

roditi



DR. ENIO KAPETANOVIĆ:

Zadatak babice i ljekara je da trudnicu
provedu kroz rollercoaster poroda



4U pharma
SWISS COMPANY

Pregnatol *for you!*[®]

Šta je zaista
neophodno
u trudnoći?

Aktivni folat sa
biološki aktivnim
oblicima vitamina
B12, za zdravu
pripremu i
trudnoću

DHA iz morskih
algi - najčistiji
izvor visoke
koncentracije, za
zdrav razvoj
mozga i vida bebe

DHA prevenira
prijevremeni
porodaj i malu
porodajnu masu
novorođenčeta¹

12 vitamina,
7 minerala,
holin za zdravu
trudnoću

Pregnatol *for you!*
ACTIVE FOLATE
+ VIT B12



Pregnatol *for you!*
DHA



Pregnatol *for you!*
MULTI+
ACTIVE FOLATE



Mustela Essentials za cijelu porodicu



Bez
mirisa

mustela®



COSMOS
ORGANIC

PM-B-A-2023-4-1481

KIDS VITS Becutan

Prijatelji od prvog dana

U SVIM
APOTEKAMA
BEZ
LJEKARSKOG
RECEPTA!



Medicinski proizvodi za dojenčad i dodaci prehrani od prve godine života

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

Dianatal akušerski gel

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

- Način dejstva:
čisto fizički, nema farmakološkog dejstva

- Dianatal pakovanje:

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



Made in Switzerland
SWISS INNOVATION

Bezbjedniji i lakši porođaj

Nije svaki gel porodajni gel

DIANATAL® obstetric gel



Olakšava i skraćuje porođaj, štiti majku i dijete !

IMPRESSUM

IZDAVAČ:
SFERA D.O.O., MOSTAR

DIREKTORICA:
NAIDA MEMIĆ
naida.memic@sfera.ba

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

GRAFIČKI DIZAJN:
SFERA D.O.O.

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

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

6

Dragi roditelji,

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

Hvala Vam na podršci.



Elvira Drežnjak
mr. komunikologije
Glavna i odgovorna urednica

STRUČNI SARADNICI

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



POLIKLINIKA VITALIS

Poliklinika Vitalis



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



www.poliklinikavitalis.com



Vukovarska bb
88 000, Mostar



SUNCOKRET

PRIVATNA PEDIJATRIJSKA ORDINACIJA SA ULTRAZVUČNOM DIJAGNOSTIKOM

VL. EVELINA ČEHAJIĆ
DR. SPECIJALISTA PEDIJATAR

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



14.



18.



32.



58.

Jelena Babić:

**SVE ŠTO JE POTREBNO ZA
DOJENJE JESU DOJKA, I BEBA, ČAK
NE OBAVEZNO I MLJEKO**

Često zaboravljamo da dojenje nije samo hrana. Nenutritivni podoći također donose korist bebi.

48.

Aleksandra Filipović:

**PRVI DANI NAKON PORODA
ŽENE SA SOBOM NOSE OSIM
SREĆE I DRUGE EMOCIJE**

Majci je prije svega potrebna podrška porodice kao i osobe kojoj vjeruje u smislu obuke oko brige o bebi.



Merdijana Dugonjić:

**U SVAKODNEVNU PREHRANU
UKLJUČITE DOVOLJNE KOLIČINE
NEMASNOG MESA, RIBE,
JAJA, MLJEKA I MLJEĆNIH
PROIZVODA, TE MAHUNARKI I
ŽITARICA**

Kako biste omogućili nesmetan razvoj svom djetetu, trebat će vam mnogo više određenih hranjivih sastojaka



72.

dr. Enia Kapetanović:

ZADATAK BABICE I LJEKARA JE DA TRUDNICU PROVEDU KROZ ROLLERCOSTER PORODA

Mi smo tu da vas pratimo, motivišemo, okrenemo kurs kad neka loša energija ili raspoloženje nastupe, da vam u svakom momentu objasnimo u kojoj smo trenutno fazi poroda

INTERVJU: dr. Enio Kapetanović

Enio Kapetanović je doktor medicine, specijalista ginekologije i akušerstva. Relativno mlad je postao ginekolog i dio je iskusnog ginekološkog tima u Kantonalnoj bolnici „dr. Safet Mujić“ u Mostaru. Sa dr. Kapetanovićem smo razgovarali o njegovim počecima, o profesionalnom usavršavanju, porodičnom životu. U nastavku donosimo intervju.

8

Za početak našeg razgovora nam recite kada ste se odlučili za poziv ljekara?

