnjenje ponavljam deset puta dnevno. Pomislila sam zašto ga ne bih podijelila sa svima? Danas mi se javljaju ljudi iz cijele regije, ali i iz drugih zemalja. To mi je pokazalo koliko postoji potreba za stručnim, razumljivim i odgovornim informacijama. Ako sam uspjela barem jednoj osobi pomoći da bolje razumije svoje tijelo ili da na vrijeme potraži stručnu pomoć, onda društvene mreže za mene imaju smisla.

♥ **Roditelj:** Koliko je odgovorno biti zdravstveni stručnjak na društvenim mrežama u vremenu kada se informacije šire velikom brzinom?

LANA: Ogromna je odgovornost. Jedna izgovorena ili napisana rečenica može nekoga umiriti, ali isto tako može izazvati nepotreban strah ili dovesti do pogrešne odluke. Zato se uvijek trudim govoriti ono što mogu potkrijepiti naučnim dokazima i vlastitim iskustvom.

Medicina nije senzacionalizam. Ona nije prostor za bombastične tvrdnje niti za obećanja brzih rješenja. Mislim da zdravstveni radnici danas imaju obavezu biti glas razuma. Ljudi ne traže samo informacije. Traže nekoga kome mogu vjerovati.

♥ **Roditelj:** Mnoge žene Vas doživljavaju kao inspiraciju. Šta za Vas znači biti uspješna žena?

LANA: Za mene uspjeh nikada nije bio titula niti funkcija. Uspješna žena je ona koja ostane vjerna svojim vrijednostima, bez obzira na to koliko je život stavlja pred izazove.

Najveći kompliment koji mogu dobiti nije da sam uspješna profesorica ili naučnica. Najviše mi znači kada mi neko kaže: "Uz Vas sam prestala odustajati od sebe." Mislim da svaka žena treba znati da nije sebična ako brine o sebi. Naprotiv, žena koja čuva svoje zdravlje, svoje vrijeme i svoj mir daje najviše svojoj porodici.





♥ **Roditelj:** Kako usklađujete zahtjevnu akademsku karijeru, javni angažman i porodični život?

LANA: Iskreno, ne vjerujem u savršen balans. Postoje dani kada porodica dobije više mene, postoje dani kada posao traži više vremena. Važno mi je da ono što radim uvijek radim potpuno prisutna. **Naučila sam da nije problem imati mnogo obaveza. Problem je kada zaboravimo zbog čega ih radimo. Porodica mi je uvijek bila mjesto na kojem se vraćam sebi. Upravo zbog njih svaki profesionalni uspjeh ima smisao.**

♥ **Roditelj:** Da li ste ikada osjećali pritisak da morate biti savršena majka, profesorica i supruga istovremeno?

LANA: Naravno. Mislim da svaka žena barem jednom osjeti taj pritisak. Godinama sam mislila da moram sve stići, svima biti dostupna i nigdje ne pogriješiti. Danas znam da je to nemoguće. Ne trudim se biti savršena. Trudim se biti prisutna. Mislim da je to mnogo važnije. Djeca neće pamtit koliko ste mailova poslali niti koliko ste sastanaka imali. Pamtit će jeste li ih slušali kada su vas trebali.

♥ **Roditelj:** Kako pronalazite vrijeme za sebe i koliko je ono važno za mentalno zdravlje svake žene?

LANA: Dugo sam mislila da je vrijeme za sebe luksuz. Danas znam da je potreba. Žena koja je potpuno iscrpljena ne može biti oslonac ni porodici ni poslu. Zato nastojim pronaći trenutke u kojima usporim, pročitam dobru knjigu, provedem

vrijeme u prirodi ili jednostavno budem sa svojom porodicom. Kao što brinemo o mikrobiomu pravilnom ishranom i snom, jednako moramo njegovati i vlastiti unutrašnji mir. **Zdravlje nije samo odsustvo bolesti. Zdravlje je osjećaj da živimo u ravnoteži.**

♥ **Roditelj:** Kada biste mogli dati samo jedan zdravstveni savjet svim roditeljima, koji bi to bio?

LANA: Slušajte svoje dijete više nego internet. Nijedna objava ne poznaje vaše dijete onako kako ga poznajete vi. Posmatrajte ga, razgovarajte s njim i gradite zdrave navike mnogo prije nego što se pojavi bolest. **Najbolja prevencija ne nalazi se u kutiji lijekova.** Nalazi se u svakodnevnim odlukama u kvalitetnoj ishrani, dovoljno sna, kretanju, vremenu provedenom zajedno i očuvanju zdravog mikrobioma od najranijih dana života.

♥ **Roditelj:** Šta Vas danas najviše motiviše – nauka, studenti, porodica ili činjenica da svojim radom mijenjate navike i zdravlje ljudi?

LANA: Sve to zajedno. **Nauka me inspiriše da ne prestanem učiti.** Studenti me podsjećaju koliko je važno prenositi znanje. Porodica mi daje snagu da nastavim kada je teško. Ali ono što me najviše pokreće jesu ljudi. **Kada mi pacijent kaže da se nakon godina borbe ponovo osjeća dobro ili kada mi mlada kolegica napiše da je zbog mog predavanja odlučila ostati u nauci, tada shvatim da naš posao nije samo liječiti ili predavati. Naš posao je ostaviti trag.**

♥ **Roditelj:** Koja je Vaša poruka svim mamama koje često sumnjaju u sebe i pitaju se rade li dovoljno dobro?

LANA: Voljela bih da svaka mama zna da nije sama. Sve smo barem jednom ležale budne pitajući se jesmo li donijele pravu odluku. Jesmo li mogle više. Jesmo li nešto propustile. **Ali djeci nisu potrebne savršene majke. Potrebne su im majke koje ih vole, koje ih grle, koje ih saslušaju i koje svaki dan pokušavaju biti malo bolje nego jučer.** Budite nježne prema sebi. Jer dijete koje odrasta uz majku koja zna voljeti i sebe, uči najvažniju lekciju da je briga o vlastitom zdravlju i sreći dio ljubavi prema porodici.

I možda bih cijeli ovaj razgovor završila jednom mislju koja me prati kroz život:

Budite znatiželjni prema svom tijelu, nježni prema sebi i nikada nemojte izgubiti vjeru da male, svakodnevne odluke mogu promijeniti zdravlje cijele porodice.

PreMama^{duo}

Zna šta buduća
mama treba!



ZA TRUDNICE,
DOJILJE I ŽENE KOJE
PLANIRAJU TRUDNOĆU

11 vitamina

10 minerala

2 omega 3 masne kiseline

30 tableta
30 mekih kapsula



ALKALOID

Zdravlje prije i poslije

ChildLife probiotik sa kolostrumom - podrška dječijem imunitetu i zdravlju probave

Briga o zdravlju djece počinje od najranijih dana života i podrazumijeva mnogo više od prevencije bolesti. Zdrave životne navike koje usvajamo od najranijeg uzrasta postavljaju temelje za pravilan rast, razvoj i opće blagostanje tokom cijelog života. Uravnotežena prehrana bogata voćem, povrćem i drugim vrijednim nutrijentima ključni su faktori koji doprinose očuvanju zdravlja i jačanju prirodnih odbrambenih sposobnosti organizma. Posljednjih godina naučna istraživanja sve više ukazuju na značaj crijevne mikrobiote – složenog ekosistema milijardi korisnih mikroorganizama koji nastanjuju probavni sistem.

Kod djece je održavanje ravnoteže crijevne mikrobiote posebno važno jer se njihov imunološki sistem još uvijek razvija. Na sastav mikrobiote mogu uticati brojni faktori, uključujući način poroda, ishranu u najranijem periodu života, uvođenje dohrane, izloženost infekcijama, kao i primjena antibiotika. Tokom odrastanja djeca se svakodnevno susreću s različitim izazovima iz okoline, naročito prilikom polaska u vrtić ili školu, kada dolaze u kontakt s većim brojem vršnjaka i različitim mikroorganizmima. Upravo zbog toga probiotici privlače sve veću pažnju roditelja i zdravstvenih stručnjaka.

Probiotici su korisni mikroorganizmi koji, kada se unose u odgovarajućim količinama, mogu doprinijeti održavanju prirodne ravnoteže crijevne flore. Njihova uloga posebno dolazi do izražaja u periodima kada je mikrobiota narušena, primjerice nakon antibiotske terapije, tokom probavnih tegoba ili u situacijama povećanog opterećenja organizma.

• ChildLife probiotik sa kolostrumom – dvostruka podrška

ChildLife probiotik sa kolostrumom u prahu kombinuje prednosti probiotičkih kultura i kolostruma u jednom proizvodu. Ova kombinacija pruža podršku zdravlju crijeva, ali i prirodnim odbrambenim mehanizmima organizma.

Kolostrum, poznat i kao „prvo majčino mlijeko“, prirodno je bogat bioaktivnim sastojcima koji imaju važnu ulogu u razvoju imunološkog sistema. U kombinaciji sa probioticima, može pomoći u očuvanju zdravog mikrobiološkog okruženja u probavnom traktu.

• Prednosti praktičnog oblika u prahu

Jedna od prednosti ovog proizvoda je oblik u prahu, koji omogućava jednostavnu primjenu. Prah se može pomiješati s vodom, sokom ili drugom hladnom hranom i napicima, što roditeljima olakšava uključivanje probiotika u svakodnevnu rutinu, posebno kod djece koja ne vole gutati tablete ili kapsule. Dodatna prednost proizvoda u prahu jeste fleksibilnost doziranja i lakoća primjene kod kuće, na putovanju ili tokom boravka u vrtiću i školi.

• Kada razmotriti primjenu probiotika?

Probiotici mogu biti posebno korisni u periodima kada je prirodna ravnoteža crijevne mikrobiote narušena ili izložena dodatnim izazovima. Roditelji često razmatraju njihovu primjenu tokom i nakon antibiotske terapije, kada može doći do smanjenja broja korisnih bakterija u crijevima, ali i u periodima učestalih probavnih tegoba, poput nadutosti, nelagode u stomaku ili promjena u ritmu pražnjenja crijeva. Također, probiotici se često koriste u vrijeme sezonskih infekcija, prilikom polaska u vrtić ili školu, kada su djeca izložena novim sredinama i većem broju kontakata, kao i tokom putovanja ili promjena u svakodnevnim prehrambenim navikama.

• Dio svakodnevne brige o zdravlju

Iako probiotici nisu zamjena za raznovrsnu i uravnoteženu prehranu, mogu biti vrijedan dodatak svakodnevnoj brizi o zdravlju djece. ChildLife probiotik sa kolostrumom u prahu predstavlja praktično rješenje za roditelje koji žele podržati zdravlje probavnog sistema i imunitet svoje djece kroz pažljivo odabranu kombinaciju korisnih sastojaka.

Prije primjene dodatka prehrani kod djece preporučuje se pridržavanje uputa proizvođača te savjetovanje sa pedijatrom ili zdravstvenim stručnjakom, posebno kod djece s postojećim zdravstvenim stanjima ili alergijama.



CHILD LIFE ESSENTIALS
Nutrijenti za djecu!

CHILD LIFE ESSENTIALS

Probiotici sa kolostrumom

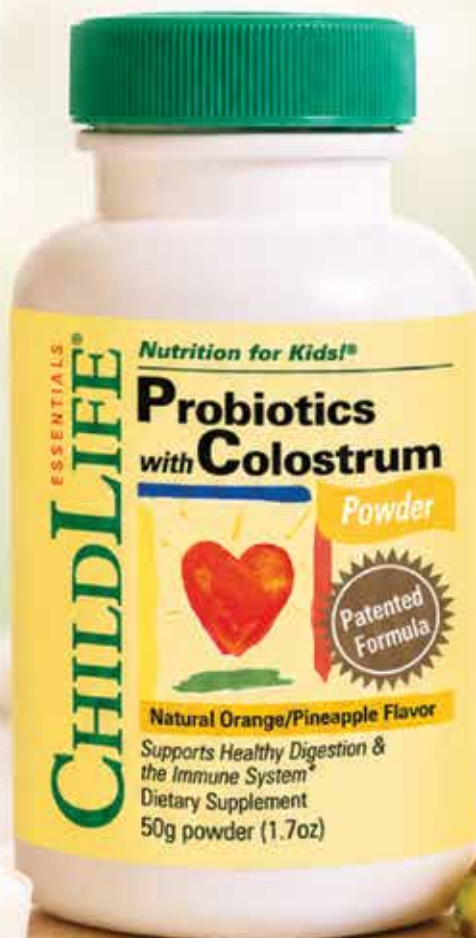
podrška zdravoj probavi i imunitetu



Podrška
imunitetu



Zdrava
probava



U PRAHU
50 g



ZA DJECU
OD 6 MJESECI I VIŠE

BULARDI® 
junior

Veliki ljetni planovi počinju mirnim stomačićem.



Bulardi® Junior

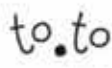
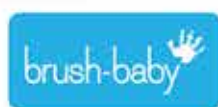
podrška dječijem stomaku na putovanju.

BESPLATNA

KONFERENCIJA

za buduće mame

SPONZORI I PARTNERI



25. AUGUST 2026.



UNITIC

Amfiteatar (I sprat – mezanin)
Sarajevo



17:00 sati



20

U Zenici uspješno održana konferencija za trudnice „Naše putovanje počinje“

U organizaciji kompanije **Sfera d.o.o. Mostar**, portala i časopisa **Roditelj**, **Poliklinike Epion Zenica** i **dr. Eme Bajgorić**, u **Zenici** je **08.07.2026.** uspješno održana konferencija za trudnice „**Naše putovanje počinje**“, koja je i ovoga puta okupila veliki broj budućih mama željnih stručnih savjeta, korisnih informacija i podrške na putu ka roditeljstvu.

Konferencija je ponudila bogat edukativni program kroz koji su renomirani stručnjaci iz oblasti ginekologije, pedijatrije, farmacije i zdravstvene njege govorili o temama koje prate trudnoću, porod i prve mjesecе života bebe.

Program je otvorila **dr. Ema Bajgorić**, specijalizantica ginekologije i akušerstva, predavanjem „Prvih 40 dana poslije porođaja – šta svaka mama treba da zna?“, tokom kojeg je budućim majkama približila fizičke i emocionalne promjene nakon poroda te dala korisne savjete za oporavak i prilagodbu novoj životnoj ulozi.

O značaju očuvanja matičnih ćelija i njihovoj ulozi u savremenoj medicini govorila je **Seada Jašarević**, magistar farmacije i medicinski predstavnik kompanije **BioSave**, kroz predavanje „Matične ćelije – korak ka bezbrižnom djetinjstvu“, ističući mogućnosti koje ova metoda pruža za buduće zdravlje djeteta.



21

Predavanje „Pravilan razvoj djeteta“ održala je **dr. Elma Smajlović**, specijalista pedijatrije i subspecijalista pedijatrijske kardiologije iz Poliklinike Epion, naglašavajući važnost praćenja rasta i razvoja djeteta od najranijeg perioda te pravovremenog prepoznavanja razvojnih potreba.

Nakon pauze, učesnice su imale priliku poslušati predavanje **dr. Emine Huseinagić**, specijalistice pedijatrije, koja je govorila o temi „D3 Kid kapi – adekvatna dopuna D vitamina svakodnevnoj ishrani“, pojašnjavajući značaj vitamina D za zdrav rast i razvoj djece.

O jednom od najvažnijih aspekata ranog majčinstva govorila je **Indira Halilović – Čančar**, magistrica zdravstvene njege i menadžmenta, kroz predavanje „Dojenje“, pružajući budućim mamama praktične savjete o pravilnom početku dojenja, mogućim izazovima i načinima njihove uspješne prevencije. Konferenciju je zaključio **prim. dr. Azur Jakić**,

specijalistica dječije hirurgije, predavanjem „Sigurna zaštita kože i sluznice bebe od prvog dana rođenja“, istaknuvši važnost pravilne njege osjetljive dječije kože i odabira odgovarajućih preparata od samog rođenja.

Pored stručnih predavanja, trudnice su imale priliku razgovarati sa predavačima, obići izlagačke standove partnera konferencije, upoznati se s proizvodima i uslugama namijenjenim trudnicama i bebama te učestvovati u nagradnom izvlačenju vrijednih poklona koje su obezbijedili sponzori događaja.

Konferencija „Naše putovanje počinje“ još jednom je potvrdila svoj značaj kao mjesto edukacije, podrške i međusobnog povezivanja budućih roditelja sa zdravstvenim stručnjacima. Organizatori zahvaljuju svim predavačima, partnerima, sponzorima i trudnicama na ukazanom povjerenju i učešću, uz želju da se uskoro ponovo druže na narednim konferencijama širom Bosne i Hercegovine.

Neugodni pratioci ljeta: akutni proljev

• Kako liječiti akutni proljev?

Akutni proljev (dijareja) se definira kao povećanje broja ili volumena stolica, ili kao promjena njene konzistencije u odnosu na uobičajen način pražnjenja crijeva. Jedan je od najčešćih simptoma kod oboljenja probavnog trakta. Najčešći uzročnici nastanka akutnog proljeva su infektivni, u prvom redu virusi, ali i bakterije i paraziti. Statistike govore da svaka osoba tokom života najmanje dva do tri puta dobije proljev.

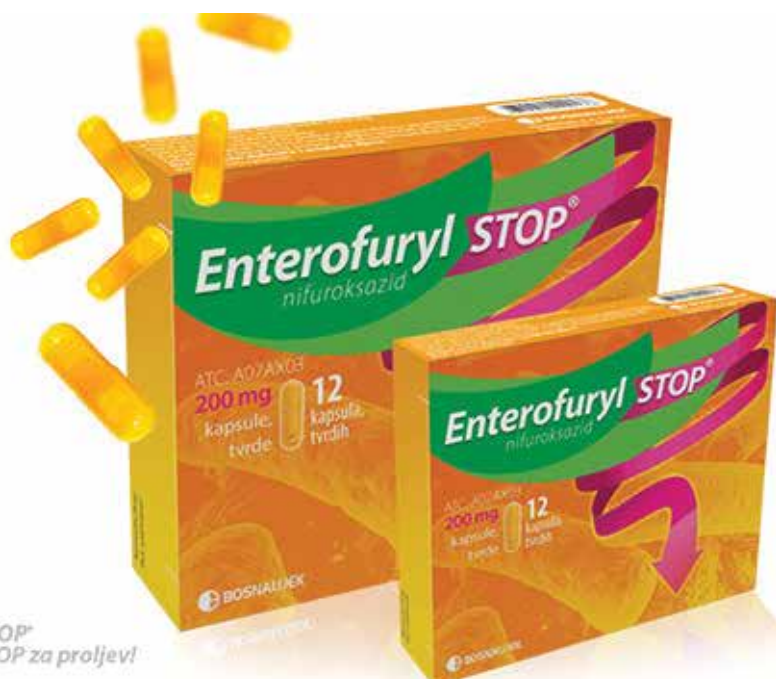
Iako se može javiti tokom cijele godine, akutni proljev ipak se najčešće javlja u ljetnom periodu. Razlog za to je češće konzumiranje sirove i termički neobrađene hrane, putem koje se mogu prenijeti uzročnici proljeva, te lakše razmnožavanje uzročnika na višim temperaturama pri nepravilnom skladištenju namirnica.

Da biste smanjili mogućnost nastanka proljeva, konzumirajte termički obrađenu hranu, izbjegavajte konzumiranje sirovog mesa i jaja, a povrće i voće dobro operite.

Enterofuryl STOP® – brzo, efikasno i sigurno zaustavlja akutni proljev

Enterofuryl STOP® (nifuroksazid) namijenjen je liječenju akutnog proljeva infektivne prirode. Enterofuryl STOP® brzo eliminira štetne uzročnike proljeva, a pri tome ne narušava normalnu mikroflore crijeva. Djeluje lokalno, u crijevima, te ne uzrokuje sistemske neželjene efekte.

U odnosu na probiotike koji se često koriste u prevenciji i/ili liječenju akutnih proljeva, Enterofuryl STOP® osigurava: **dva puta brže djelovanje** (<48 sati), **dva puta veću efikasnost** (manji broj neformiranih stolica), **manji rizik od nastanka dehidracije** (gubitka tečnosti) i **dva puta kraće trajanje proljeva**, što ga čini logičnim izborom u liječenju akutnih proljeva. Enterofuryl STOP® je namijenjen odraslim osobama i djeci uzrasta od 15 i više godina, a dostupan je u svim apotekama bez ljekarskog recepta.





Bez lješkarskog
recepta



Opšte poznata je stvar,
Enterofuryl STOP
i **Rehydrosol®**
su savršen par!

I tečna stolica može biti kriva u Pisi!

Uzmite Enterofuryl STOP i efikasno zaustavite akutnu
i **putničku dijareju** prije nego ona zaustavi Vas.

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

Rana intervencija kao ključ razvoja djece

Razgovor s Denisom Šabanovićem iz FIDUCIA centra o motoričkom razvoju, terapiji i ulozi porodice u rehabilitaciji djece.

Intervju: Denis Šabanović, FIDUCIA – Centar za motorički razvoj i masažu djece iz Tuzle

24

U Tuzli djeluje FIDUCIA – Centar za motorički razvoj i masažu djece, mjesto posvećeno procjeni, praćenju i terapijskom radu s djecom koja imaju neurorazvojna odstupanja i motoričke poteškoće. Kroz savremen i individualizovan pristup, centar nastoji svakom djetetu omogućiti najbolji mogući razvojni potencijal, uz snažnu podršku porodici.

O važnosti rane intervencije, savremenih terapijskih metoda i izazovima s kojima se roditelji susreću, razgovarali smo s Denisom Šabanovićem, koji kroz svoj stručni rad u FIDUCIA centru svakodnevno pomaže djeci da ostvare veći stepen samostalnosti, sigurnosti i kvaliteta života.

♥ **Roditelj: Možete li nam predstaviti rad FIDUCIA – Centra za motorički razvoj i masažu djece i usluge koje pružate najmlađim pacijentima?**

DENIS: FIDUCIA – Centar za motorički razvoj i masažu djece iz Tuzle bavi se procjenom, praćenjem i tretmanom djece s neurorazvojnim odstupanjima, motoričkim poteškoćama i različitim razvojnim sindromima. Misija Centra je omogućiti svakom



roditelj



djetetu da ostvari svoj maksimalni funkcionalni potencijal kroz individualizovan pristup, stručan terapijski rad i kontinuiranu podršku porodici.

U radu primjenjujem savremene metode dječije rehabilitacije, s posebnim fokusom na DMI terapijski pristup, za koji posjedujem certifikat, kao i individualno prilagođenu kineziterapiju prema uzrastu i potrebama svakog djeteta. Poseban naglasak stavljam na ranu intervenciju, razvoj motorike, posturalnu kontrolu, ravnotežu, koordinaciju i povećanje samostalnosti u svakodnevnim aktivnostima.

Također, važan segment mog rada predstavlja edukacija roditelja, jer vjerujem da najbolji rezultati dolaze kroz zajednički rad terapeuta i porodice.

♥ Roditelj: Šta podrazumijeva rad s neurorizičnom djecom i koji su najčešći izazovi s kojima se roditelji susreću?

DENIS: Rad s neurorizičnom djecom podrazumijeva rano prepoznavanje odstupanja u motoričkom i neurološkom razvoju kod djece koja su imala rizičnu trudnoću, prijevremeni porod, komplikacije pri porodu, genetske faktore ili određene neurološke dijagnoze.

Najveći izazov za roditelje često predstavlja osjećaj straha i neizvjesnosti nakon saznanja da razvoj njihovog djeteta ne prati očekivani tok. Roditelji se često suočavaju s preopterećenošću informacijama, različitim mišljenjima i nesigurnošću

kome vjerovati. Upravo zbog toga smatram da je od izuzetne važnosti pružiti stručnu podršku, jasne smjernice i osjećaj sigurnosti kako bi roditelji znali da nisu sami u procesu rehabilitacije.

♥ Roditelj: Koliko je rana dijagnostika važna kada govorimo o motoričkom razvoju djece?

DENIS: Rana dijagnostika ima presudan značaj jer omogućava pravovremeno uključivanje djeteta u terapijski proces u periodu kada je nervni sistem najprilagodljiviji i kada su mogućnosti za napredak najveće. Što se ranije prepoznaju odstupanja u razvoju, veće su šanse za unapređenje funkcionalnih sposobnosti djeteta. Pravovremena intervencija može značajno uticati na kvalitet života, smanjiti posljedice određenih stanja te poboljšati motoričke, posturalne i funkcionalne sposobnosti.

25

♥ Roditelj: Kada roditelji trebaju obratiti pažnju na moguće znakove odstupanja u razvoju bebe ili djeteta?

DENIS: Roditelji trebaju obratiti pažnju ukoliko dijete kasni u motoričkim fazama razvoja, pokazuje izraženu mlitavost ili ukočenost, ne ostvaruje kontakt očima, ne prati predmete pogledom, asimetrično koristi tijelo ili ima poteškoće pri okretanju, sjedenju, puzanju ili hodanju.

Važno je naglasiti da svako dijete ima individualan tempo razvoja, ali ukoliko postoje sumnje ili odstupanja, preporučujem stručnu procjenu kako bi se pravovremeno reagovalo i pružila adekvatna podrška.

♥ **Roditelj:** Radite s djecom koja imaju dijagnoze poput cerebralne paralize, West sindroma i različitih razvojnih sindroma. Koliko je individualan pristup važan u terapiji?

DENIS: Individualan pristup predstavlja osnov uspješne rehabilitacije. Nijedno dijete nije isto i svaka dijagnoza manifestuje se drugačije, zbog čega terapijski plan mora biti prilagođen uzrastu, funkcionalnim sposobnostima, potrebama i potencijalima svakog djeteta.

Kroz individualizovan pristup postavljaju se realni ciljevi, a terapijski tretman kontinuirano se prilagođava napretku djeteta. Upravo takav pristup daje najbolje rezultate u razvoju motorike, povećanju samostalnosti i unapređenju kvaliteta života.

♥ **Roditelj:** Šta je zapravo West sindrom i koji su prvi simptomi koje roditelji najčešće primijete?

DENIS: West sindrom je rijedak, ali ozbiljan neurološki poremećaj koji se najčešće javlja u ranom dojenačkom periodu, a karakterišu ga epileptični spazmi, zastoje ili regresija razvoja te specifične promjene na EEG nalazu.

Roditelji najčešće primijete kratke i ponavljajuće trzaje tijela, naglo savijanje glave i trupa, neobične pokrete nakon buđenja ili promjene u ponašanju i razvoju djeteta. Veoma je važno da dijete što prije pregledaju neuropedijatar i dječiji fizijatar kako bi se pravovremeno započelo liječenje i rehabilitacija.



♥ Roditelj: Kod djece s cerebralnom paralizom, koliko kontinuirana fizioterapija i kineziterapija mogu uticati na kvalitet života?

DENIS: Kontinuirana fizioterapija i kineziterapija imaju izuzetno važnu ulogu u očuvanju i unapređenju funkcionalnih sposobnosti djece s cerebralnom paralizom. Redovan terapijski rad može poboljšati pokretljivost, ravnotežu, koordinaciju, posturu i nivo samostalnosti djeteta.

Terapijski proces ne utiče isključivo na fizičke sposobnosti, već i na socijalizaciju, samopouzdanje i aktivnije uključivanje djeteta u svakodnevne aktivnosti.

♥ Roditelj: Koliko je važna saradnja terapeuta, roditelja i ljekara u procesu rehabilitacije djeteta?

DENIS: Saradnja terapeuta, roditelja i ljekara predstavlja temelj uspješne rehabilitacije. Najbolji rezultati postižu se kada svi učesnici imaju zajednički cilj i kontinuirano razmjenjuju informacije o napretku djeteta.

Roditelji provode najviše vremena s djetetom i njihova uključenost u terapijski proces od ogromnog je značaja. Kada postoji kvalitetna komunikacija između stručnog tima i porodice, dijete dobija efikasniju i kvalitetniju podršku.

♥ Roditelj: Koje deformitete kod djece danas najčešće vidate i mogu li se uspješno korigovati uz pravovremeni tretman?

DENIS: U praksi se često susrećem s deformitetima poput

ravnih stopala, nepravilnog držanja tijela, skolioze, kifoze, lordoze, tortikolisa i različitih posturalnih odstupanja.

Uz pravovremeno prepoznavanje problema, adekvatan terapijski pristup i redovno provođenje vježbi, veliki broj deformiteta može se značajno korigovati ili držati pod kontrolom. Upravo zbog toga preventivni pregledi i rana intervencija imaju izuzetno važnu ulogu.

Saradnja
terapeuta,
roditelja
i ljekara
predstavlja
temelj uspješne
rehabilitacije.

♥ Roditelj: Koliko savremene metode terapije danas mogu pomoći djeci da ostvare bolju pokretljivost i samostalnost?

DENIS: Savremene metode terapije značajno su unaprijedile mogućnosti rehabilitacije djece. Kombinacijom različitih terapijskih pristupa moguće je unaprijediti motoričke funkcije, koordinaciju pokreta, stabilnost i funkcionalnu nezavisnost djeteta.

U svom radu nastojim pratiti savremene pristupe rehabilitaciji i kontinuirano se stručno usavršavati. U narednom periodu planiram dodatnu edukaciju iz oblasti TENS stimulacije s ciljem proširenja terapijskih mogućnosti i pružanja još kvalitetnijeg, savremenog i individualno prilagođenog pristupa svakom djetetu.



roditelj

♥ Roditelj: Roditelji često osjećaju strah i nesigurnost nakon postavljanja dijagnoze. Kako im pristupate i pružate podršku?

DENIS: Roditeljima je u tim trenucima najpotrebnije razumijevanje, podrška i iskrena komunikacija. Važno mi je saslušati njihove strahove, objasniti stanje djeteta na jasan i stručan način te pružiti realne smjernice za naredne korake.

Trudim se da roditelji budu aktivni učesnici terapijskog procesa, jer kada razumiju ciljeve terapije i način rada, osjećaju veću sigurnost i povjerenje. Emotivna podrška porodici jednako je važna kao i sam terapijski tretman.

♥ Roditelj: Koliko je važno da roditelji i kod kuće nastave raditi vježbe i pridržavati se preporuka terapeuta?

DENIS: Kućni program vježbi ima izuzetno važnu ulogu jer kontinuitet rada daje najbolje rezultate. Terapija ne završava izlaskom iz Centra – svakodnevne aktivnosti i pravilno provođenje preporuka kod kuće imaju veliki uticaj na napredak djeteta. Naravno, vježbe moraju biti prilagođene mogućnostima porodice i provoditi se na pravilan način, zbog čega edukacija roditelja predstavlja važan dio mog rada.

♥ Roditelj: Koji su najčešći mitovi ili zablude kada govorimo o motoričkom razvoju djece i terapijama?

DENIS: Jedna od najčešćih zabluda jeste vjerovanje da će dijete „samo prerasti“ određene poteškoće bez stručne procjene i tretmana. Također, roditelji često očekuju brze rezultate, iako rehabilitacija predstavlja proces koji zahtijeva vrijeme, kontinuitet i strpljenje.

Važno je naglasiti da svako dijete napreduje individualnim tempom i da pravovremena stručna podrška može napraviti veliku razliku u razvoju i funkcionalnosti djeteta.

♥ Roditelj: Na koji način događaji poput sajмова i edukativnih okupljanja mogu pomoći roditeljima da dođu do pravih informacija i stručne podrške?

DENIS: Sajmovi, radionice i edukativna okupljanja imaju veliki značaj jer roditeljima omogućavaju direktan kontakt sa stručnjacima različitih profila, razmjenu iskustava i pristup provjerenim informacijama.



Takvi događaji podižu svijest o važnosti rane intervencije, rehabilitacije i podrške porodici, ali i pomažu roditeljima da se osjećaju manje usamljeno u procesu kroz koji prolaze. Edukacija i podrška zajednice imaju važnu ulogu u stvaranju kvalitetnijeg sistema podrške djeci s razvojnim poteškoćama i njihovim porodicama.

♥ Zaključna poruka

Svako dijete zaslužuje priliku da razvije svoje potencijale u najvećoj mogućoj mjeri. Pravovremena procjena, rana intervencija, individualizovan pristup i zajednička saradnja roditelja i stručnjaka mogu napraviti značajnu razliku u kvalitetu života djeteta.

Cilj nije samo napredak u motorici, već stvaranje što veće samostalnosti, sigurnosti i kvalitetnijeg svakodnevnog funkcionisanja djeteta i njegove porodice.

BIOGELAT[®] **UroForte** Brusnica

Za zdrav urinarni trakt



Plod brusnice doprinosi održavanju zdravlja urinarnog trakta

MUČNINA U PUTOVANJU

Odlazak na duže putovanje za one sklone mučninama 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 spriječiti. Među najosjetljivijima na vožnju su djeca 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 krekeri. Proizvodi koje treba izbjegavati tokom puta su oni koji nadražuju želudac kao što su kiselo voće i sokovi. Kao tečnost najbolje je unostiti 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

Dijete 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 mučnine.

✓ 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



PEDIAKID® sirup protiv mučnine i povraćanja namjenjen je djeci i bebama već od 6-og mjeseca.

Sadrži isključivo biljne ekstrakte koji smanjuju osjećaj mučnine i nelagode u stomaku:

- đumbir
- limun
- menta
- žalfija
- sikavica
- narandža

Prijatnog je okusa limuna, bez glutena, bez konzervansa i vještačkih boja, bez laktoze i alergena.

Ublažava mučninu i povraćanje i neugodan osjećaj u stomaku.

Ne uzrokuje pospanost i dostupan je u praktičnim kesicama ili u staklenoj bočici.



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

Šta su matične ćelije?

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

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

Sačuvajte trenutak koji se događa samo jednom u životu

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

Gdje možemo naći matične ćelije?

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

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



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

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

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

Medicina koja raste zajedno s vašim djetetom

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

Mogućnost upotrebe

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

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



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

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

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

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

Više informacija možete pronaći na web stranici:

www.bio-save-ba.com.

Zašto roditelji biraju ovu odluku?

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

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

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

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

POKLON VAUČER



Dragi budući roditelji,

Iskreno Vam čestitamo na Vašoj trudnoći.

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

BioSave želi da Vas obraduje POKLONOM

Vaš BioSave tim

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



**250€
popusta**



SET ZA UZIMANJE UZORAKA

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

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



Proces



POROĐAJ

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



UZIMANJE UZORKA

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

OBRADA UZORKA

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



ČUVANJE

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



POKLON ZA ŽIVOT

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





**Priče koje traju
duže od jedne
generacije...**





Pharmamed Bademova krema: dio dodira nježnosti koji oblikuju odrastanje

Jeste li znali da djeca čije su majke prakticirale produženi kontakt koža na kožu imaju veću vjerojatnoću da u odrasloj dobi ostvaruju više prihode?

Ne, to nije podatak koji je umjetna inteligencija osmislila kako bi početak članka zvučao zanimljivije. Naveden je u priručniku Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) *Kangaroo mother care: a clinical practice guide*. Među dugoročnim koristima ove metode, koja se temelji na produženom kontaktu kože na kožu između majke i bebe, WHO navodi i bolji razvoj pažnje, pamćenja i koordinacije, manje problema u ponašanju te veću vjerojatnoću da će ta djeca jednog dana i sama postati brižni i zaštitnički nastrojeni roditelji.

Kako jedan tako jednostavan čin poput dodira može imati tako veliki značaj za bebu i mamu?

Dodir je za bebu jedna od prvih poruka sigurnosti, bliskosti i nježnosti. Mnogo prije nego što razumije riječi, dijete kroz dodir osjeća da je voljeno i zaštićeno.

Upravo su ti mali trenuci bliskosti inspirisali priču o Pharmamed Bademovoj kremi koja već više od 30 godina prati kupanja, presvlačenja, uspavlivanja i sve one nježne dodire koje djeca možda ne pamte, ali ih roditelji nikada ne zaboravljaju.

• **Priča koja traje više od 30 godina: od malih lončića do savremenih proizvodnih pogona**

U početku se danas dobro poznata Bademova krema pripremala u malim lončićima, u količinama koje se danas teško mogu porediti sa savremenom proizvodnjom. Danas se proizvodi u velikim serijama, a samo tokom 2025. godine proizvedeno je približno 800.000 jedinica, odnosno oko 85.000 kilograma Pharmamed Bademove kreme. Za Pharmamed, ti brojevi znače mnogo više od proizvodno-prodajne statistike. Iza svake od tih kutijica stoji bezbroj malih porodičnih rituala: kupanje, presvlačenje, večernja njega i dodiri koje dijete osjeća, a roditelj pamti.



Tokom više od 30 godina otkako postoji Bademova krema, puno toga se promijenilo. Svijet kakav je postojao prije više od 30 godina danas nije isti. Mijenjali smo se i mi, mijenjali su se proizvodni procesi, tržišta, pakovanja i izgled ambalaže. Promijenilo se i roditeljstvo, informacije su dostupnije nego ikad, ponuda proizvoda je veća, a roditelji pažljivije čitaju deklaracije i biraju ono što će svakodnevno dolaziti u dodir s kožom njihovog djeteta.

Ipak, neke se stvari nisu promijenile. Ostala je ista želja roditelja da svom djetetu pruže ono što je sigurno, provjereno i najbolje. Ostala je i nepromijenjena kvaliteta Bademove kreme, uz porodice koje su joj godinama poklanjale povjerenje.

Mame koje su je nekada koristile za svoju djecu danas je biraju za svoje unuke, a djeca uz koju je Bademova krema odrasla (da, namjerno kažemo tako), sada su i sami roditelji i za svoje mališane posežu za istom, dobro poznatom kremom, u nešto drukčijem pakovanju nego što je to bilo prije 30 godina. Tako je naša Bademova krema postala više od običnog proizvoda. Postala je dio porodičnih navika, rituala, svakodnevnih trenutaka od kojih se grade uspomene i porodične priče koje traju duže od jedne generacije.

Ponosni smo što već više od 30 godina rastemo zajedno s porodicama u BiH, ali i daleko izvan njezinih granica.



roditelj

Treći krajnik kod djece - kada je potrebna operacija, a kada nije

Stručni vodič za roditelje o dijagnostici, liječenju i indikacijama za operaciju trećeg krajnika.

38

Piše: Mr.med.sci. dr Aida Dervišević-Hasečić, specijalista otorinolaringologije sa hirurgijom glave i vrata

Mr.med.sci.dr Aida Dervišević-Hasečić je doktor medicine, specijalista otorinolaringologije sa hirurgijom glave i vrata sa višegodišnjim iskustvom u ambulantnom i bolničkom radu. Radni angažman je imala u privatnom i javnozdravstvenom sektoru. Magistar je medicinskih nauka iz oblasti endokrinologije i interne medicine i ima završenu dodatnu edukaciju iz porodične medicine. Prije odlaska na specijalizaciju iz otorinolaringologije radila je u Dispanzeru za školsku djecu i omladinu pri Domovima zdravlja u Kantonu Sarajevo. Ima niz objavljenih radova i stručnih članaka i tečno govori engleski i italijanski jezik dok osnove francuskog jezika poznaje. Učestvovala je na nizu seminara, radionica kao i kongresa u državi i regionu. Doktorica je posvećena svakodnevnom radu sa pacijentima, unaprijeđenu znanja i doprinosu medicinskoj praksi i nauci.



roditelj



pogodno tlo za razvoj bakterija i posljedične upale uha. Sam poremećaj pritiska i izljev tekućine dovodi do poremećaja provođenja zvuka u uhu te do slabijeg sluha (tzv. serozni otitis).

Najčešći simptomi i tegobe uvećanog trećeg krajnika koje roditelji navode kod djece: nazalni govor (govor začepljenog nosa), disanje otvorenih usta, hrkanje u snu, slabo dobijanje na težini, stalni iscjedak iz nosa. Rjeđi simptomi koji se mogu javiti kod djece su kašalj, glavobolja i poremećaji govora. Jedno od težih simptoma kod djece je gušenje u snu.

Treći krajnik jedan je od najčešćih razloga zbog kojih roditelji dovode djecu na pregled otorinolaringologu. Začepljen nos, disanje na usta, hrkanje, učestale upale uha i respiratorne infekcije samo su neki od simptoma koji mogu ukazivati na povećane adenoidne vegetacije. Ipak, svako dijete s uvećanim trećim krajnikom ne treba operaciju, pa roditelji često imaju brojna pitanja i nedoumice – kada je dovoljno pratiti stanje, a kada je hirurški zahvat najbolje rješenje?