Ne krije se nikakva posebna priča iza moje odluke da postanem ljekar i upišem medicinu. Rastao sam u kući gdje se o pacijentima, dijagnozama, medicini pričalo za stolom uz ručak ili kafu, te je sve to nekako bio meni blizak svijet, lijep svijet. Naravno, bio sam potpuno svjestan i mana tog poziva, ograničenja, odricanja. Tako da je nekako bilo prirodno, kad sam završio sa srednjoškolskim obrazovanjem, da kažem, pa želim i ja da sam dio tog svijeta. Osjećao sam da mogu biti dorastao zadatku, da sam spremjan za taj izazov.



dr. Enio Kapetanović je specijalista ginekologije i akušerstva. Zaposlen je u Kantonalnoj bolnici „dr. Safet Mujić“ u Mostaru.

Šta je bilo presudno u odabiru specijalizacije iz oblasti ginekologije?

Iz nekog razloga većinu svojih studija sam maštao o tome da budem ortoped. Ginekologija me i nije toliko privlačila, možda zato što mi konkretno vježbe i predavanja iz tog predmeta nisu budili neko naročito interesovanje. I tada na scenu nastupa moja šefica i mentorica, mr.sc.dr Alma Vila Humačkić, koja me zauvijek sprječila u naumu da radim oko kostiju. Naime, na ljetnoj praksi sam se javio da odradim to što trebam, da se „provrtim“ po odjelu, dobijem jeftino potpis, pa da uživam u zasluženom ljetnom odmoru. Nešto što je trebalo trajati dvije sedmice, preraslo je u moje odlaske na taj odjel preko mjesec dana. Uporno i vrijedno, sa enormnim interesovanjem i rastućom strašću, dolazio sam i popodnevima i vikendom. Ta je žena stvarno htjela da mi pokaže ljepotu i dinamiku ginekologije, svo šarenilo polja na kojima možeš pomoći pacijenticama. Vidio sam da je ginekolog zanimljiva mikstura interniste i hirurga, da reguliše hormone, a pri tome operiše karcinome, te sam se stvarno radovao prilici da i ja jednog dana budem taj.

U svom radu ste posvećeni zdravlju žena. A koliko su žene posvećene intimnom zdravlju?

Mislim da postoji jedna uzlazna putanja ženske brige prema intimnom zdravlju. Žene su danas svjesnije potrebe redovnih pregleda, screening testova, potrebe da preveniraju razvoj velikih problema. Većina naših dijagnoza ima poprilično uspješne načine liječenja ako se otkriju na vrijeme. Sve manje mi se dešava da mi pacijentica kaže da je posljednji put bila kod ginekologa kad je rađala prije 13 godina. Da li je na nivou na kojem bih ja htio? I ne baš. Ima prostora za još jaču kampanju osvještavanja žena, kroz medije, kroz društvene mreže. Majke mogu još i više uticati na kćerke, prijateljice i kolegice jedna na drugu, muževi bi mogli čak i više biti uporni u potsticanju supruga na pregled. Dakako, mi ginekolozi trebamo dodatno vremena uložiti u obrazlaganju značaja brige o intimnom zdravlju, pronaći moduse da dopremo do još više žena kroz različite platforme.

Radite kao ginekolog, akušer u Kantonalnoj bolnici "dr. Safet Mujić" u Mostaru. Često trudnice imaju bojazan od toga da ne urane na porod ili zakasne. Koje je prvo vrijeme za dolazak u porodilište? Da li je to kada se osjeti prva bol ili?

Naravno da ta bojazan postoji kod žena. Viđamo je svaki dan, pa i kod žena koje recimo rađaju treći



put, kod kojih imamo neku preasumpciju da se sjećaju kada je pravo vrijeme za javiti se u bolnicu. Naravno na našem timu je da im na njihovim redovnim pregledima objasnimo kad je to pravi trenutak za doći u bolnicu. Ženama se absolutno mora približiti razlika između pripremnih i pravih kontrakcija. Materica je mišić koji će malo trenirati svoje sposobnosti prije nego krene pravi porod. Trudnice će osjetiti neregularne kontrakcije koje neće trajati dugo, koje će se ponavljati svako 30-ak minuta, pa će prestati. S vremenom se taj razmak između kontrakcija smanjuje i one bivaju sve jače. Neko najjednostavnije pravilo koje predstavim

pacijentica je „pravilo 5-1-1“. Kada vam se bolovi javi u razmacima od 5 minuta, traju oko 1 minuta i to se sve dešava barem 1 sat, to bi okvirno bilo pravo vrijeme za javiti se u bolnicu.

Koliko je važno da trudnica prati upute svog doktora i babice na porodu?