O tome kako prepoznati simptome, koje su moguće komplikacije neliječenog trećeg krajnika, kako izgleda dijagnostika te postoje li načini da se operacija odgodi ili izbjegne, govori mr. med. sci. dr. Aida Dervišević-Hasečić, specijalista otorinolaringologije sa hirurgijom glave i vrata.

U svakodnevnom radu u specijalističkoj otorinolaringološkoj ambulanti veliki je procenat pacijenata predškolske i rane školske dobi sa problemima trećeg krajnika.

Roditelji u pratnji najčešće postavljaju pitanje da li njihovo dijete ima treći krajnik i da li ga treba operisati.

Treći krajnik (stručni naziv: adenoidne vegetacije) je nakupina limfnog tkiva važna u obrani organizma od uzročnika bolesti. Smješten je iza nosnih šupljina u gornjem dijelu nosnog ždrijela (epifarinks), na mjestu gdje prolazi struja udahnutog zraka. Zbog osobitog položaja ima obrambenu ulogu od virusa i bakterija udahnutih zrakom. **Razvija se još prije rođenja, te se nakon rođenja postupno uvećava, obično do dobi od 6-7 godina.** Nakon toga se postupno smanjuje do razdoblja puberteta, kada se već toliko smanjio da ne uzrokuje gotovo nikakve tegobe. **Ukoliko treći krajnik previše naraste može smanjiti ili potpuno onemogućiti protok vazduha kroz nos, uzrokovati infekcije nosa, grla, sinusa, uha i dovesti do raznih komplikacija povezanih s disanjem na usta.**

Iako postoji više uzročno-posljedičnih faktora za učestale upale srednjeg uha kod djece, jedan od važnijih uzroka je upravo uvećani treći krajnik. To je djelomično posljedica zatvorenog prolaza između nosnog ždrijela i srednjeg uha, koje se naziva Eustahijeva tuba. Njeno zatvaranje povećanom masom adenoidnog tkiva dovodi do poremećaja pritiska zraka koji se normalno nalazi u šupljini srednjeg uha i izljeva tekućine u njemu. To postaje

Prilikom pregleda u orl ambulanti pacijenti sa trećim krajnikom imaju karakterističan izgled lica koje se naziva adenoidno lice (*facies adenoidea*) koje karakteriše usko lice, kratka gornja usna, izbočeni sjekutići, otvorena usta. **Najčešće koža lica ima blijedo sivkastu boju, nekada sa podočnjacima, sa upalim očima, bez sjaja, poluotvorenih ili otvorenih usta, tako da se stiče utisak umornog i nezainteresovanog djeteta.** Djeca većinom slabo jedu i sporo napreduju u rastu i na dobivanju tjelesne težine.

Povećani treći krajnik može uzrokovati ponavljanu ili dugotrajnu upalu uha, nosa i ždrijela jer u njima može postojati akutna ili hronična infekcija - adenoiditis. Najčešće infekciju uzrokuju *Haemophilus influenzae*, hemolitički streptokok grupe A, *Staphylococcus aureus*, *Moraxella catarrhalis* i *Streptococcus pneumoniae*.

Doktor ili pedijatar će posumnjati na postojanje povećanog trećeg krajnika kod djece ukoliko postoje navedene tegobe. Sumnja će se potvrditi specijalističkim pregledom kod otorinolaringologa, budući adenoidne vegetacije zbog svog posebnog anatomskeg položaja nisu vidljive uobičajenim pregledom usne i nosne šupljine. Njihovo postojanje se može utvrditi pregledom kroz usnu šupljinu uz pomoć posebno konstruiranog

ogledala. U novije vrijeme se sve češće prilikom pregleda koristi tanki fiberoptički instrument koji se uvodi kroz nosnice, te se može izravno pregledati čitava nosna šupljina, područje nosnog ždrijela, baza jezika, grkljan (glasnice) i ostatak ždrijela do samog ulaska ždrijelnog puta u jednjak. Taj se instrument zove fleksibilni-nazofaringo-larigo-fiberendoskop i predstavlja relativno brz, bezbolan i siguran način utvrđivanja povećanog trećeg krajnika, koji ne donosi veće neugodnosti kod pregleda.

Kod tegoba sa sluhom i sumnji na zatvorenu eustahijevu tubu, ponekad će biti potrebno učiniti pretragu koja se zove timpanometrija. Ova pretraga predstavlja brzu, bezbolnu i jednostavnu metodu mjerenja pritiska u srednjem uhu.

• Kako se liječe krajnici?

Upala adenoida može se povući na antibiotsko liječenje, a ponekad je zbog prevelikih adenoida potrebno njihovo hirurško odstranjenje. Adenoidektomija (adenotomija) je hirurški zahvat kojim se odstranjuju adenoidne vegetacije, adenoidi, odnosno treći krajnik.

• Kada treba operisati treći krajnik?

Odstranjivanje trećeg krajnika preporučuje se:

- kada je treći krajnik potpuno ispunio i zatvara dio ždrijela iza nosnih hodnika
- kod djece sa čestim gnojnim upalama ušiju
- kod djece koja dišu na usta
- kod stalnog korištenja antibiotika
- kod začepljenja Eustahijeve tube s upalom uha i/ili provodnim gubitkom sluha
- kod poremećaja govora i poremećaja razvoja zuba i lica.

Odstranjivanje adenoida ne preporučuje se ako postoje: poremećaji zgrušavanja krvi, akutne upalne bolesti, akutna upala srčanog mišića, neregulisane srčane mane, neregulisana

šećerna bolest, epidemija zaraznih bolesti.

• Da li se može spriječiti ili odgoditi operacija trećeg krajnika?

Zadnjih godina rađena su istraživanja o ulozi oralnih probiotika kod djece, smanjenu upalnih procesa i posljedično sa tim veličine trećeg krajnika. Roditelji znaju kada djeca koja pohađaju vrtić ili školu redovito donose kući respiratorne infekcije – uglavnom tokom zimske sezone. Razlog tome je što djeca imaju preuranjeni imunološki sistem i stalnu izloženost potencijalnim patogenima.

Usna šupljina povezana s uhom i nazofarinksom igra bitnu ulogu u imunološkoj obrani djece. Dakle, usnu šupljinu možemo promatrati kao prvi dio crijeva, ali i kao prvi dio dišnog sistema. Očigledno, to je ulazna točka za patogene koji se prenose zrakom i ulaze u tijelo kroz usta i nos i odatle napadaju naš dišni sistem. Zapravo, jedna ključna funkcija je prisutnost netaknute mikrobiote koja sadrži zaštitne bakterije.

Streptococcus salivarius je prirodna ljudska bakterijska vrsta oralne mikrobiote, koja se uspostavlja otprilike dva dana nakon rođenja na mjestima uključujući ždrijelo, jezik i bukalne membrane. Godinama sadržaj ovih bakterija pada iz niza razloga.

Streptococcus salivarius K12 predstavlja osnovnu aktivnu komponentu oralnih probiotika na našem tržištu i ima slijedeća dejstva

- smanjenje infekcija uha, grla i nosa i smanjenje veličine trećeg krajnika
- kraća terapija antibioticima i antipireticima;
- manje rekurentnih infekcija;
- manje bolničkih dana.

Uzimanje oralnih probiotika sa širokim spektrom djelovanja protiv mikroorganizama pridonosi normalnoj funkciji imunološkog sistema kod djece.

Dostupna literatura i korištene internet stranice: (Pristupljeno 26.06.2026.)

1. <https://www.stetoskop.info/bolesti-uha-grla-i-nosa-otorinolaringologija/treci-krajnik/>;
2. <https://poliklinika-klapan.com/hr/treci-krajnik-da-li-je-nuzna-operacija-i-u-kojoj-dobi/>;
3. <https://ljekarnaljubac.ba/product/72664/>;
4. <https://www.lifepharm.ba/proizvod/bactoblis-pastile-a16/>.



roditelj

Ne
i

Anaf
TEETHING GEL

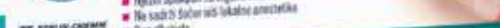
Q

ŠTITI
OD BOLA
UMIRUJE
DESNI



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

U SVIM APOTEKAMA BEZ LJEKARSKOG RECEPTA!



Anaftin[®] Baby
Teething Gel - gel za desni

- Za brzo ublažavanje boli i prebrzo poyavljivanje prvih zuba
- Mjedi aplikator za lagano nanašanje
- Ne sadrži štetne ni ljekovite sastojke
- Bez alkohola

10 ml



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

2662 *Annals Entomological Society of America* [Vol. 57, 1964]

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

MAM

✓
Odobreno od
BEBA

✓
Razvijeno sa
stručnjacima

✓
BPA /BPS
FREE



Farmaduks d.o.o.

Stjepana Radića 38, 88240 Posušje

Telefon: +387 39 682 092

Fax: +387 39 681 438

E-mail: farmaduks@gmail.com

PROIZVODI ZA ZDRAVIJE DJEČJE ZUBIĆE I DESNI

NAGRAĐIVANA NJEGA ZUBI ZA BEBE,
MALIŠANE I DJECU



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

brush-baby 

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

Fluorid u dječjoj zubnoj pasti

– potreban ili štetan?

Piše: Dr. Dragan Ramljak, dramadent d.o.o.

• Što roditelji trebaju znati?

Jedno od najčešćih pitanja koje roditelji postavljaju stomatolozima glasi: Treba li dijete koristiti zubnu pastu s fluoridom ili je fluorid štetan?

Na internetu i društvenim mrežama mogu se pronaći brojne proturječne informacije koje kod roditelja stvaraju nesigurnost. Međutim, kada se oslonimo na znanstvene činjenice, odgovor je vrlo jasan.

Fluorid je jedan od najbolje istraženih sastojaka u povijesti stomatologije. Njegova učinkovitost u prevenciji karijesa potvrđena je u stotinama kvalitetnih znanstvenih istraživanja tijekom posljednjih više od 70 godina. Gotovo sve vodeće svjetske stomatološke organizacije preporučuju njegovu primjenu u dječjim zubnim pastama.

• Zašto je fluorid toliko važan?

Karijes nastaje kada bakterije u zubnom plaku proizvode kiseline koje postupno otapaju zubnu caklinu.

Fluorid djeluje na nekoliko načina:

- jača zubnu caklinu
- pomaže njezinu ponovnu mineralizaciju
- usporava djelovanje bakterija koje uzrokuju karijes
- smanjuje mogućnost nastanka novih karijesa.
- Drugim riječima, fluorid ne samo da štiti zdrave zube nego može pomoći i u zaustavljanju vrlo ranih početaka karijesa.

• Što kažu znanstvena istraživanja?

Danas postoji više tisuća znanstvenih radova koji su proučavali fluorid.

Rezultati su vrlo jasni:

- djeca koja redovito koriste pastu s fluoridom imaju značajno manje karijesa
- učinak je najveći kada se pasta koristi dva puta dnevno
- količina fluorida u dječjim pastama potpuno je sigurna ako se koristi prema preporukama.
- Europska akademija dječje stomatologije (EAPD), Svjetska zdravstvena organizacija (WHO), Američka stomatološka udruga (ADA) i brojne druge stručne institucije preporučuju korištenje dječjih pasti s fluoridom od nicanja prvog zuba.

• Je li fluorid štetan?

Kada se koristi u preporučenim količinama – nije. Kao i kod svega drugoga, važna je doza.

Primjerice:

- previše vode može biti štetno
- previše vitamina može biti štetno
- previše soli može biti štetno.
- Isto vrijedi i za fluorid.
- Djeca ne bi trebala gutati velike količine zubne paste, zbog čega roditelji trebaju pomoći pri četkanju zubi.
- Preporučena količina paste:
 - od prvog zuba do druge godine – količina veličine zrna riže
 - od druge do šeste godine – količina veličine zrna graška.
- Takve količine potpuno su sigurne.

• Što ako koristimo pastu bez fluorida?

Paste bez fluorida mogu očistiti zube, ali ne pružaju jednaku zaštitu od karijesa. Brojna istraživanja pokazala su da paste bez fluorida imaju znatno slabiji preventivni učinak. Zbog toga većina dječjih stomatologa preporučuje upravo paste koje sadrže odgovarajuću količinu fluorida.

• Fluorid nije jedini važan sastojak

Sve više istraživanja pokazuje da određeni dodatni sastojci mogu dodatno pomoći u prevenciji karijesa. Jedan od najpoznatijih je ksilitol. Ksilitol je prirodni zaslađivač koji bakterije u ustima ne mogu koristiti za stvaranje kiselina. Time se smanjuje njihov rast i otežava razvoj karijesa.



roditelj



Roditelji imaju ključnu ulogu u stvaranju zdravih navika:

- četkati zube dva puta dnevno
- koristiti odgovarajuću količinu dječje paste s fluoridom
- pomagati djetetu pri četkanju barem do školske dobi
- ograničiti unos slatkiša i zaslađenih napitaka
- redovito odlaziti na stomatološke preglede.

• Zaključak

Fluorid nije neprijatelj dječjih zuba – upravo suprotno. Riječ je o jednom od najbolje istraženih i najučinkovitijih sredstava za prevenciju karijesa, čiju sigurnost

i učinkovitost potvrđuju desetljeća znanstvenih istraživanja.

Kada se koristi u preporučenim količinama, fluorid značajno smanjuje rizik od nastanka karijesa i pomaže očuvati zdrave dječje zube. U kombinaciji s pravilnom oralnom higijenom, zdravom prehranom i sastojcima poput ksilitola, kakav se nalazi u Brush-Baby dječjim zubnim pastama, roditelji mogu svojoj djeci pružiti najbolju moguću zaštitu od najranijih dana života.

Brush-Baby – zdravi osmijesi počinju od prvog zubića.

Brojna istraživanja pokazala su da redovita uporaba proizvoda s ksilitolom može dodatno smanjiti rizik od nastanka karijesa, osobito kod djece.

• Brush-Baby – spoj znanosti i svakodnevne njege

Brush-Baby dječje zubne paste razvijene su upravo prema suvremenim preporukama dječje stomatologije.

Osim odgovarajuće količine fluorida, Brush-Baby paste sadrže i ksilitol, koji dodatno doprinosi zaštiti zuba od karijesa.

Na taj način djeca dobivaju dvostruku potporu:

- fluorid jača i štiti zubnu caklinu
- ksilitol pomaže smanjiti broj bakterija odgovornih za nastanak karijesa.
- Kombinacija ovih sastojaka predstavlja suvremen pristup očuvanju oralnog zdravlja od najranije dobi.

• Uloga roditelja

Ni najbolja zubna pasta ne može zamijeniti pravilnu svakodnevnu njegu.



roditelj

Uloga oralnih probiotika u očuvanju zdravlja usne šupljine i ždrijela kod djece

Autor: Dr Anela Mahmić, specijalista pedijatrije, subspecijalista neonatologije Kantonalna bolnica "Prim.dr Irfan Ljubijankić" Bihać

Infekcije gornjih disajnih puteva među najčešćim su zdravstvenim tegobama dječije dobi te predstavljaju jedan od najčešćih razloga posjeta pedijatru. Iako su najčešće virusnog porijekla i u većini slučajeva prolaze bez komplikacija, učestale epizode bolesti mogu značajno uticati na kvalitet života djece i njihove porodice. Posljednjih godina sve se više istražuju faktori koji doprinose očuvanju prirodnih odbrambenih mehanizama organizma, pri čemu je posebna pozornost usmjerena na ulogu mikrobioma i njegov uticaj na lokalni imunološki odgovor.¹

Razvoj savremenih istraživačkih metoda omogućio je bolje razumijevanje složenih interakcija između mikroorganizama koji nastanjuju usnu šuplinu i domaćina. Danas se oralni mikrobiom ne posmatra samo kao skup mikroorganizama, već kao dinamičan ekosistem koji aktivno sudjeluje u održavanju zdravlja sluznice, sprečavanju kolonizacije potencijalno patogenim mikroorganizmima te regulaciji lokalnih imunoloških mehanizama. Narušavanje njegove ravnoteže može povećati osjetljivost na razvoj različitih upalnih i infektivnih stanja.^{1,2}

U tom kontekstu raste interes za oralne probiotike – žive mikroorganizme koji, primijenjeni u odgovarajućim količinama, mogu ostvariti povoljan učinak na zdravlje domaćina. Posebno se izdvajaju dobro karakterizirani sojevi *Limosilactobacillus reuteri* DSM 17938 i ATCC PTA 5289, čiji su mehanizmi djelovanja i potencijalni učinci na zdravlje usne šupljine i ždrijela predmet brojnih eksperimentalnih i kliničkih istraživanja.¹⁻³

• Mikrobiom usne šupljine – prva linija odbrane organizma

Usna šupljina i ždrijelo predstavljaju složen ekosistem koji naseljava veliki broj bakterija, gljivica i drugih mikroorganizama. U fiziološkim uvjetima oni žive u međusobnoj ravnoteži te zajedno s domaćinom sudjeluju u održavanju zdravlja sluznice. Takav uravnotežen mikrobiom doprinosi očuvanju integriteta epitelne barijere, kompetitivno sprečava naseljavanje potencijalno patogenih mikroorganizama te sudjeluje u sazrijevanju i regulaciji lokalnog imunološkog odgovora.^{1,2}

Kada dođe do narušavanja te ravnoteže, odnosno disbioze, povećava se mogućnost kolonizacije patogenim bakterijama i drugim mikroorganizmima, što može doprinijeti razvoju lokalne upale i povećanoj osjetljivosti na infekcije. Na sastav oralnog mikrobioma utiču brojni faktori uključujući dob, prehranu, oralnu higijenu, primjenu antibiotika te opće zdravstveno stanje. Upravo zbog toga posljednjih godina raste interes za strategije koje mogu pomoći u očuvanju njegove prirodne ravnoteže.²



BioGaia.



073-BIOG-2023-BH / Septembar, 2023.

• Oralni probiotici – ciljano djelovanje na mikrobiom usne šupljine

Pojam probiotika najčešće se povezuje sa zdravljem probavnog sistema, ali posljednjih godina razvijeni su probiotički preparati namijenjeni djelovanju u usnoj šupljini. Za razliku od probiotika koji primarno djeluju u crijevima, oralni probiotici nastoje privremeno kolonizirati sluznicu usne šupljine i ždrijela, gdje mogu ostvariti lokalne biološke učinke.^{1,2}

Njihovo djelovanje temelji se na nekoliko međusobno povezanih mehanizama. Prije svega, probiotički mikroorganizmi kompetitivno zauzimaju mjesta vezivanja na sluznici, čime otežavaju naseljavanje potencijalno patogenih bakterija. Osim toga, pojedini sojevi proizvode antimikrobne tvari, poput reuterina, organskih kiselina i vodikovog peroksida, koje mogu ograničiti rast određenih mikroorganizama. Istovremeno, sve više istraživanja upućuje na njihovu sposobnost modulacije lokalnog imunološkog odgovora putem uticaja na proizvodnju sekretornog IgA te regulacije upalnih medijatora.³⁻⁵

Važno je naglasiti da se navedeni učinci ne mogu pripisati svim probioticima jednako. Djelovanje probiotika izrazito je ovisno o soju, zbog čega se rezultati dobiveni za jedan soj ne mogu automatski

primijeniti na drugi. Upravo zato savremene smjernice naglašavaju važnost korištenja probiotičkih sojeva čija je učinkovitost potvrđena odgovarajućim eksperimentalnim i kliničkim istraživanjima.³

• Zašto su Limosilactobacillus reuteri DSM 17938 i ATCC PTA 5289 među najistraživanijim oralnim probiotičkim sojevima?

Među najistraživanijim oralnim probiotičkim sojevima izdvajaju se Limosilactobacillus reuteri DSM 17938 i Limosilactobacillus reuteri ATCC PTA 5289. Njihovo djelovanje temelji se na više komplementarnih mehanizama. Osim kompetitivnog zauzimanja mjesta vezanja na sluznici, ovi sojevi proizvode antimikrobne tvari kao što je reuterin te mogu pridonijeti održavanju ravnoteže oralnog mikrobioma. Eksperimentalna istraživanja pokazala su i sposobnost inhibicije rasta pojedinih oralnih patogena te smanjenja stvaranja biofilma, što

može imati važnu ulogu u očuvanju zdravlja usne šupljine i ždrijela.³

Osim direktnog djelovanja na mikroorganizme, L. reuteri pokazuje i imunomodulatorni potencijal. Istraživanja upućuju na mogućnost poticanja lokalnog imunološkog odgovora povećanjem sekrecije IgA te regulacijom proizvodnje pojedinih proinflammatoryh citokina. Pretklinička istraživanja također sugeriraju da pojedini sojevi mogu djelovati na receptore uključene u prenos bolnih podražaja, poput TRPV1 receptora, što dodatno potvrđuje složenost njihovog biološkog djelovanja.^{5,6}

Najvažnije kliničke dokaze za primjenu kombinacije sojeva L. reuteri DSM 17938 i ATCC PTA 5289 pruža randomizirano, dvostruko slijepo, placebo-kontrolirano istraživanje provedeno kod djece s akutnim faringitisom i tonzilitisom. Rezultati su pokazali da je primjena ovih probiotičkih sojeva bila povezana s povoljnim kliničkim ishodima u usporedbi s placeboom, uz dobru podnošljivost i sigurnosni profil. Dobiveni rezultati podupiru mogućnost primjene

oralnih probiotika kao dodatka standardnim mjerama očuvanja zdravlja ždrijela, pri čemu ne zamjenjuju liječenje koje odredi liječnik kada je ono potrebno.⁷

• BioGaia Pharax – kombinacija probiotičkih sojeva *L. reuteri* DSM 17938 i ATCC PTA 5289

BioGaia Pharax je dodatak prehrani koji sadrži kombinaciju probiotičkih sojeva *Limosilactobacillus reuteri* DSM 17938 i *Limosilactobacillus reuteri* ATCC PTA 5289 te vitamin D₃, koji doprinosi normalnoj funkciji imunološkog sustava. Proizvod je namijenjen bebama od navršених 6 mjeseci, djeci i odraslima.

Preporuke za primjenu

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

48

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

Reference

1. Jones SE et al. (2009): Probiotic *Lactobacillus reuteri* biofilms produce antimicrobial and anti-inflammatory factors. *BMC Microbiol.* 9(1):35.
2. Jørgensen MR et al. Probiotic *Lactobacillus reuteri* has antifungal effects on oral *Candida* species in vitro. *J Oral Microbiol.* 2017 Jan 18;9(1):1274582. Doi:10.1080/20002297.2016.1274582. PMID: 28316154; PMCID:PMC5328390.
3. Ericson D et al. (2013). Salivary IgA response to probiotic bacteria and mutans streptococci after the use of chewing gum containing *Lactobacillus reuteri*. *Pathog.Dis.* 68 82-87.10.1111/2049-632X.12048.
4. Liu Y et al. (2021) Distinct B cell subsets in Peyer's patches convey probiotic effects by *Limosilactobacillus reuteri*. *Open Access Microbiome* (2021) 9:198 <https://doi.org/10.1186/s40168-021-01128-4>.
5. Szkaradkiewicz AK, et al. (2014). Effect of Oral Administration Involving a Probiotic Strain of *Lactobacillus reuteri* on Pro-Inflammatory Cytokine Response in Patients with Chronic Periodontitis. *Archivum immunologiae et therapie experimentalis.* 62.10.1007/s00005-014-0277-y.
6. Perez-Burgos A et al: The TRPV1 channel in rodents is a major target for antinociceptive effect of the probiotic *Lactobacillus reuteri* DSM17938. *J Physiol.* 2015;593:3943-57.
7. Maya-Barrios A et al. (2021) *Limosilactobacillus reuteri* ATCC PTA 5289 and DSM 17938 as adjuvants to improve evolution of pharyngitis/tonsillitis in children: randomised controlled trial. *Beneficial Microbes* 2021 Apr 12;12(2):137-145.
8. Odobrena deklaracija BioGaia Pharax



BioGaia®

Dvostruka njega za mikrobiom usta i grla



NOVO



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



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

BioGaia®
Supporting your invisible heroes

Rani razvoj djeteta: Zašto je važno reagovati na vrijeme?

Kada potražiti pomoć stručnjaka, kako izgleda defektološka procjena i na koji način roditelji mogu svakodnevno poticati razvoj svog djeteta.



Piše: Nataša Dobrić magistrica specijalne edukacije i rehabilitacije, defektolog

Nataša Dobrić je magistrica specijalne edukacije i rehabilitacije te defektolog zaposlena u Centru za djecu i omladinu sa smetnjama u razvoju u Derventi. Diplomirala je na studiju Specijalne edukacije i rehabilitacije na Medicinskom fakultetu u Foči, a zvanje magistra stekla je na Pedagoškom fakultetu u Sarajevu. Aktivno učestvuje u stručnim projektima, edukacijama i konferencijama iz oblasti specijalne edukacije i rehabilitacije. Posebno se ističe njen angažman u projektu reforme sistema procjene i upućivanja djece i osoba sa smetnjama u razvoju u Republici Srpskoj, zasnovanom na Međunarodnoj klasifikaciji funkcionisanja, invaliditeta i zdravlja (MKF), kao i u projektima i edukacijama iz oblasti rane intervencije. Bila je i član stručnog tima za reformu osnovnog i srednjeg vaspitanja i obrazovanja u oblasti inkluzivnog obrazovanja. Njeno područje stručnog interesovanja je rana intervencija, s posebnim fokusom na ranu identifikaciju razvojnih poteškoća, podršku porodici i kreiranje podsticajnog okruženja za optimalan razvoj djeteta. U svom radu posvećena je unapređenju kvaliteta podrške djeci sa razvojnim poteškoćama i njihovim porodicama kroz primjenu savremenih stručnih pristupa i multidisciplinarnu saradnju.

Prve godine života predstavljaju najvažniji period u razvoju svakog djeteta. Upravo tada se razvijaju govor, motorika, socijalne vještine i emocionalne sposobnosti, zbog čega je važno na vrijeme prepoznati eventualna odstupanja i pružiti djetetu odgovarajuću podršku. Ipak, mnogi roditelji nisu sigurni koje razvojne promjene su očekivane, a kada je potrebno potražiti savjet stručnjaka.

O značaju praćenja ranog razvoja, ulozi rane intervencije, najčešćim razvojnim poteškoćama, ali i načinima na koje roditelji kroz svakodnevnu igru i aktivnosti mogu poticati razvoj svog djeteta, razgovarali smo s Natašom Dobrić, magisticom

specijalne edukacije i rehabilitacije i defektologom. Svojim iskustvom i stručnim savjetima pojašnjava zašto je pravovremena podrška ključna za ostvarivanje punog potencijala svakog djeteta.

♥ Roditelj: Koliko je važno pratiti rani razvoj djeteta i na koje znakove roditelji trebaju obratiti pažnju?

NATAŠA: Praćenje ranog razvoja djeteta je izuzetno važno jer se u prvim godinama života postavljaju temelji za razvoj govora, motorike, kognitivnih sposobnosti, socijalnih vještina i emocionalnog funkcionisanja.

Roditelji, ali i uži članovi porodice su osobe koje provode najviše vremena sa djetetom i zbog toga imaju ključnu ulogu u praćenju djetetovog razvoja. Važno je obratiti pažnju na razvojne prekretnice i reagovati ukoliko dijete značajno odstupa od očekivanog razvoja za svoj uzrast.

Neki od znakova na koje roditelji trebaju obratiti pažnju su:

1. Izostanak ili slab kontakt očima.
2. Nedostatak osmijeha i socijalne reakcije na poznate osobe.
3. Kašnjenje u razvoju govora i jezika (ne brblja, ne izgovara prve riječi u očekivanom periodu).
4. Ne odaziva se na ime ili djeluje kao da ne čuje.
5. Otežano usvajanje motoričkih vještina, poput sjedenja, puzanja ili hodanja.
6. Smanjen interes za igru i interakciju sa drugom djecom.
7. Ukoliko su prisutna ponavljajuća i stereotipna ponašanja (mahanje rukama, vrtnja predmeta i sl.).
8. Poteškoće u razumijevanju jednostavnih naloga.
9. Gubitak već stečenih vještina u govoru, igri ili socijalnoj komunikaciji.

Važno je naglasiti da pojedinačni znak ne mora nužno ukazivati na razvojnu poteškoću, ali ukoliko roditelji primijete više navedenih pokazatelja ili imaju zabrinutost u vezi sa razvojem djeteta, preporučuje se konsultacija sa stručnjacima (defektolog, logoped, psiholog i pedijatar).

♥ Roditelj: Kada roditelji trebaju potražiti savjet stručnjaka ukoliko primijete odstupanja u razvoju svog djeteta?

NATAŠA: Rano prepoznavanje razvojnih odstupanja i pravovremeno obraćanje stručnjacima od izuzetne su važnosti za pružanje adekvatne podrške djetetu. Što se ranije uoče potencijalne poteškoće, veće su mogućnosti za uspješan razvoj i napredak.

Roditelji bi trebali redovno pratiti preporuke nadležnog pedijatra i obavljati sistematske i razvojne kontrole koje omogućavaju praćenje djetetovog napretka u različitim oblastima razvoja. Ukoliko primijete da dijete odstupa u usvajanju određenih vještina u odnosu na očekivane razvojne prekretnice ili osjećaju zabrinutost u vezi sa djetetovim razvojem, preporučuje se da se konsultuju sa stručnjacima. Pravovremena procjena od strane defektologa, logopeda, psihologa ili drugih stručnjaka može pomoći u boljem razumijevanju djetetovih potreba i osigurati odgovarajuću podršku u najranijem periodu razvoja.

♥ Roditelj: Koje su najčešće razvojne poteškoće s kojima se susrećete u svom radu?

NATAŠA: U svom radu sve češće susrećem djecu koja imaju poteškoće u održavanju pažnje i koncentracije, govorno-jezičkom razvoju, regulaciji emocija i usvajanju socijalnih vještina. Takođe, susrećem djecu koja provode previše vremena pred ekranima, što dovodi do poteškoća u razvoju komunikacije, pažnje, igre i socijalne interakcije

kod dijela djece. Djeca danas sve manje vremena provode u igri na otvorenom i u organizovanim, razvojno podsticajnim aktivnostima. Primjetan je pad nivoa fizičke aktivnosti pa djeca rjeđe trče, istražuju okolinu i učestvuju u igrama koje doprinose razvoju motorike, socijalnih vještina i samostalnosti. Pored navedenog, u praksi se sve **češće susrećemo i sa poteškoćama koje pripadaju spektru neurorazvojnih poremećaja, a koje zahtijevaju pravovremeno prepoznavanje i stručnu podršku.**

♥ Roditelj: Koliko rana intervencija može utjecati na razvoj i kvalitet života djeteta?

NATAŠA: Rana intervencija ima izuzetno veliki značaj za razvoj i kvalitet života djeteta. U defektološkoj struci često kažemo da je rana intervencija ključ uspjeha, jer upravo pravovremena podrška daje najbolje rezultate. Prve godine djetetovog života predstavljaju period intenzivnog razvoja mozga, zbog čega su djeca u tom periodu najspremnija za usvajanje novih vještina i za napredak.

Rano prepoznavanje razvojnih odstupanja omogućava



pravovremenu procjenu i uključivanje djeteta u odgovarajuće tretmane kao i stručnu podršku. Što se ranije započne sa intervencijom, veće su mogućnosti za razvoj komunikacijskih, socijalnih, motoričkih i kognitivnih vještina, kao i za povećanje samostalnosti djeteta u aktivnostima svakodnevnog života. Pravovremena stručna podrška ne doprinosi samo napretku djeteta, već i kvalitetu života cijele porodice jer roditeljima pruža smjernice, podršku i bolje razumijevanje djetetovih potreba.

♥ Roditelj: Kako izgleda defektološka procjena i šta roditelji mogu očekivati tokom prvog dolaska?

NATAŠA: Lično, defektološku procjenu uvijek započinjem razgovorom sa roditeljima. Nastojim da stvorim ugodnu i opuštenu atmosferu, jer roditelji često dolaze zabrinuti i sa mnogo pitanja. Kroz razgovor pokušavam dobiti što više informacija o djetetu, njegovom razvoju, navikama, interesovanjima i svakodnevnom funkcionisanju.

Veoma mi je važno razumjeti ne samo razvojne poteškoće zbog kojih su došli, već i način na koji dijete funkcionise u porodici, vrtiću ili školi, odnosima sa vršnjacima i drugim životnim situacijama.

52

Pored razgovora sa roditeljima i uvida u medicinsku dokumentaciju, slijedi neposredna procjena djeteta kroz igru, posmatranje i aktivnosti prilagođene njegovom uzrastu. Na taj način dobijamo cjelovitu sliku o djetetovim snagama, potrebama i oblastima u kojima mu je potrebna dodatna podrška.



♥ Roditelj: Na koji način roditelji mogu kod kuće poticati razvoj djeteta kroz svakodnevne aktivnosti i igru?

NATAŠA: Roditelji imaju ključnu ulogu u podsticanju cjelokupnog razvoja djeteta, a svakodnevne aktivnosti i igra predstavljaju najprirodnije okruženje za učenje i usvajanje novih vještina.

Na primjer, razvoj govora i jezika može se podsticati kroz svakodnevni razgovor, zajedničko čitanje slikovnica, opisivanje aktivnosti i postavljanje pitanja koja podstiču dijete na komunikaciju. Kroz simboličku i funkcionalnu igru dijete razvija maštu, socijalne vještine, sposobnost rješavanja problema i razumijevanje svijeta koji ga okružuje. Posebno je važno podsticati razvoj motorike kroz boravak na otvorenom, trčanje, penjanje, skakanje, vožnju bicikla, crtanje, modelovanje i druge aktivnosti koje doprinose razvoju koordinacije, ravnoteže i fine motorike. Istovremeno, uključivanje djeteta u svakodnevne porodične aktivnosti doprinosi razvoju samostalnosti, odgovornosti, pažnje i organizacijskih vještina.

Važno je da roditelji budu aktivni učesnici u djetetovoj igri i svakodnevnim aktivnostima, jer upravo kvalitetna interakcija sa odraslima predstavlja jedan od najznačajnijih faktora zdravog razvoja. Takođe, preporučila bih ograničavanje vremena provedenog pred ekranima te da se biraju sadržaji koje dijete gleda, umjesto toga da se stvara što više prilika za direktnu komunikaciju, igru i socijalnu interakciju. Važno je da roditelji budu istrajni i da postavljaju zdrave granice.

♥ Roditelj: Koliko je važna saradnja između roditelja, stručnjaka i odgojno-obrazovnih ustanova?

NATAŠA: Saradnja između roditelja, stručnjaka i vaspitno-obrazovnih ustanova izuzetno je važna za cjelovit uvid u djetetov razvoj i potrebe. Dijete se ne ponaša uvijek na isti način u različitim okruženjima, pa se određena ponašanja ili poteškoće mogu primijetiti kod kuće, a ne u vrtiću ili školi, odnosno kod stručnjaka, i obrnuto.

Zbog toga je kontinuirana razmjena informacija među svim uključenim akterima od ključnog značaja. Takva saradnja omogućava pravovremeno prepoznavanje potreba djeteta, usklađivanje pristupa i pružanje adekvatne podrške kroz svakodnevni rad. **Posebno je važan multidisciplinarni pristup, u kojem roditelji, vaspitači, nastavnici i stručni saradnici zajednički djeluju sa ciljem ostvarivanja najboljih mogućih razvojnih ishoda za dijete.**

♥ Roditelj: Šta inkluzija zapravo znači i zašto je važna za razvoj svakog djeteta?

NATAŠA: Inkluzija znači stvaranje okruženja u kojem svako dijete ima pravo da bude prihvaćeno, poštovano i uključeno, bez obzira na svoje različitosti, sposobnosti ili potrebe. Važno je da gradimo inkluzivno društvo u kojem se različitosti ne posmatraju kao prepreka, već kao dio bogatstva svakog društva. Svako dijete ima svoje potencijale, tempo razvoja i potrebe, a naša uloga je da stvaramo uslove u kojima će se ono osjećati sigurno, vrijedno i podržano.

Inkluzija je važna za razvoj svakog djeteta jer djeca kroz zajedničko odrastanje uče empatiju, prihvatanje, razumijevanje i međusobno pomaganje. Ona ne doprinosi samo djeci koja imaju razvojne poteškoće, već obogaćuje iskustvo svih.

Istakla bih da je posebno važna podrška roditeljima, jer porodica često prolazi kroz različite izazove, osuđivanja i nedoumice. Roditeljima je potrebno pružiti razumijevanje, stručnu podršku i osjećaj da nisu sami. Kada zajedno djeluju porodica, stručnjaci, obrazovne ustanove i šira zajednica, stvaramo okruženje u kojem svako dijete ima priliku da razvije svoje potencijale i bude ravnopravni član društva.

♥ Roditelj: Koje su najčešće zablude o razvojnim poteškoćama s kojima se susrećete?

NATAŠA: Jedna od najčešćih zabluda sa kojima se susrećem jeste uvjerenje da će dijete „progovoriti kada bude spremno“, posebno kada je riječ o dječacima, za koje se često smatra da kasnije razvijaju govor. Roditelji nerijetko razvoj svog djeteta porede sa vlastitim iskustvima, pa kažu da su i oni kasnije prohodali ili progovorili, zbog čega odgađaju traženje stručnog mišljenja.

Takođe, često se razvojne poteškoće pogrešno pripisuju lijenosti djeteta, prolaznoj fazi u razvoju ili nedovoljno dosljednom vaspitanju. Važno je naglasiti da razvojne poteškoće nisu posljedica lošeg odgoja niti nedostatka truda djeteta. Upravo zbog ovakvih zabluda ponekad dolazi do kašnjenja u prepoznavanju poteškoća i uključivanju djeteta u stručnu podršku.

♥ Roditelj: Šta biste poručili roditeljima koji se suočavaju s dijagnozom ili sumnjom na razvojne teškoće kod svog djeteta?

NATAŠA: Roditeljima koji se suočavaju sa sumnjom ili dijagnozom razvojnih poteškoća kod svog djeteta poručila bih da nisu sami. Sasvim je prirodno da se u takvim trenucima jave strah, neizvjesnost i brojna pitanja, ali je važno znati

da postoje stručnjaci i službe koje mogu pružiti podršku i usmjeriti i voditi porodicu kroz cijeli proces.

Ohrabrila bih ih da ne odgađaju traženje stručnog mišljenja i podrške. Pravovremena procjena i rana intervencija mogu značajno doprinijeti djetetovom razvoju i omogućiti da se na vrijeme odgovori na njegove potrebe. Stručna podrška ne podrazumijeva samo rad sa djetetom, već i osnaživanje roditelja kroz informacije, smjernice i bolje razumijevanje djetetovog funkcionisanja. **Najvažnije je da roditelji znaju da dijagnoza ne definiše njihovo dijete. Svako dijete ima svoje snage, potencijale i mogućnosti za napredak, a uz podršku porodice i stručnjaka može ostvariti svoj puni razvojni potencijal.**

♥ Roditelj: Koja je Vaša najvažnija poruka roditeljima kada je riječ o razumijevanju i podršci dječijem razvoju?

NATAŠA: Moja najvažnija poruka roditeljima jeste da upoznaju, prihvate i podrže svoje dijete onakvo kakvo jeste, te da vjeruju u njegove mogućnosti. Svako dijete ima svoj razvojni put, svoj tempo i svoje individualne potrebe, a uloga roditelja i stručnjaka jeste da mu pruže podršku kako bi svoje potencijale razvilo u najvećoj mogućoj mjeri.

Želim naglasiti da roditelji ne treba da ignorišu svoje zabrinutosti niti da čekaju da poteškoće „same prođu“. **Pravovremeno obraćanje stručnjacima nije razlog za strah, već pokazatelj brige, odgovornosti i posvećenosti djetetovom razvoju.** Što ranije prepoznamo potrebe djeteta i pružimo mu odgovarajuću podršku, veće su mogućnosti za njegov napredak.

Kada roditelji, stručnjaci i okruženje djeluju kao tim, dijete dobija najbolje uslove za rast i razvoj. **Najvažnije je da svako dijete bude viđeno, razumijeno i prihvaćeno, jer upravo u podržavajućem i sigurnom okruženju razvija svoje sposobnosti, samostalnost i kvalitet života.** Ono što volim da kažem jeste: „**Napredak se ne mjeri brzinom, nego hrabrošću da svaki dan napravimo korak naprijed.**“



DEFEKTOLOG
Nataša Dobrić



Nježna i sigurna zaštita za osjetljivu kožu

54

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

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

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

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



roditelj

Babylino
Baby diapers
Sensitive
Cotton Soft

★★★★★
**PURE CARE
SYSTEM**

s Kamilicom



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

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



Provjerena zaštita i njega za osjetljivu kožu u jednoj peleni

Dodir koji gradi povjerenje i razvoj

Razgovor s Alminom Genc o Baby Spa tretmanima, masaži beba i značaju rane emocionalne povezanosti između roditelja i djeteta.

Almina Genc je 30-godišnja mama i certificirana stručnjakinja za Baby Spa i masažu beba, čiji rad odlikuju toplina, posvećenost i istinska ljubav prema radu s djecom. Svoje znanje i vještine dodatno je usavršavala kroz intenzivne edukacije u Turskoj, kao i kroz IAIM program u Beogradu, čime je stekla stručnost koja je i dalje rijetka na našim prostorima. U svom radu poseban fokus stavlja na individualni pristup svakom djetetu, stvarajući sigurno, nježno i podržavajuće okruženje za najmlađe. Njena misija je pružiti vrhunsku njegu i jedinstveno iskustvo kako za bebe, tako i za njihove roditelje, uz potpunu posvećenost i pažnju prema svakom malom detalju.

56

♥ **Roditelj:** Kako je nastala Vaša ljubav prema radu s bebama i šta Vas je motivisalo da se profesionalno posvetite Baby Spa tretmanima i masaži beba?

ALMINA: Moja ljubav prema radu s bebama razvila se kroz moje blizanke. Kroz njih sam počela istraživati razvoj beba, važnost dodira i aktivnosti koje doprinose njihovom zdravom odrastanju. Kada sam se upoznala s konceptom baby spa tretmana i masaže za bebe, prepoznala sam koliko mogu pozitivno uticati na razvoj djeteta i povezanost između roditelja i bebe, pa sam odlučila da se dodatno educiram i profesionalno posvetim ovom poslu. Ta iskustva su mi dala mnogo stručnog znanja i sigurnosti u radu. Posebno mi je drag IAIM pristup jer ne posmatra masažu samo kao tehniku, već kao način komunikacije i povezivanja roditelja i bebe.

♥ **Roditelj:** Mnogi roditelji danas prvi put čuju za Baby Spa tretmane. Šta oni zapravo podrazumijevaju i koje su njihove najveće prednosti za bebu?

ALMINA: Baby Spa podrazumijeva hidroterapiju i floating u toploj vodi prilagođene bebama. Kretanje u vodi podstiče razvoj motorike, jačanje mišića, koordinaciju pokreta i pruža bebi osjećaj opuštenosti i zadovoljstva.

♥ **Roditelj:** Često se govori o “moći dodira”. Na koji način baby masaža utiče na san, razvoj i emocionalnu povezanost između roditelja i bebe?

ALMINA: Dodir je prvi jezik koji beba razumije. Masaža može pomoći kod opuštanja, boljeg sna i smanjenja nelagode poput grčeva, ali njena najveća vrijednost je jačanje emocionalne veze između roditelja i bebe kroz bliskost, nježnost i zajedničko vrijeme.

♥ **Roditelj:** Koliko je važno da roditelji nauče pravilne tehnike masaže i mogu li ih primjenjivati i kod kuće?

ALMINA: Veoma je važno jer pravilna tehnika omogućava da masaža bude sigurna i ugodna za bebu. Roditelji je nakon edukacije mogu jednostavno primjenjivati kod kuće i uključiti je u svoju svakodnevnu rutinu.

♥ **Roditelj:** Da li postoje određeni periodi ili uzrast bebe kada je masaža posebno korisna?

ALMINA: Masaža je korisna od najranijih mjeseci života. Posebno može pomoći u periodu grčeva, problema sa snom, nicanja zubića ili u trenucima kada roditelji žele dodatno osnažiti povezanost sa svojom bebom.

♥ **Roditelj:** Kroz rad sa velikim brojem porodica sigurno ste primijetili različite reakcije beba. Postoji li neka situacija ili iskustvo koje Vam je posebno ostalo u sjećanju?

ALMINA: Najviše me raduju situacije kada roditelji nakon tretmana kažu da njihova beba bolje spava, da je smirenija ili da su i sami stekli više sigurnosti u brizi za svoje dijete. Takve povratne informacije potvrđuju koliko ovaj rad ima smisla.

Intervju: Almina Genç, certificirana stručnjakinja za Baby Spa tretmane

♥ **Roditelj:** Koja bi bila Vaša poruka roditeljima koji možda imaju strah ili nesigurnost kada je riječ o Baby Spa tretmanima i masaži beba?

ALMINA: Poručila bih im da nema razloga za strah. Kada se tretmani provode stručno i uz poštovanje potreba svake bebe, oni mogu biti predivno iskustvo za cijelu porodicu. Najčešće upravo roditelji koji na početku imaju najviše pitanja i nedoumica, nakon prvog dolaska vide koliko njihove bebe uživaju i opuste se. Zato nam se veliki broj porodica vraća ponovo, jer prepoznaju dobrobiti tretmana i zadovoljstvo svoje bebe.



Hidratacija najmlađih u ljetnim danima

58

Tokom ljetnog perioda i visokih temperatura koje su sve češće, najvažnije je redovno se hidrirati. Ovo se najviše odnosi na bebe, kao i mlađu djecu jer često usled fizičke aktivnosti tokom dana zaborave da unose dovoljno tečnosti.

Kako intenzivna aktivnost na otvorenom dovodi do brzog gubitka tečnosti u organizmu, kod dece može doći do umora ili glavobolje ukoliko se ona ne unosi u dovoljnim količinama. Da bi se izbegli problemi koje dehidracija može prouzrokovati ključno je da vam tečnost uvek bude pri ruci gdje god se nalazili. Pored vode koja je najbolji vid hidratacije kod djece, a i odraslih, dobra zamjena ili dodatak mogu biti sokići zbog vitamina i hranljivih vrijednosti.

Kada je u pitanju izbor između domaćih i kupovnih sokića, roditelji se često postavljaju pred važno pitanje - koji je najbolji izbor za njihovu djecu? Spremanje sokića kod kuće može biti lijep i kreativan proces. Međutim, nabavka kvalitetnog voća može biti izazovna, a postavlja se i pitanje bezbjednosti i porijekla. Ono što je ključno za zdrav rast i razvoj deteta je to da sokići moraju sadržati potpuno prirodne sastojke i biti bez dodatog šećera. Ako birate kupovne sokiće, odaberite provjerene proizvode bez dodatih aditiva, šećera i sa kontrolisanim kvalitetom.

Upravo sa željom da roditeljima donese bezbrižnost i pruži podršku za zdrav rast i razvoj djece, brend Nutrino u svojoj ponudi pored teglica, mljekca, bezmliječnih i mliječnih kaša i voćnih pirea u pauč ambalaži, ima i sokiće napravljene po specijalnoj tehnologiji koja čuva prirodni, slatki voćni ukus, ali bez dodatog šećera. Nutrino sokići su 100% prirodni i pravljene isključivo od sočnog voća, strogo kontrolisanog kvaliteta. Nutrino sokići su idealan izbor za ljetne dane zahvaljujući raznovrsnim ukusima i bogatim nutritivnim vrijednostima. Tetra Pak ambalaža dodatno štiti proizvod od svjetlosti, čime se doprinosi očuvanju svih

potrebnih vitamina i hranjivih vrijednosti, a i jako je praktična za ponijeti i konzumaciju van kuće. Sokovi od cijedene jabuke, kao i kombinacije jabuke sa breskvom, šargarepom, šljivom ili kruškom, savršeni su za osvežavanje i povratak energije. Svako dijete će pronaći svoj omiljeni ukus među ovim raznovrsnim varijantama, bogatim mineralima i vitaminima, esencijalnim za zdravlje tokom leta.

Djeca zaslužuju samo najbolje, zato su Nutrino proizvodi vaš najbolji saveznik za pravilan rast i razvoj vašeg deteta u otkrivanju svijeta oko sebe.



roditelj

Nutrino

**PRIRODAN
IZBOR
ZA PORODICU
U POKRETU**



Mala povreda danas – pravilna njega za brži oporavak kože

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

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

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

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

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

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

60

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

LOLA + care

ZAŠTITA KOJA PRUŽA SIGURNOST

Pouzdani flasteri za svakog člana vaše porodice.

SENSITIVE
Nježna zaštita za osjetljivu kožu

ULTRA
Vodootporni flasteri za aktivan život

CLASSIC
Pouzdana zaštita za svakodnevne povrede

ZAŠTITA KOJU MOŽETE VJEROVATI

NJEŽNI ZA KOŽU | LAKO SE PRIMJENJUJE | SIGURNA ZAŠTITA | ZA CIJELU PORODICU

Brinemo o onome što je važno.

roditelj

Belriso

KREMASTI UŽITAK U SVAKOM ZALOGAJU





Trudnoća po sedmicama

Šta vas očekuje u 19. i 20. sedmici trudnoće?

Svaka sedmica trudnoće donosi nešto novo – jedan nježan pokret, novu promjenu na vašem tijelu ili još jedan trenutak u kojem postajete svjesni da se u vama razvija jedan mali, jedinstveni život. Upravo su 19. i 20. sedmica posebno emotivan period jer se približavate polovini svog trudnoćnog putovanja, a veza između vas i vaše bebe postaje sve snažnija. Prvi pokreti koje osjećate, rastući trudnički stomak i iščekivanje velikog ultrazvučnog pregleda stvaraju uspomene koje ćete pamtiti cijeli život.

U ovom broju časopisa Roditelj vodimo vas kroz 19. i 20. sedmicu trudnoće – period ispunjen uzbuđenjem, novim saznanjima i važnim prekretnicama u razvoju vaše bebe. Donosimo vam informacije o tome kako vaša beba raste, koje promjene možete očekivati u svom tijelu te praktične savjete koji će vam pomoći da se osjećate sigurno, smireno i spremno za sve što slijedi. **Uživajte u svakom pokretu, svakom osmijehu i svakom danu ovog posebnog putovanja, jer svaki trenutak vas vodi korak bliže najljepšem susretu – upoznavanju vaše bebe.**

♥ **19. sedmica trudnoće:**
simptomi, razvoj bebe i
šta možete očekivati?
**Koliko je mjeseci 19 sedmica
trudnoće?**

U 19. sedmici trudnoće ulazite u peti mjesec trudnoće. Pred vama je uzbudljiv period jer se približava 20. sedmica i detaljan ultrazvučni pregled, na kojem ćete, ukoliko želite, moći saznati i spol svoje bebe.

**Razvoj bebe u 19. sedmici
trudnoće**

Vaša beba je tokom proteklih 19 sedmica napravila ogroman razvojni napredak. Beba je sada duga oko 15 centimetara, otprilike veličine manga, a teška je oko 250 grama. Tokom ove sedmice prolazi kroz značajan period rasta.

Šta se dešava s bebom?

Na tijelu vaše bebe počinje se stvarati masno tkivo, iako će još uvijek izgledati prilično vitko. Njenu kožu

prekriva bijela, voštana zaštitna supstanca poznata kao verniks (vernix caseosa). Sastoji se od sitnih dlačica, prirodnih ulja i odumrlih ćelija kože. Iako možda ne zvuči privlačno, verniks ima veoma važnu ulogu – štiti nježnu bebinu kožu od plodne vode u kojoj boravi. Također olakšava prolazak bebe kroz porođajni kanal, a nakon rođenja se postepeno upija u kožu, zbog čega se često preporučuje da se novorođenče ne kupa odmah nakon poroda.

U ovoj sedmici počinje razvoj pigmentacije kože zahvaljujući melanocitima – ćelijama koje proizvode melanin. Ovaj proces će se nastaviti i nakon rođenja, tokom djetinjstva.

Pokreti bebe

Beba je sada veoma aktivna. Između 18. i 22. sedmice mnoge trudnice počinju osjećati prve nježne pokrete ili „lepršanje“ u stomaku. Međutim, svaka trudnoća je drugačija. Ako još uvijek ne osjećate pokrete, to ne mora značiti da nešto nije u redu. Ukoliko ih već osjećate, pokušajte pratiti njihov obrazac.

Ne postoji određeni broj pokreta koji biste trebali osjetiti u ovoj fazi. Ako primijetite da se beba kreće znatno manje nego inače ili ste zabrinuti, obratite se svom ginekologu ili babici. **Kod trudnica koje imaju prednju posteljicu (anteriornu placentu) pokreti se često osjećaju slabije jer posteljica ublažava udarce bebe.** Ipak, ukoliko primijetite promjene ili ste zabrinuti, uvijek potražite savjet zdravstvenog radnika.

Simptomi u 19. sedmici trudnoće

Grčevi u nogama

Grčevi u nogama čest su simptom i najčešće se javljaju noću. Kada se pojave, pokušajte ispružiti nogu i lagano povući stopalo prema sebi kako biste istegnuli mišiće. Pomoći mogu i lagana šetnja ili topao oblog.

Začepljen nos

Hormoni trudnoće mogu uzrokovati oticanje sluznice nosa, zbog čega je disanje otežano. Nos čistite nježno jer su trudnice sklone krvarenju iz nosa.

Bolovi i nelagoda

Možete osjećati bolove u donjem dijelu stomaka, kukovima ili preponama. Oni su najčešće posljedica istezanja ligamenata koji podupiru maternicu.

Ako vas bole kukovi tokom spavanja, pokušajte spavati na boku s jastukom između koljena i nogu ili koristite poseban trudnički jastuk.

Zatvor

Kako maternica raste, pritiska crijeva, pa je zatvor česta pojava. Dodaci prehrani koji sadrže željezo također mogu pogoršati problem.

Pijte dovoljno tečnosti, jedite hranu bogatu vlaknima i budite fizički aktivni – lagana šetnja ili plivanje mogu značajno pomoći.

Pojačan apetit

Ako ste stalno gladni, to je sasvim normalno jer beba intenzivno raste. Birajte zdrave međuobroke i složene ugljikohidrate koji će vas duže držati sitima. Tokom drugog tromjesečja trudnoće u prosjeku dobiju oko pola kilograma sedmično. Dodatni kalorijski unos uglavnom nije potreban prije trećeg tromjesečja.

Vrtoglavica

Možete osjećati vrtoglavicu zbog pritiska maternice na krvne sudove, ali i zbog nižeg krvnog pritiska, gladi ili dehidracije. Jedite redovno i unosite dovoljno vode.



Zamagljen vid

Privremeno zamagljenje vida može biti posljedica zadržavanja tečnosti u organizmu. Obično nije razlog za zabrinutost, ali ga svakako spomenite svom ljekaru ili babici.

Bolovi u leđima

Kako maternica raste, povećava se opterećenje na donji dio leđa. Izbjegavajte podizanje teških predmeta. Ako nešto morate podići, savijte koljena i podižite snagom nogu, a ne leđa. Pomoći može i trudnički pojas za potporu.

Promjene na koži

Hormoni mogu uzrokovati tamnije pigmentacije na licu i tijelu (melazmu ili kloazmu), potamnjenje bradavica te pojavu tamne linije koja se proteže sredinom stomaka – linea nigra.

Koža je u trudnoći osjetljivija na sunce, pa je preporučljivo svakodnevno koristiti kremu sa zaštitnim faktorom.

Vaše tijelo u 19. sedmici trudnoće.

Trudnički stomak

U ovoj fazi trudnoće stomak je uglavnom već jasno vidljiv. Kako raste, možete osjećati zatezanje i povremene bolove zbog istezanja ligamenata. Ako još uvijek niste osjetili pokrete bebe, nema razloga za brigu – mnoge trudnice ih prvi put osjete između 18. i 22. sedmice.

Grudi

Vaše tijelo već proizvodi prve količine kolostruma, prvog mlijeka koje će hraniti bebu nakon poroda. Kod nekih trudnica mogu se pojaviti male količine iscjetka, što je potpuno normalno. Možda ćete primijetiti i izraženije Montgomeryjeve žlijezde na areolama. Njihova uloga je prirodna zaštita i hidratacija bradavica.

Kako brinuti o sebi u 19. sedmici trudnoće?

Trudnička joga

Trudnička joga poboljšava fleksibilnost, opušta tijelo i pomaže u pripremi za porod. Osim toga, odlična je prilika da upoznate druge buduće mame.

Čuvajte zglobove

Iako je sindrom karpalnog tunela češći u trećem tromjesečju, može se javiti i ranije. Ako puno radite za računarom, vodite računa o položaju zglobova šaka i koristite ergonomsku tastaturu ili podlogu za zglobove kako biste smanjili opterećenje.

Razmazite sebe

Zašto ne biste odvojili malo vremena samo za sebe?

Počastite se pedikirom dok još uvijek bez poteškoća možete vidjeti svoja stopala ili se opustite uz masažu prilagođenu trudnicama koja može ublažiti bolove i napetost u mišićima. Ovo je period kada je važno da brinete o sebi, jer time brinete i o svojoj bebi.



♥ 20. sedmica trudnoće: šta možete očekivati, korisni savjeti i simptomi

U 20. sedmici trudnoće nalazite se u petom mjesecu trudnoće i stigli ste do njene polovine. Iako se trudnoća često opisuje po mjesecima, zdravstveni stručnjaci trudnoću prate po sedmicama jer je to precizniji način određivanja njenog trajanja.

Koliko je velika beba u 20. sedmici?

Vaša beba sada je duga oko 16,5 centimetara, otprilike veličine banane, a teška je oko 280 grama. Od ovog perioda pa do poroda njen rast će biti posebno intenzivan, a najveće promjene odnosit će se na povećanje tjelesne težine.

Šta se dešava s bebom u 20. sedmici?

Pokreti bebe

Bebini mišići postaju sve snažniji pa ona sada aktivno udara nogama, pomiče ruke, okreće se i isteže. Mnoge trudnice upravo u ovom periodu počinju jasno osjećati prve pokrete. Beba i dalje uvježbava refleks sisanja, pa na ultrazvuku ponekad možete vidjeti kako sisa svoj palac. Također počinje razvijati pravilniji ritam spavanja i budnosti, pa ćete s vremenom možda primijetiti kada je najaktivnija. Ako još uvijek ne osjećate pokrete, nema razloga za paniku. **Kod većine trudnica oni postaju redovni do 24. sedmice. Ukoliko ih ni tada ne osjetite ili ste zabrinuti, obratite se svom ginekologu ili babici.**

Razvoj tijela

Tokom posljednjih nekoliko sedmica bebine ruke i noge značajno su porasle, pa sada izgleda sve više kao novorođenče. Njeni unutrašnji organi – pluća, probavni i imunološki sistem – nastavljaju intenzivan razvoj, dok kosti postaju sve čvršće. U crijevima se počinje stvarati mekonij, prva bebina stolica koja će biti izbačena nakon rođenja.



Beba svakodnevno guta određenu količinu plodne vode, koju zatim izlučuje mokrenjem. Istovremeno se razvijaju i njeni okusni pupoljci.

Jedinstveni otisci prstiju

Otisci prstiju sada poprimaju svoj konačni oblik. Oni će ostati isti tokom cijelog života i potpuno su jedinstveni – čak i jednojajčani blizanci imaju različite otiske prstiju.

Verniks štiti bebinu kožu

Bebinu kožu sve više prekriva verniks (vernix caseosa) – bijela, masna zaštitna supstanca koja djeluje kao prirodni hidratantni sloj i štiti kožu od djelovanja plodne vode.

Razvoj spolnih organa

Ako nosite djevojčicu, njeni jajnici sada sadrže oko sedam miliona primitivnih jajnih ćelija. Do rođenja taj broj će se smanjiti na približno dva miliona.

Ako nosite dječaka, u ovoj sedmici testisi počinju spuštanje iz trbušne šupljine prema mošnjama.

Simptomi u 20. sedmici trudnoće

Žgaravica i probavne smetnje

Kako maternica raste, sve više pritišće želudac pa su žgaravica i refluks vrlo česti. Pokušajte jesti manje, ali češće obroke,

izbjegavajte ležanje odmah nakon jela i ostanite u uspravnom položaju kako biste olakšali probavu. Nekim trudnicama pomaže i žvakanje žvakaće gume bez šećera nakon obroka.

Glavobolje

Glavobolje su čest simptom trudnoće. Odmorajte se dovoljno, provodite vrijeme na svježem zraku i pijte najmanje dvije litre vode dnevno. Ako su glavobolje učestale ili ne prolaze nakon odmora i lijekova koje je odobrio ljekar, obavezno se javite svom ginekologu.

Grčevi u nogama

Grčevi se i dalje mogu javljati, naročito tokom noći. Tokom dana odmarajte noge, pijte dovoljno tečnosti i po potrebi koristite kreme ili gelove namijenjene trudnicama za ublažavanje napetosti u mišićima. Oticanje stopala i gležnjeva posljedica je zadržavanja tečnosti u organizmu. Nosite udobnu obuću, izbjegavajte visoke potpetice i uske čarape koje mogu dodatno otežati cirkulaciju. Ako primijetite naglo ili izraženo oticanje šaka, lica ili nogu koje ne prolazi nakon odmora, obavezno se javite svom ljekaru.

Pojačan vaginalni iscjedak

Vaginalni iscjedak tokom trudnoće potpuno je normalan jer pomaže



u zaštiti od infekcija. Međutim, ako iscjedak ima neugodan miris, izaziva svrbež ili peckanje, promijeni boju (zelena, smeđa ili crvena) ili postane izrazito vodenast, potrebno je javiti se ginekologu.

Kratak dah

Rastuća maternica potiskuje dijafragmu prema gore i smanjuje prostor plućima, zbog čega možete osjećati nedostatak zraka. Odmarajte kada osjetite umor i izbjegavajte veće fizičke napore. Ako otežano disanje postane izraženo ili vas zabrinjava, potražite savjet ljekara.

Bolovi zbog istezanja ligamenata

Možete osjećati oštre ili tupe bolove sa strane stomaka. Oni nastaju zbog istezanja ligamenata koji podupiru maternicu i u većini slučajeva predstavljaju normalan dio trudnoće.

Vrtoglavica

Vrtoglavica može biti posljedica nižeg krvnog pritiska, hormonskih promjena, dehidracije ili boravka u toplim prostorijama. Pijte dovoljno vode, izbjegavajte pregrijavanje organizma i ustajte polako iz sjedećeg ili ležećeg položaja.

Vaše tijelo u 20. sedmici trudnoće

Posteljica (placenta)

Do ove sedmice posteljica je bila teža od bebe, ali od sada će beba brže dobivati na težini. Ipak, placenta će nastaviti rasti i do kraja trudnoće može težiti oko 700 grama. Tokom ultrazvučnog pregleda u 20. sedmici ljekar će provjeriti i njen položaj. Ako se posteljica nalazi nisko i prekriva ili se nalazi blizu grlića maternice (placenta previja), to može predstavljati izazov pri porodu. Dobra vijest je da se,

i oblik stomaka zavise od vaše građe, genetike, kao i od toga da li vam je ovo prva trudnoća. Ipak, oko 20. sedmice kod većine trudnica stomak postaje vidljiv.

Brži rast kose i noktiju

Možda ćete primijetiti da vam kosa i nokti rastu brže nego prije trudnoće. Za to su zaslužni hormoni trudnoće, a mnoge buduće mame ovu promjenu smatraju jednim od ljepših simptoma drugog tromjesečja.

Više energije

U 20. sedmici mnoge trudnice osjećaju nalet energije. Iskoristite ovaj period za lagane aktivnosti, šetnje ili pripremu za dolazak bebe. Moguće je i da ćete primijetiti pojačan seksualni nagon, koji se kod mnogih žena ponovno smanjuje tokom trećeg tromjesečja. Kako biste održali dobar nivo energije, hranite se raznovrsno i birajte nutritivno bogate obroke.

Pupak

Kako maternica nastavlja rasti, u narednim sedmicama vaš pupak može postati ispupčen. To je sasvim normalna pojava i nakon poroda će se u većini slučajeva vratiti u svoj uobičajeni izgled.

Kako brinuti o sebi u 20. sedmici trudnoće?

Unosite dovoljno kalcija

Kosti vaše bebe postaju sve čvršće zahvaljujući taloženju kalcija. Zato je važno da u ishranu uključite dovoljno namirnica bogatih kalcijem, poput mlijeka i mliječnih proizvoda, jogurta, sira, badema, sezama i zelenog lisnatog povrća.

Radite lagane vježbe istezanja

Trudnička joga ili pilates odličan su način da ojačate mišiće koji će vam biti važni tokom poroda. Redovno vježbanje može poboljšati raspoloženje, smanjiti bolove u leđima i doprinijeti boljoj fizičkoj kondiciji.

Pravite pauze ako dugo sjedite

Ako na poslu provodite mnogo vremena sjedeći, ustanite svakih sat vremena i prošetajte nekoliko minuta ili uradite lagane vježbe istezanja. Podizanje nogu na manju stolicu, kruženje stopalima i dovoljan unos tečnosti poboljšavaju cirkulaciju te mogu pomoći u smanjenju rizika od proširenih vena i stvaranja krvnih ugrušaka.

Šta uraditi u 20. sedmici trudnoće?

Obavite detaljni ultrazvučni pregled

U ovoj sedmici očekuje vas detaljni ultrazvučni pregled (anomaly scan), jedan od najvažnijih pregleda u trudnoći. Tokom pregleda lekar detaljno procjenjuje razvoj bebe – pregledaju se mozak, srce, bubrezi, želudac, kičma, ekstremiteti i ostali važni organi. Pregled traje duže od prvog ultrazvuka jer se pažljivo procjenjuje cjelokupan razvoj ploda.

Odlučite želite li saznati spol bebe

Ako želite znati čekate li djevojčicu ili dječaka, upravo je ovo period kada se spol najčešće može pouzdano utvrditi ultrazvučnim pregledom. Ako još uvijek niste odlučili želite li tu informaciju saznati ili je sačuvati kao iznenađenje do poroda, razgovarajte o tome s partnerom prije pregleda kako biste svoju odluku mogli reći lekaru.

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



kako maternica raste, placenta u većini slučajeva pomiče prema gore, pa se ovaj problem često spontano riješi do kraja trudnoće. Placenta previja u terminu trudnoće javlja se relativno rijetko i zahvata približno jednu od 200 trudnoća, zbog čega nema razloga za nepotrebnu zabrinutost.

Vaš trudnički stomak

Sada kada ste stigli do polovine trudnoće, vaš trudnički stomak vjerovatno postaje sve uočljiviji. Možda ste ga primijetili još oko 16. sedmice, a možda se tek sada počinje jasno nazirati. Svaka trudnoća je drugačija – veličina

Vaše dijete
zaslužuje
najviše
standarde.
Napravljeno s
pažnjom.



Svi naši proizvodi prošli su
najstrože kontrole kvalitete:

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

BR. 1 MARKA MLIJEKA ZA MALU DJECU u Europi*

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

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

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

A lifestyle photograph of summer skincare products. In the foreground, a tube of Gloria After-Sun Lotion and a jar of Gloria Marmelada za ubrzanje tamnjenja are on a light blue towel. In the background, a person's arm is visible, and a glass of orange juice sits on a white woven tray. The scene is set outdoors, likely on a beach.

GLORIA

Ljeto na tvojoj *koži.*



Sve što tvojoj koži
treba – u jednoj rutini.



PRIRODNA IZVORSKA VODA

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

pH
7,86

JEDINSTVENO BLAGO IZ BOSNE I HERCEGOVINE

Naš vrhunski kvalitet je:

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



ODRŽAVA HARMONIJU U ORGANIZMU

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



TESTED UNDER MEDICAL CONTROL

Mixa
SENSITIVE SKIN EXPERT



BALM CICA+

MULTI-USE RECOVERY BALM
FOR IRRITATED DRY SKIN

TESTED UNDER MEDICAL CONTROL

Mixa
SENSITIVE SKIN EXPERT

BALM CICA+

multi-use
recovery balm

12% [GLYCERIN,
PANTHENOL
& SQUALANE]

IRRITATED DRY SKIN

HYPOALLERGENIC

Mixa

STRUČNJAK ZA OSJETLJIVU KOŽU

8X brža
obnova
kožne barijere*

PRIJE

POSLIJE**

*Poboljšava prirodni oporavak kože za 8 puta. Instrumentalni test: BALM Cica+
u usporedbi s netaširanim kožom. 30 ispitanika, 9 dana. **Klinički test na 40 ispitanika, nakon
4 sedmica, prosječni rezultati kod crvenila, rezultati mogu varirati.

TESTIRANO POD MEDICINSKOM KONTROLOM

Samopouzdanje kod djece: Kako ga gradimo i kako ga nesvjesno rušimo?

Formiranje samopouzdanja počinje vrlo rano, već između druge i treće godine života, kada dijete počinje doživljavati sebe kao zasebnu ličnost.

Piše: Vesna Filipović, pedagoginja i zastupnica edukativnog programa Brainobrain za Bosnu i Hercegovinu

Samopouzdanje je jedan od najvrjednijih darova koje možemo pomoći djetetu da razvije. Ono ne nastaje preko noći niti se gradi samo pohvalama, već kroz svakodnevna iskustva, male pobjede, podršku i priliku da dijete uči iz vlastitih uspjeha, ali i grešaka. Ipak, mnogi roditelji nesvjesno,

vođeni najboljim namjerama, svojim riječima ili postupcima mogu narušiti upravo ono što žele izgraditi. Kako prepoznati razliku između zdrave podrške i pretjerane zaštite, zašto su neuspjesi jednako važni kao i uspjesi te kako odgajati dijete koje vjeruje u sebe, objašnjava pedagoginja Vesna Filipović, zastupnica edukativnog programa Brainobrain za Bosnu i Hercegovinu.

Samopouzdanje nije nešto što imamo potpuno oblikovano od rođenja. Ono se gradi korak po korak, iskustvo po iskustvo, još od najranijih dana djetinjstva. Upravo zato je važno razumjeti šta zaista podrazumijevamo pod zdravim samopouzdanjem i kako ga možemo podržati na pravi način.

Zdravo samopouzdanje temelji se na stvarnim iskustvima, doživljajima i postignućima djeteta. Ono ne dolazi iz uvjerenja da je dijete "najbolje u svemu", već iz osjećaja da može pokušati, pogriješiti i ponovo pokušati. Nasuprot tome, pretjerane i neutemeljene pohvale često stvaraju lažnu sliku o sebi, koja se brzo uruši kada dijete prvi put izađe iz svoje zone komfora i suoči se sa stvarnim izazovima. Tada dolazi do razočaranja, nesigurnosti i stresa.

Već u ranom uzrastu možemo primijetiti prve znakove (ne) samopouzdanja. Dijete koje lako odustaje, izbjegava izazove, povlači se u sebe ili se boji uspoređivanja s drugima, često nosi određenu nesigurnost. Zanimljivo je da i perfekcionizam može biti znak nedostatka samopouzdanja jer iza potrebe da sve bude savršeno često stoji strah od greške.

Formiranje samopouzdanja počinje vrlo rano, već između druge i treće godine života,



kada dijete počinje doživljavati sebe kao zasebnu ličnost. To je idealan period za razvoj samostalnosti kroz jednostavne svakodnevne aktivnosti: pospremanje igračaka, oblačenje, pomoć u kući. Svaki mali uspjeh u tim zadacima postaje važna "cigla" u izgradnji samopouzdanja. Istovremeno, kroz fizičku aktivnost – trčanje, penjanje, vožnju bicikla – dijete razvija i tijelo i osjećaj vlastite sposobnosti.

Uloga roditelja u ovom procesu je ključna. U ranom djetinjstvu njihov utjecaj je gotovo presudan. Porodica treba biti sigurna luka – mjesto podrške, razumijevanja i ohrabrenja. To ne znači da dijete treba zaštititi od svakog izazova, već da mu treba dati prostor da pokuša, pogriješi i nauči. Upravo tu dolazimo do jedne jednostavne, ali snažne formule: 3P – podrška, pohvala i primjer. Roditelji trebaju biti oslonac, davati realne i zaslužene pohvale, ali i vlastitim ponašanjem pokazivati kako izgleda zdravo samopouzdanje.

U tom procesu jednako su važni i uspjesi i neuspjesi – a često su upravo neuspjesi ti koji najviše doprinose razvoju. Kada sve ide glatko, dijete ne izlazi iz zone komfora. Ali kada se suoči s izazovom, tada uči, razvija emocionalnu otpornost i otkriva vlastitu snagu. Svaki prevladani izazov dodatno jača uvjerenje: "Mogu."

Zato je važno i kako hvalimo djecu. Pohvala treba biti iskrena i proporcionalna postignuću. Nije svaki uspjeh isti i ne treba svaka situacija izazvati jednaku reakciju. Pretjerano nagrađivanje i hvaljenje za svaki mali korak može dovesti do nerealnih očekivanja i kasnijih razočaranja. Dijete treba osjetiti da roditelj vidi njegov trud, ali i da razumije razliku između svakodnevnih zadataka i zaista izvanrednih postignuća.

Još važnije od samog rezultata je proces. Učenje nije samo krajnji ishod - ono je put. Kroz proces dijete razvija strpljenje, fokus, sposobnost rješavanja problema i razumijevanje šire slike. Kada dijete naučimo da cijeni trud, a ne samo rezultat, dajemo mu alat koji će mu koristiti cijeli život.

Nažalost, postoje i obrasci ponašanja koji mogu narušiti dječije samopouzdanje. Najčešći među njima su kritiziranje, pretjerano zaštitnički odnos i poređenje. Kritika, ako se koristi, treba biti konstruktivna i zamijenjena prijedlozima i objašnjenjima gdje god je to moguće. Pretjerano zaštitnički odnos, iako često dolazi iz ljubavi, šalje poruku djetetu da nije sposobno. Kada roditelji stalno rade stvari umjesto djeteta, ono gubi priliku da razvije vlastite vještine i samostalnost.

Posebno štetno je poređenje s drugima. Ono ne motivira čak naprotiv, stvara osjećaj manje vrijednosti i frustracije. Mnogo je korisnije da dijete uspoređujemo s njegovim vlastitim napretkom. Fokus treba biti na pitanju: "Gdje si bio jučer, a gdje si danas?"

Granica između discipline i narušavanja samopouzdanja, kao i između podrške i kontrole, nije univerzalna. Ona ovisi o uzrastu i karakteru djeteta. U ranom djetinjstvu disciplina postavlja temelj, ali kako dijete raste, potrebno je sve više prostora za samostalnost. Pretjerana kontrola može ugušiti upravo ono što želimo razviti – osjećaj sposobnosti i odgovornosti.

Samostalnost je, zapravo, ključ samopouzdanja. Svaki put kada dijete nešto uradi samo, ono jača vjeru u sebe. Taj proces je postepen – od osnovnih aktivnosti u ranom uzrastu do složenijih zadataka kasnije. Važno je prilagoditi okolinu djetetu, omogućiti mu da učestvuje i doprinosi, umjesto da ga pasivno štitimo.

Greške su neizostavan dio tog puta. Kada dijete pogriješi, važno je reagirati smireno, objasniti uzrok i ohrabriti ga da pokuša ponovo. Podrška, razumijevanje i čak malo humora mogu napraviti ogromnu razliku.

Na kraju, vrijedi se zapitati: šta kao roditelji možemo početi raditi već danas i šta bismo trebali prestati?

73

Možda je najvažnije da budemo prisutniji. Da odložimo telefone, da slušamo, da vjerujemo svojoj djeci. Istovremeno, potrebno je odustati od pretjerane kritike, poređenja i težnje ka savršenstvu. Svako dijete je jedinstveno i zaslužuje da bude prihvaćeno upravo takvo kakvo jeste.

Jer samopouzdanje ne gradimo riječima da je dijete najbolje. Gradimo ga tako što mu pokažemo da vjerujemo da može.

Brainobrain akademija za djecu je upravo mjesto na kojem djeca grade i razvijaju svoje samopouzdanje. Kroz pomno osmišljavanje aktivnosti, interakcije sa vršnjacima u malim grupama, kroz razgovore o raznim životnim temama, kroz korištenje NLP alata i tehnika, a posebno kroz upoznavanje mentalne aritmetike djeca otkrivaju prvenstveno sebe i svoje kapacitete, a onda i svijet oko njih na jedan sasvim drugačiji način. Uvjerite se i sami, posjetite našu web stranicu **www.djeca.eu** i saznajte više o programu.

“ Samopouzdanje je jedan od najvrjednijih darova koje možemo pomoći djetetu da razvije. ”

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

VIŠE OD OBIČNE PELENE

To.to pelene nisu samo još jedan dodatak u njezi



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

TEHNOLOGIJA KOJA ČINI RAZLIKU

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

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

Dizajnirane s ljubavlju

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

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





Infantilne kolike

Autor: Prim. prof.dr.sc. Marjana Jerković-Raguž, specijalista pedijatar-neonatolog (Sveučilišna klinička bolnica Mostar)

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

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

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

76

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

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

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

• Kako spriječiti ili ublažiti pojavu infantilnih kolika?

Prirodna ishrana (dojenje) je osnov zdravog početka života djeteta. Oko 25% dojenčadi na ishrani dječjim mliječnim formulama mogu da imaju kolike zbog prolazne intolerancije na proteine kravljeg mlijeka i uvođenjem hipoalergenih mliječnih formula simptomi intolerancije mogu se ublažiti.⁶

Simptome kolika kod novorođenčadi i dojenčadi mogu ublažiti provjerene fizičke metode: podrigivanje nakon obroka, ležanje na trbuhu pod nadzorom, masaža trbuha, dnevna rutina spavanja i hranjenja, blizina majke.

• Koji su preporučeni medicinski tretmani?

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

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

• Jesu li svi probiotici isti?

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



roditelj

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

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

• Gdje se može nabaviti probiotik *Limosilactobacillus reuteri* Protectis?

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

BioGaia® probiotik nalazi se na tržištu u obliku kapi za novorođenčad i u obliku tableta za žvakanje za djecu i odrasle.

BioGaia® kapi mogu se primjenjivati od 1. dana rođenja po 5 kapi dnevno i mogu smanjiti intenzitet i učestalost infantilnih kolika kod beba.¹⁰

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

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

S L. reuteri Protectis – za vas i vašu bebu tokom prvih 1000 dana



Dodatak prehrani

77

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

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

Reference:

1. Freedman SB et al. The crying infant: diagnostic testing and frequency of serious underlying disease. *Pediatrics* 2009;123:841-848.
2. Hyman PE et al., *Childhood Functional Gastrointestinal Disorders: Neonate/Toddler*. *Gastroenterology* 2006;130:1519-1526.
3. Rosen LD et al. Complementary Holistic, and Integrative Medicine: Colic. *Pediatrics in Review*, Vol. Oct 2007; 28:381-385.
4. Savino F et al. Intestinal microflora in breastfed colicky and non-colicky

infants. *Acta Paediatr* 2004; 93:825-829.

5. Savino F et al. Bacterial counts of intestinal *Lactobacillus* species in infants with colic. *Pediatr Allergy Immunol* 2005; 16:72-75.
6. Hill DJ et al. Infantile colic and hypersensitivity. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2000; 30:S67-76.
7. Savino F et al. *Lactobacillus reuteri* ATCC 55730 versus Simethicone in the treatment of infantile colic: a prospective randomized study. *Pediatrics*, Jan 2007; 119:e124-130.
8. Gibson G.R. and Brostoff J. An evaluation of probiotic effects in the human gut: microbial aspects. 2005. www.foodstandards.gov.uk.
9. Savino F et al. *Lactobacillus reuteri* DSM 17938 in Infantile Colic: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *Pediatrics* 2010; 126:e526 e533.
10. Odobrena deklaracija BioGaia Protectis Baby
11. Odobrena deklaracija BioGaia Protectis Baby sa vitaminom D3
12. Odobrena deklaracija BioGaia Protectis tablete

Nedostatak fizičke aktivnosti ostavlja posljedice na zdravlje, razvoj i samopouzdanje djece

Donosimo stručne savjete kako roditelji mogu pomoći da
pokret postane dio svakodnevice.

Intervju: Dr. sc. Berina Turković-Malkić, doktorica kineziologije,
viša asistentica i osnivačica Udruženja Ekvilibrijum

Dr. sc. Berina Turković-Malkić je viša asistentica na Katedri za zimske sportove Fakulteta sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu. Dobitnica je priznanja Srebrna značka Univerziteta u Sarajevu kao jedna od najboljih studentica svoje generacije, a doktorat iz oblasti kineziologije stekla je fokusirajući se na analizu motoričkog učenja u alpskom skijanju. Pored akademskog rada na fakultetu, dr. Turković-Malkić aktivno djeluje kao predsjednica Udruženja Ekvilibrijum i osnivačica Balance škole sporta. Kroz svoj rad posvećena je promociji zdravog načina života, edukaciji djece i mladih te razvoju inkluzivnih sportskih programa. Poseban fokus u njenom radu zauzima rad s osobama s invaliditetom i marginaliziranim grupama, za koje kontinuirano osmišljava i vodi projekte besplatnih škola skijanja, plivanja i univerzalnih sportskih aktivnosti. Aktivna je i na međunarodnom planu kao članica Komiteta za para sportove pri Međunarodnoj skijaškoj i snowboarderskoj federaciji (FIS). Dugogodišnja je licencirana učiteljica i trenerica alpskog skijanja. Autorka je i koautorka brojnih naučnih i stručnih rada iz oblasti kineziologije, transformacijskih procesa u sportu i dijagnostike posturalnog statusa kod djece.



Djeca danas odrastaju u vremenu u kojem ekrani sve češće zamjenjuju igru na otvorenom, a sjedilački način života postaje jedan od najvećih izazova za njihov pravilan rast i razvoj. Upravo zato stručnjaci sve glasnije upozoravaju da fizička aktivnost nije važna samo za zdravlje tijela, već i za razvoj mozga, emocionalnu stabilnost, samopouzdanje i socijalne vještine. Pokret je prirodna potreba svakog djeteta i temelj zdravog odrastanja. O tome koliko je važno djeci od najranijih dana omogućiti kvalitetno i raznovrsno kretanje, kada je pravo vrijeme za uključivanje u sport, kako odabrati aktivnost koja odgovara djetetovim sposobnostima te kakvu ulogu u svemu imaju roditelji, razgovarali smo s dr. sc. Berinom Turković-Malkić, doktoricom kineziologije, višom asistenticom na Fakultetu sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, osnivačicom Balance

škole sporta i predsjednicom Udruženja Ekvilibrijum. Kroz dugogodišnji naučni, stručni i praktični rad s djecom, uključujući i djecu s poteškoćama u razvoju, svakodnevno svjedoči koliko pokret može oblikovati zdravlje, sretnije i samopouzdanje djetinjstvo.

♥ **Roditelj:** Vi ste doktorica nauka iz oblasti kineziologije, univerzitetska profesorica i osnivačica Balance škole sporta. Šta Vas je motivisalo da svoju karijeru posvetite upravo radu s djecom?

BERINA: Moja ljubav prema kretanju i sportu prirodno se ispreplela sa naučnim istraživanjem kineziologije. Kroz rad na univerzitetu i akademsko

roditelj

usavršavanje shvatila sam da se ključne motoričke, psihičke i funkcionalne osnove čovjeka postavljaju upravo u najranijem djetinjstvu. Motivacija da osnujem Balance školu sporta proizašla je iz želje da naučna znanja primijenim u praksi – da stvorim sigurno, stručno i podsticajno okruženje u kojem djeca kroz igru i radost pokreta razvijaju ne samo tijelo, već i karakter, samopouzdanje i zdrave životne navike.

♥ **Roditelj:** Sve češće čujemo da današnja djeca provode premalo vremena u pokretu. Koliko je to ozbiljan problem i kakve posljedice može ostaviti na njihov rast i razvoj?

BERINA: Hipokinezija, odnosno nedostatak kretanja, jedan je od najvećih izazova savremenog odrastanja. Riječ je o izuzetno ozbiljnom problemu jer dječije tijelo u razvoju traži podražaj iz okoline. **Nedostatak pokreta dovodi do slabije mišićne mase, smanjene gustine kostiju, gojaznosti, ali i do funkcionalnih poremećaja poput smanjenog kapaciteta pluća i kardiovaskularnog sistema.** Posljedice nisu samo fizičke – smanjeno kretanje negativno utiče na koordinaciju, prostornu orijentaciju, pa čak i na emocionalnu stabilnost djeteta.

♥ **Roditelj:** Zašto je fizička aktivnost važna već od najranijeg djetinjstva? Šta se sve razvija kroz svakodnevnu igru i kretanje?

BERINA: U najranijem djetinjstvu pokret je osnovni jezik učenja. Kroz trčanje, skakanje, penjanje i puzanje, dijete ne razvija samo mišiće, već gradi neuronske mreže u mozgu. Svakodnevna igra razvija bazične motoričke vještine (ravnotežu, koordinaciju, agilnost),



jača imunitet, podstiče pravilan razvoj koštano-mišićnog sistema, ali i razvija socijalne vještine – dijeljenje, saradnju, strpljenje i prevazilaženje prepreka.

♥ **Roditelj:** Koliko bi djeca različitog uzrasta trebala biti fizički aktivna tokom dana i da li organizovani treninzi mogu zamijeniti slobodnu igru?

BERINA: Prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije,

predškolska djeca bi trebala provesti najmanje 180 minuta u raznim fizičkim aktivnostima tokom dnevnoga ritma, dok bi školska djeca trebala imati minimum 60 minuta umjerene do intenzivne aktivnosti svakog dana. Organizovani treninzi imaju svoju nezamjenjivu ulogu u učenju specifičnih vještina i disciplini, ali ne mogu u potpunosti zamijeniti slobodnu igru.

Slobodna igra nosi sa sobom kreativnost, samostalnost u donošenju odluka i neopterećenost rezultatima, što je jednako važno za dječiji razvoj.

♥ **Roditelj:** Roditelji često nisu sigurni kada je pravo vrijeme da dijete uključe u neki sport. Postoji li idealna dob za početak?

BERINA: Univerzalni recept ne postoji, ali opšta preporuka je da se sa višestranim, univerzalnim sportskim programima (poput školica sporta) krene već od 3. ili 4. godine. U tom uzrastu fokus nije na specifičnom sportu, već na razvoju osnovnih oblika kretanja kroz igru. **Rano usmjeravanje u samo jedan specifičan sport (specijalizacija) prije 8. ili 9. godine najčešće nije preporučljivo jer može dovesti do zasićenja, jednostranog razvoja i povreda.**

♥ **Roditelj:** Kako odabrati sport koji odgovara djetetovim sposobnostima, temperamentu i interesovanjima, a ne željama roditelja?

BERINA: Ključ je u posmatranju djeteta i komunikaciji s njim. Svako dijete nosi jedinstven temperament – neka djeca usativiraju u timskom okruženju, dok druga više vole individualne izazove.

Roditelji bi trebali ponuditi priliku djetetu da proba više različitih aktivnosti, bez pritiska na uspjeh. Najvažnije je zapitati se: „Da li moje dijete odlazi na trening sa osmijehom?“ Sport treba prilagoditi prirodnim afinitetima djeteta, a ne neostvarenim ambicijama roditelja.

♥ **Roditelj:** Da li svako dijete treba trenirati ili je najvažnije da se svakodnevno kreće, bez obzira na vrstu aktivnosti?

BERINA: Najvažnije je da je dijete u pokretu. Bavljenje strukturiranim sportom nosi mnoge prednosti, ali



ako dijete ne uživa u treninzima, svakodnevne aktivnosti poput vožnje bicikla, rolanja, planinarenja, plivanja ili jednostavne igracke zabave u parku s vršnjacima imaju jednaku vrijednost za zdravlje. Cilj je stvoriti doživotnu ljubav prema kretanju, a ne po svaku cijenu stvoriti vrhunskog sportistu.

♥ **Roditelj:** Kakav utjecaj fizička aktivnost ima na razvoj mozga, pažnje, koncentracije i uspjeha u školi?

BERINA: Fizička aktivnost direktno utiče na kognitivne funkcije. Tokom kretanja povećava se protok krvi i kisika u mozak te se luče neurotrofni faktori koji podstiču formiranje novih sinapsi. Pokret poboljšava fokus, radnu memoriju i sposobnost samoregulacije.

Djeca koja su redovno fizički aktivna lakše održavaju pažnju na časovima, brže savladavaju gradivo i općenito postižu bolji akademski uspjeh.

♥ **Roditelj:** Primjećujete li da je sve više djece s poteškoćama u držanju tijela,

ravnoteži i osnovnim motoričkim vještinama? Šta je glavni razlog tome?

BERINA: Da, nažalost, to je trend koji primjećujemo svakodnevno. Sve je više djece s deformitetima kičmenog stuba (skolioze,

kifoze), ravnim stopalima i slabom kontrolom pokreta. Glavni razlog je kombinacija sjedilačkog načina života, nedostatka prirodnog kretanja (penjanje po drveću, trčanje po neravnom terenu) i prekomjernog boravka u zatvorenom prostoru. **Djeca jednostavno ne provode dovoljno vremena u okruženju koje izaziva njihovu ravnotežu i snagu.**

♥ **Roditelj:** Koliko korištenje mobitela, tableta i računara utiče na motorički razvoj djece i kako pronaći zdravu ravnotežu između ekrana i igre?

BERINA: Ekranu oduzimaju dragocjeno vrijeme koje bi trebalo biti posvećeno pokretu. Pored toga što pasivno sjedenje ispred ekrana negativno utiče na držanje tijela i vid, ono smanjuje i motornu stimulaciju. Rješenje nije u potpunosti zabrani, već u postavljanju jasnih granica. Pravilo bi trebalo biti jednostavno: za svaku minutu provedenu ispred ekrana, dijete bi trebalo provesti barem jednako vremena (ili duplo više) u fizičkoj aktivnosti na otvorenom.

♥ **Roditelj:** Kako roditelji mogu motivisati dijete koje nije zainteresovano za sport ili fizičku aktivnost?

BERINA: Prvi korak je uklanjanje pritiska i očekivanja. Umjesto da dijete odmah upiše na takmičarski

sport, roditelji mogu unijeti pokret u svakodnevicu kroz igru i porodične aktivnosti. Iskoristite djetetova druga interesovanja – ako dijete voli prirodu, idite u istraživačke šetnje; ako voli muziku, uključite ples. **Također, izuzetno je važno pronaći okruženje i trenera koji kroz igru i pozitivan pristup znaju probuditi unutrašnju motivaciju kod djeteta.**

♥ Roditelj: Šta biste savjetovali roditeljima koji zbog obaveza imaju malo vremena, a žele razviti zdrave navike kod svoje djece?

BERINA: Nije poenta u količini vremena, već u njegovoj kvalitetnoj iskorištenosti. Zdrave navike se grade kroz male, svakodnevne odluke: birajte stepenice umjesto lifta, idite pješke do škole ili prodavnice kada je god moguće, vikendom odvojite sat vremena za zajedničku šetnju ili boravak u prirodi. **Čak i 15–20 minuta aktivne igre sa djetetom nakon posla ima ogroman značaj.**

♥ Roditelj: Da li je važnije da roditelji budu primjer svojoj djeci ili da ih podstiču riječima? Koliko vlastite navike utiču na dječje ponašanje?

BERINA: Djeca ne slušaju uvijek ono što govorimo, ali uvijek oponašaju ono što radimo. Roditeljski primjer je daleko najmoćniji vaspitni alat. Ako dijete vidi da su roditelji aktivni, da vole boravak u prirodi i da se bave sportom, to postaje njihov prirodni obrazac ponašanja. Riječi podrške su važne, ali vlastite navike roditelja ostavljaju neizbrisiv trag na dječiji stil života.

♥ Roditelj: Kroz svoj rad sigurno ste upoznali mnogo djece i porodica. Postoji li neka priča ili iskustvo koje Vas je posebno inspirisalo i pokazalo koliko pokret može promijeniti dječji razvoj?

BERINA: Kroz karijeru sam imala, i još uvijek imam, neprocenjivu priliku i privilegiju raditi sa djecom sa invaliditetom i poteškoćama u razvoju. Rad s njima naučio me je najvažnijoj lekciji – koliko je fizička aktivnost presudno važna i koliko je pokret, u svojoj najčistijoj suštini, zapravo jednak samom životu.

Svaki njihov mali napredak, bilo da se radi o samostalnom koraku, usvojenoj novoj vještini ili savladavanju prepreke koja se činila nesmotrivom, nosi sa sobom neopisivu snagu i emociju. **Vidjeti radost i osjećaj slobode u očima djeteta kada kroz pokret pobijedi sopstvena ograničenja – to su trenuci koji vas zauvijek promijene i kao stručnjaka i kao čovjeka, te vas iznova podsjetu zašto je ovaj poziv najljepši na svijetu.**



81

♥ Roditelj: Koja je Vaša poruka roditeljima koji žele svojoj djeci omogućiti zdravo i sretno djetinjstvo, ali nisu sigurni odakle početi?

BERINA: Počnite od najjednostavnijih stvari: izvedite dijete napolje. Dajte mu slobodu da se isprlja, da se popne na drvo, da padne i sama ustane, da trči po kiši i istražuje svijet oko sebe. Ne opterećujte se savršenstvom i rezultatima.

Djetinjstvo se ne mjeri medaljama i peharima, već radošću, osmijesima i osjećajem nesputanosti. Omogućite svojoj djeci da pokretom upoznaju svijet i sebe – to je najljepši dar koji im možete pružiti za čitav život.

Kada dijete ne jede dovoljno – šta organizmu zaista nedostaje?

Roditelji često smatraju da je slab apetit prolazna faza odrastanja. I zaista, kod većine djece povremena izbjirljivost u ishrani predstavlja normalan dio razvoja. Međutim, ukoliko dijete duže vrijeme jede jednolično, preskače obroke ili odbija čitave grupe namirnica, može doći do smanjenog unosa vitamina, minerala i drugih nutrijenata koji su neophodni za pravilan rast i razvoj.

Dječiji organizam nalazi se u periodu intenzivnog razvoja, zbog čega su nutritivne potrebe znatno veće nego kod odraslih. Vitamini i minerali učestvuju u gotovo svim metaboličkim procesima – od stvaranja energije i razvoja kostiju, preko normalnog funkcionisanja

nervnog sistema, do podrške imunološkom sistemu. Kada njihov unos nije optimalan, posebno tokom perioda ubrzanog rasta, nakon prebolovanih infekcija ili pri polasku u vrtić i školu, organizmu može biti potrebna dodatna nutritivna podrška.

Posljednjih godina sve se više govori i o značaju crijevne mikrobiote u očuvanju zdravlja djece. Crijeva nisu samo mjesto probave – ona predstavljaju važan dio imunološkog sistema. Upravo zbog toga prebiotici imaju značajnu ulogu, jer predstavljaju hranu korisnim bakterijama koje doprinose održavanju uravnotežene crijevne mikrobiote i pravilnom funkcionisanju organizma.

Pored toga, matična mliječ je prirodni sastojak bogat vitaminima, aminokiselinama i drugim bioaktivnim supstancama, zbog čega se već dugu niz godina koristi kao vrijedna nutritivna podrška u periodima povećanih potreba organizma.

• Cjelovita podrška u jednoj formulaciji

Kada je ishrana nedovoljno raznovrsna ili je apetit smanjen, dodatak prehrani može pomoći u nadoknadi važnih mikronutrijenata. Pri tome je važno odabrati proizvod čiji sastav odgovara potrebama djece. Advancis KIDS Appetite & Immunity predstavlja pažljivo osmišljenu formulaciju koja objedinjuje više sastojaka važnih za svakodnevnu nutritivnu podršku djece.

Sadrži:

- 11 vitamina
- 7 minerala
- prebiotike FOS i GOS
- matičnu mliječ.

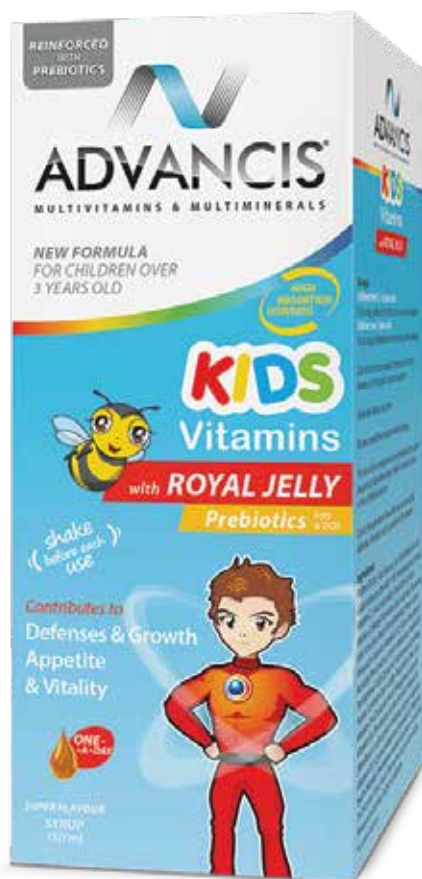
Zahvaljujući ovakvoj kombinaciji, Advancis KIDS Appetite & Immunity pruža sveobuhvatnu podršku organizmu u periodima intenzivnog rasta, smanjenog apetita, povećanih fizičkih i mentalnih aktivnosti, sezonskim prijelazima i novim školskim fazama kao i nakon oporavka od bolesti.

Posebnu vrijednost formulaciji daju prebiotici FOS i GOS, koji doprinose održavanju zdrave crijevne mikrobiote, dok kombinacija vitamina i minerala pomaže u svakodnevnom unosu važnih mikronutrijenata. Matična mliječ dodatno obogaćuje sastav kao prirodni izvor vrijednih nutritivnih komponenti.

• Podrška zdravim navikama

Iako dodaci prehrani mogu biti vrijedna pomoć u određenim periodima, oni nisu zamjena za raznovrsnu i uravnoteženu ishranu. Redovni obroci, dovoljan unos voća i povrća, kvalitetan san, svakodnevna fizička aktivnost i boravak na svježem zraku ostaju temelj zdravog odrastanja.

Kada se ipak pojave faze slabijeg apetita ili povećanih nutritivnih potreba, pažljivo odabrana suplementacija može biti korisna podrška roditeljima. Advancis KIDS Appetite & Immunity, zahvaljujući kombinaciji 11 vitamina, 7 minerala, prebiotika FOS i GOS te matične mliječi, predstavlja cjelovito rješenje koje prati potrebe djece tokom njihovog rasta i razvoja.





ADVANCIS
MULTIVITAMINS & MULTIMINERALS



KIDS

Vitamins

Appetite & Immunity

Prebiotics + Royal Jelly

Otopina, 150ml



***Za jačanje IMUNITETA,
poboljšanje APETITA i
podrška RASTU I RAZVOJU***



OKTAL PHARMA
Vaš najbolji izbor

Prevenција je najveći dar koji možemo dati svom zdravlju

Suzana Toplić Berberović, stručna saradnica Tosama BiH, govori o važnosti edukacije budućih roditelja, kvalitetnim proizvodima za njegu majke i bebe te životnoj misiji da znanjem i iskustvom doprinese zdravijim porodicama.

Intervju: Suzana Toplić Berberović, stručna saradnica Tosama BiH

84

za svakog uspješnog profesionalca krije se životna priča satkana od iskustava, izazova i ljudi koji su ostavili trag. Upravo takva je priča Suzane Toplić Berberović, stručne saradnice kompanije Tosama BiH, koja već više od petnaest godina s jednakim entuzijazmom obilazi zdravstvene ustanove, educira buduće roditelje i promovira proizvode koji doprinose zdravlju i kvalitetnijem životu.

Medicinsko obrazovanje oblikovalo je njen pogled na zdravlje, ali je život naučio da je prevencija najvažniji lijek i da se povjerenje ljudi gradi iskrenošću, znanjem i vlastitim primjerom. Kao dugogodišnja učesnica edukacija za trudnice „Naše putovanje počinje“, poznata je po toplom, neposrednom i duhovitom pristupu, zahvaljujući kojem buduće majke na jednostavan način usvajaju korisne savjete za trudnoću, porod i prve dane s bebom.

U razgovoru za naš časopis Suzana Toplić Berberović govori o svom profesionalnom putu, važnosti prevencije, radu s trudnicama i roditeljima, iskustvu majčinstva te životnim vrijednostima koje je vode kroz privatni i poslovni život. Njena poruka je jednostavna – zdravlje



roditelj

treba čuvati svakoga dana, a ljubav, odgovornost i briga za porodicu ostaju najveće životne vrijednosti.

♥ **Roditelj:** Za početak, predstavite nam se. Kako biste opisali sebe u nekoliko rečenica – kao profesionalca, ali i kao osobu?

SUZANA: Puna volje i znanja da ljudima predstavim proizvode i navike kojima će unaprijediti svoj život i život porodice. Jer mnoge se zdravstvene tegobe mogu izbjeći ispravnim pristupom. A medicina je zaboravila svoju osnovnu misiju- prevenciju: “Bolje spriječiti nego liječiti.” Dosljedna sam zdravom životu i drugima to preporučujem pozivajući ih na odgovornost u prehrani i bavljenju fizičkim aktivnostima.

♥ **Roditelj:** Vaš profesionalni put nije bio uobičajen. Šta Vas je kroz život naučilo da nijedan put nije izgubljen ako čovjek vjeruje u sebe?

SUZANA: Najbolja škola je životna škola. Ako dobijete priliku da mijenjate svoje stanje odmah je iskoristite. Pratim uvijek znakove kroz osobe koje mi dolaze i odlaze u životu. Meni je sve s ljudima. Jako sam povezana s osobama bilo gdje da se nalazim. To je moja najbolja osobina. Komunikativnost nam je kao živoj vrsti ključ kojim otvaramo ili zatvaramo vrata. Do nas je kako je upotrebljavamo. Svakodnevno učenje i rad na sebi ne prestaje sa službenim školovanjem!

♥ **Roditelj:** Medicinska struka bila je Vaš prvi izbor. Koliko Vam je znanje stečeno tokom školovanja pomoglo u poslu koji danas obavljate?

SUZANA: Mnogo mi je važan temelj medicinskog obrazovanja ne samo u poslu već i u životu. Najtužnija sam ako vidim osobe koje su položile Hipokratovu zakletvu da ne primjenjuju to u životu. Vi da biste drugima govorili i preporuke davali o zdravlju trebate sami biti primjer takvog odnosa prema zdravlju. Neprihvatljivo je da medicinar izgleda i živi nezdravo. Jer onda

nema uticaj na pacijente i ljude koji očekuju pomoć od medicinske struke.

♥ **Roditelj:** Već više od petnaest godina dio ste kompanije Tosama. Šta Vas je zadržalo u ovoj kompaniji i zbog čega i danas s istim entuzijazmom radite svoj posao?

SUZANA: Da prolete godine. Zadržala me povezanost sa misijom Tosame i kvalitet proizvoda koje nudimo te partneri s kojim radim u Bosni i Hercegovini.

♥ **Roditelj:** Vaš posao podrazumijeva svakodnevni kontakt s ljekarima, farmaceutima, patronažnim sestrama i budućim roditeljima. Šta Vas najviše ispunjava u tom radu?

SUZANA: Najveća motivacija je kvalitetna paleta proizvoda koji nalaze put do korisnika ili pacijenata. Tako i zdravstveni radnici doprinose boljem kvalitetu života građana u BiH. Ako smo dostupni i imamo na policima odlične produkte onda trebamo da ih koristimo. Dug je put od ulistavanja novih proizvoda do korisnika ako nisu marketinški podržani. A preporuka zdravstvene struke i iskustva zadovoljnih kupaca su naš glavni adut.

85





♥ **Roditelj:** Često kažete da Vam je misija prenijeti ljubav prema kvalitetnim proizvodima koji unapređuju zdravlje. Koliko je važno da iza proizvoda stoji čovjek koji u njega iskreno vjeruje?

SUZANA: E tu sam pravi primjer vašeg navoda. Vjerujem i koristim, preporučujem jer poznajem sve osobine proizvoda Tosama.

♥ **Roditelj:** Godinama ste dio edukacija za trudnice „Naše putovanje počinje“. Kako su izgledali Vaši prvi susreti s budućim majkama i koliko Vas taj rad ispunjava?

SUZANA: Taj susret je bio emotivan. Shvatila sam da poslovice koje imamo su 100% tačne i primjenjive u životu. Kada sam izgovorila: „Ja sam na vašim granama bila a vi ćete na moje doći“, znala sam da ćemo se lijepo razumjeti. Obavezno im pričam iskustva kojima pomognem da otklonu navike koje ih ugrožavaju. Npr. stalno spominjem o lošoj opciji da noge drže prekrštene jednu preko druge. Mnogobrojni su razlozi za to: slabija cirkulacija, opterećenje jedne noge u odnosu na drugu,

poremećaj u statici i osovini kuk-koljeno, staza venskih sudova dovodi do proširenih vena...I sve to upakujem u prepoznatljiv duhovit način izlaganja.

Niko ne pamti formule i procente ni komplikovane medicinske izraze. To kolege predavači treba da usvoje. Da smo što bliže dragim mamama podacima koji su važni. Ostalo će naći na internetu. Jako me raduje svaki susret sa herojima budućim majkama.

♥ **Roditelj:** Koja pitanja trudnice najčešće postavljaju kada je riječ o njezi bebe i pripremi za prve dane roditeljstva?

SUZANA: Uglavnom se svodi na kupanje beba, materijale od kojih su rađeni to to proizvodi.

♥ **Roditelj:** Iz Vašeg iskustva, koje su najčešće greške koje roditelji prave iz želje da svojoj bebi pruže najbolje?

SUZANA: Prevelika ponuda na tržištu je dvosjekli mač. U moru artikala se provuku i agresivne supstance i sintetički materijali, koje nježna koža bebe ne voli. I tada nastupe problemi sa kožnim reakcijama. Što manje hemije u proizvodima to bolja otpornost kože koja je naš najveći organ.

♥ **Roditelj:** Šta biste svakoj trudnici savjetovali da pripremi prije dolaska bebe, a što često zaboravi?

SUZANA: Najprije sebe da obezbijedi anatomskim pamučnim MAMA ulošcima i mrežastim gaćicama. A na svakom letku mi smo spisak opreme za rodilište naveli kao podsjetnik dragim majkama.

♥ **Roditelj:** I sami ste majka. Koliko Vam je vlastito iskustvo pomoglo da bolje razumijete roditelje s kojima danas razgovarate?

SUZANA: Mnogo mi je pomoglo i često im to pričam. I to da su sada u ogromnoj prednosti zbog dostupnosti svega i informacija i proizvoda.

♥ **Roditelj:** Svaka majka nosi svoju posebnu priču. Da li postoji susret ili razgovor s nekom trudnicom koji Vam je ostao posebno u sjećanju?

SUZANA: Pa mnogo ih je a najviše me raduje kada se sjete mojih doskočica i pošalica s predavanja od prije nekoliko godina. A one dolaze drugi ili treći put kao trudnice. To su mi najdraže situacije.

♥ **Roditelj:** Vaša energija i pozitivan duh ostavljaju snažan utisak na ljude. Odakle crpите motivaciju i optimizam?

SUZANA: Hvala za komplimente. Takva sam sorta oduvijek. Ko živi lagodan život nikad ne potegne sve svoje potencijale. Kad je teško u životu i prođete to, ukazuje se novi ljepši vidik. Nemojte misliti da nije bilo padova. Ali se ustajanja broje! Uvijek se kretati nikada biti u mjestu i statični! To je moj recept.

♥ **Roditelj:** Šta biste poručili ženama koje smatraju da su propustile neku životnu ili poslovnu priliku?

SUZANA: Svako zlo za neko dobro. Ako vas je promašila nije ni bila vaša prilika. Prizivajte svoje vrijeme i nove šanse ne stojeći i posmatrajući život sa strane. Svaki dan je nova prilika!

♥ **Roditelj:** Kada biste mogli izdvojiti jednu životnu lekciju koju biste željeli prenijeti svojoj djeci i svim mladim ženama, koja bi to bila?

SUZANA: Nema gore bolesti od lijenosti! Nemojte biti lijene i bit ćete zdrave i lijepe zadovoljne žene!

♥ **Roditelj:** Za kraj, koja je Vaša poruka budućim mamama koje će čitati ovaj intervju i tek započinju svoje najljepše životno putovanje?

SUZANA: Najljepši doživljaj u mom životu je majčinstvo. Iskoristite zdravlje i u skladu i dogovoru sa partnerom gradite porodicu. Ona je vaša luka i garant da ste nekad hodali ovom planetom. I budite hrabre na tom putu.



ZAČEPLJEN NOS?

Redovnom higijenom nosa NISITA® sprejem i Nosi® set aspiratorom omogućite svom djetetu nesmetano disanje i spriječite zdravstvene komplikacije uzrokovane začepjenim nosom.

ULOGA NOSA

Nos je čuvar pluća. Zaustavlja štetne čestice koje se unose udisanjem, odstranjuje ih ili uništava.

HIGIJENA NOSA JE VAŽNA!

Ometano disanje na nos znatno remeti život djece, može ugroziti njihov rast i razvoj i s pravom zabrinjava njihove roditelje. Nakupljeni sekret u nosu može uzrokovati probleme s hranjenjem i dovesti do zdravstvenih komplikacija (upala sinusa, upala srednjeg uha, upala donjih dišajnih puteva). Navedeni problemi su prisutniji kod dojenčadi i male djece, jer u toj dobi djeca ne znaju samostalno ispuhati nos. Redovna higijena nosa i prohodni dječiji nosići doprinose zdravlju djece.

Začepjen nos negativno se odražava na djetetov rast i razvoj i dovodi u opasnost zdravlje. Iz anatomskih razloga sekret iz nosa lakše se slijeva nazad, prema ždrijelu, nego prema nosnicama. Sekret koji se slijeva u ždrijelo uzrokuje kašalj kod djeteta. Također, što je dijete mlađe to je djetetova Eustahijeva tuba (komunikacija između srednjeg uha i gornjeg dijela ždrijela) kraća i ravniya pa tekući sekret iz nosa može doprijeti do srednjeg uha i dovesti do upale uha.

KAKO SE BORITI PROTIV „LOŠEG VAZDUHA“?

Za to su najbolji preparati poput fiziološke ili izotonične otopine kojim se više puta dnevno treba ispirati nos. Za odstranjivanje patološkog sekreta iz nosa pomaže kućni aspirator za nos (aspirator na kućni usisivač), kojim se usisava sekret iz nosa u kojem se nalaze štetne čestice.

Na taj se način održava prohodnost nosa i omogućava disanje na nos. Redovitom higijenom nosne šupljine aspiratorom spriječavaju se komplikacije i problemi uzrokovani začepjenim nosom. Dugogodišnje iskustvo dokazuje da je svakodnevno korištenje aspiratora za nos siguran način održavanja higijene nosa kod najmlađe djece jer pomaže odstranjivanju sekreta iz nosne šupljine, pa hranjenje i spavanje prolaze bez problema. NISITA® sprej za nos je kvalitetno, efikasno i praktično rješenje.

Čisti, vlaži i obnavlja sluznicu nosa na prirodan način!

Želimo da svako na brz i siguran način riješi suh i začepjen nos te osjeti blagodati pravilnog disanja.



NISITA® Nosi® set

ZAŠTO NISITA®?

NISITA® sprej za nos prirodnog je sastava koji ne iritira sluznicu; pogodan za upotrebu od prvog dana života. Predstavlja rješenje za potpunu negu nosa, koja je posebno važna kod prehlada ili alergija.

Nosi® SET

Jednostavan, siguran, djelotvoran

Svaka beba svoj nosić treba :)

Želimo pomoći bebama koje imaju začepljen nosić, jer jedino čist i prohodan nos omogućava pravilno disanje, hranjenje i miran san.

Predstavljamo sigurno i efikasno rješenje u obliku Nosi® set aspiratora za nos: jednostavan je za upotrebu i čišćenje nosića, od prvog dana života vaše bebe.

KAKO PRAVLINO KORISTITI ASPIRATOR ZA NOS?

Širi nastavak aspiratora spojiti na cijev usisivača koji imamo u domaćinstvu. Staviti dijete u udoban položaj u kojem se ne može samovoljno izmicati te prstom ruke začepiti jednu nosnicu, a u drugu,

kad je usisivač već uključen, staviti uži nastavak aspiratora. Prilikom usisavanja sekreta preporučuje se uski nastavak aspiratora staviti sa strane nosne šupljine, položeno prema dole jer se sekret zbog svoje težine sakuplja u dnu nosne šupljine. Poslije upotrebe aspirator treba dobro isprati pod mlazom vrele vode.

Nosi® aspirator za nos je uređaj koji radi na svaki kućni usisivač te brzo i učinkovito uklanja nakupljeni sekret iz nosa djeteta.

Nosi® aspirator za nos je siguran za upotrebu jer snaga usisavanja dozvoljenim pritiskom od 0,2 bara koji ne uzrokuje oštećenje sluznice nosa, a pritom u potpunosti uklanja nakupljeni sekret u nosu. Strukturom je idealan za primjenu kod dojenčadi i male djece budući da ne sadrži štetne tvari (bez BPA). Može se rastaviti tako da je vrlo jednostavan za čišćenje.

Redovitom higijenom nosne šupljine **Nosi®** aspiratorom spriječavaju se komplikacije i problemi uzrokovani začepljenim nosom.

Pažljivo pročitati uputu.

89





Pelene za plivanje: 5 stvari koje roditelji često ne znaju

90

Ako ovog ljeta prvi put idete na more ili bazen s bebom, velike su šanse da ćete se prvi put susresti i sa pelenama-gaćicama za plivanje. Iako izgledaju slično običnim pelenama-gaćicama, njihova namjena i način funkcionisanja potpuno su drugačiji.

1. Pelene za plivanje ne upijaju vodu

Ovo je vjerovatno najveća razlika u odnosu na obične pelene. Da upijaju vodu, vrlo brzo bi postale teške, nabubrile i ograničavale bebino kretanje. Zato su pelene-gaće za plivanje napravljene tako da ne upijaju vodu iz mora ili bazena, već da bebi omoguće udobno i bezbrižno uživanje u vodi.

2. Obične pelene nisu zamjena

Ponekad roditelji pomisle da će obična pelena poslužiti i za kupanje. Međutim, obične pelene su dizajnirane da upijaju tečnost, pa će u vodi brzo postati teške i neudobne. Zato za kupanje uvijek birajte pelene koje su namijenjene upravo toj svrsi.

3. Pelene-gaće za plivanje nisu zamjena za presvlačenje

Iako su odličan izbor za vrijeme provedeno u vodi, pelene za plivanje nisu predviđene za cjelodnevno

nošenje. Nakon kupanja preporučuje se da bebu presvučete u suhu pelenu kako bi koža ostala suha i kako biste smanjili mogućnost iritacija.

4. Važno je odabrati odgovarajuću veličinu

Prevelika pelena neće dobro prijanjati uz nogice i struk, dok premala može biti neudobna. Prilikom odabira veličine uvijek se vodite preporučenom težinom bebe, baš kao i kod običnih pelena.

5. Pelene-gaće za plivanje nisu rezervisane samo za more

Odličan su izbor za bazene, vodene parkove i svaku priliku u kojoj će beba provoditi vrijeme u vodi.

Bambo Nature pelene-gaće za plivanje dizajnirane su tako da bebi pruže udobnost i slobodu pokreta tokom igre u vodi. Iako se oblače kao donji veš, još lakše skidaju cijepanjem sastrane, imaju mekan i prijatan materijal te pouzdano prijanjaju uz tijelo kako bi mališani mogli bezbrižno uživati u svojim prvim ljetnim avanturama.

Bez obzira planirate li odlazak na more, bazen ili vikend uz jezero, pelene-gaće za plivanje jedna su od onih sitnica koje mogu napraviti veliku razliku i vama i vašoj bebi.

BAMBO[®] Nature

*Za manje brige,
a više ljubavi!*





Piše: dr Elvedin Petrović, specijalista pedijatrije,
Opća bolnica Sarajevo

Kako ojačati **imunitet školske djece?**

Savjeti i smjernice za jačanje imuniteta.

92

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Baobab u poređenju sa drugim voćem

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



7x više antioksidanasa od brusnice



6x više antioksidanasa od borovnice



6x više kalijuma od banane



5x više antioksidanasa od kupina



2x više antioksidanasa od goji voća



provided without guarantee



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

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

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

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

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

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

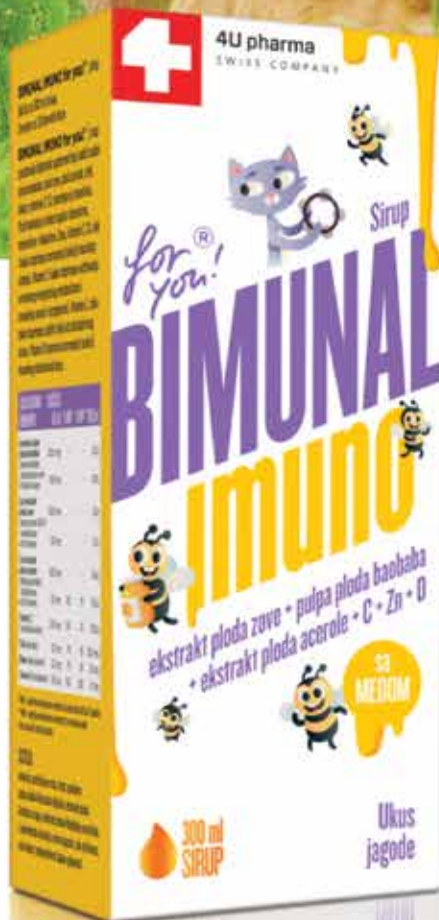
Pored doze, važno je uzeti u obzir i kvalitet i izvor. Odaberite dodatke od renomiranih proizvođača koji pružaju visokokvalitetne proizvode. Potražite dodatke koji sadrže hranjive materije iz prirodnih izvora, jer se obično bolje apsorbuju u organizmu. Individualne potrebe svakog djeteta mogu varirati.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

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

Sponzorski članak.



4U pharma
SWISS COMPANY



TOIMJE
PRIRODI



Pakovanje:
200 ml

Keratinska maska i regenerator (2 u 1)

OJAČAVA I OBNAVLJA OŠTEĆENE VLASI KOSE

Prva dvostruka namjena za njegu kose. Formula dokazane učinkovitosti koja kombinuje biljni keratin, vitamine, cink i ulje jojobe, namijenjena jačanju i obnavljanju oštećenih i lomljivih vlasi kose.



Količina ovisi o tipu kose. Dva puta sedmično.

95%

Zadovoljnih korisnika

97%

Prirodnih sastojaka, bez sulfat surfaktanata
bez silikona i bez hemijskih boja

FORCAPIL®



Arkopharma
LABORATOIRES

Vaš svakodnevni saveznik
za jaku i zdravu kosu!

Keratinski šampon

OJAČAVA - VLAŽI OBNAVLJA - ŠTITI

Šampon sa keratinom posebno dizajniran za jačanje kose od korijena do vrhova. Obnavlja oštećenu i lomljivu kosu dajući joj snagu i elastičnost. Učvršćujući šampon također sadrži provitamin B5 (pantenol), značajan sastojak koenzima A koji ima ključnu ulogu u mehanizmu obnove ćelija i tkiva. Ovaj vitamin doprinosi hidrataciji kose, jačajući je i čineći je sjajnijom.



Koristiti 1 do 2 puta sedmično

96%

Potiče otpornost*

92%

Zadovoljnih korisnika



Pakovanje:
200 ml

*Znanstveno istraživanje provedeno na 40 osoba nakon 3 mjeseca korištenja



Pakovanje:
60 kapsula

ZDRAVLJE KOSE I NOKTIJU

Najpotpunija formulacija. Dodatak prehrani za sve koji žele poboljšati zdravlje kose i noktiju. Pomaže stimulaciju rasta kose nakon gubitka kose zbog stresa i umora, nebalansirane dijetе nedostatka vitamina, pretjeranog sebuma.



Jedinstvena formula kombinuje: Vitamine B kompleksa (B5, B6, B8 i B9), vitamin D3, cink
Aminokiseline: metionin i cistin



Za lepršavost i sjaj kose



Za jačanje noktiju



Uz doručak, 2 kapsule s vodom

91%

ispitanika je bilo zadovoljno sa poboljšanjem
jačine kose nakon 3 mjeseca upotrebe



Pakovanje:
125 ml



SPREJ PROTIV ISPADANJA KOSE

Nama je bitna jaka i zdrava kosa kod žena i muškaraca. Klinički dokazana djelotvornost već od prvog mjeseca upotrebe. Ova formula visoko koncentrirana aktivnih sastojaka, kombinuje 5 biljnih ekstrata (bambus, kopriva, proso, ginko, preslica), aminokiseline, vitamine (B5 i B6), biotin, cink i hijaluronsku kiselinu.



Daje snagu, vitalnost i otpornost oslabljenoj i devitaliziranoj kosi (*93%)



Daje prednost zdravom vlasištu (*92%)



Usporava gubitak kose (50% smanjenje gubitka kose)



Stimulira rast kose (*83%)



15 do 20 prskanja spreja. Nemojte ispirati.

88%

PRIRODNO
PORIJEKLO

*Studija sprovedena na 321 osobi tokom 6 mjeseci

Violeta
double
care

S VAMA
OD PRVOG DANA