Zadatak babice i ljekara je da trudnicu provedu kroz rollercoaster poroda. Mi smo tu da vas pratimo, motivišemo, okrenemo kurs kad neka loša energija ili raspoloženje nastupe, da vam u svakom momentu objasnimo u kojoj smo trenutno fazi poroda i šta je naredno što nas očekuje. Mi smo tu i da vas ohrabrimo, da vam kažemo da je s Vama i Vašom bebotom sve uredu, da apsolutno niste jedini i da ste potpuno opremljeni svim alatima da prođete kroz to. Isto tako, mi smo ti koji će vam u svakom momentu objasniti sitne trikove i olakšice u izdržavanju боли, bržem i lakšem otvaranju. Naravno, apsolutno trebamo prepoznati i situacije u kojima nam ne ide kako želimo i reagovati u korist Vas i Vašeg novorođenčeta. Mi smo ljudi koji rade taj posao iz dana u dan, poznajemo posao i uvijek smo na Vašoj strani. Tako da je od apsolutnog značaja da nam vjerujete i da pratite naše upute. Kako se bliži termin porod trudnice su sve nervoznije, posebno ako je riječ o prvom porodu.

Na koji način najbolje možemo pomoći trudnici koja ima stran do poroda?

Strah od poroda je prirodan. Strah od nepoznatog je potpuno razumljiv. Pogotovo ako postoji stigma nečega izrazito teškog, neizdržljivog. Kako smanjiti strah? Tako što će se pronaći način da cijela tematika poroda postane poznata. Timovi ljekara i babica koji rade na vođenju trudnoće moraju stalno edukovati o porodu, o fazama poroda, pričati ženama o prirodnosti tog fenomena, fiziologiji i mehanizmima. Trebamo uvijek uložiti dodatne minute da stojimo pacijentici na raspolaganju da odgovorimo na sva pitanja koja ih tište, na sve dileme koje imaju. Isto tako potičem i žene da nemaju strah i stid od pitanja, ne postoje glupa pitanja i strahovi. Škole za trudnice, konferencije za trudnice su još jedan fenomenalan način za edukaciju pacijentica, njihovu psihofizičku pripremu i sveukupnu redukciju straha od nečeg nepoznatog – od poroda.

Pored toga što ste uspješan ljekar, vi ste suprug i otac. Koliko posao ljekara utječe na porodični život? Kako uspijevate izbalansirati sve obaveze?

Treba vremena da porodica i ginekolog shvate da je biti ginekolog više od profesije, to je poziv. Svi se moraju naviknuti na duge sate u bolnici, na pripravnosti u kojima u sitne sate ustajete iz kreveta i ostavljate svoje najdraže, kako bi dali taj svoj sitni doprinos nekome u nevolji. Daleko od toga da je to lahko, ali kad imate veliku podršku svog mikrokosmosa, sve je daleko podnošljivije. Moj je metod jednostavan, moj je metod trud. Uložim daleko više snage nego što nekad imam. Poslije neprospavane i teške noći u dežurstvu, budem presretan kad odemo s porodicom u šetnju ili radimo neke druge kćerkici zabavne stvari



Ginekologija me i nije toliko privlačila, možda zato što mi konkretno vježbe i predavanja iz tog predmeta nisu budili neko naročito interesovanje. I tada na scenu nastupa moja šefica i mentorica, mr.sc. dr Alma Vila Humačkić, koja me zauvijek spriječila u naumu da radim oko kostiju.

zajedno. Nikad ne provodim vrijeme na kauču uz tv, znam da je slobodno vrijeme najvrjednija moneta i ne volim ga trošiti uzalud. Zna biti iscrpno, ali izrazito je nagrađujući osjećaj kada vidite osmijehe na licima svojih najmilijih.

Vaša djevojčica je nedavno napunila godinu dana. Možete li nam je malo predstaviti?

To je najzanimljivije biće koje sam ikad upoznao (uzeti u obzir da nosim naočale sa subjektivnim tonom jednog zaljubljenog tate). Izrazito energična, damarli djevojčica, nevjerovatnog šarma i enormnog dijapazona dla za privući pažnju. Već je jako stabilna na nogama i uglavnom smo potpuno iscijedeni nakon dana trčanja za njom. Strašno voli prirodu, brati cvjetice, dirati životinje i oponašati zvukove koje oni proizvode. Zna i pokoju riječ, ali je već apsolvirala neverbalnu komunikaciju koja joj omogućava da dobije sve što želi. Nije previše mazna, na momente vam udijeli zagrljav i poljubac, ali vas i ostavi da dugo nakon toga uživate u njemu, jer naredni neće baš skoro doći. Uživamo gledati psihomotorni razvoj, način na koji opservira svijet oko sebe, kako imitira naše ponašanje, kako pronalazi zanimljive načine da radi zidan a da prođe neopažena. I naravno da bih ovo pitanje odgovarao satima, ali biće dovoljno...

11

Da li ste bili prisutni na porodu Vaše supruge? I da li predlažete očevima da isto to urade?

Da, ja sam jedan od onih koji su prisustvovali porodu svoje supruge. Sa jednom izvjesnom razlikom, porodio sam je. To je bilo nestvarno iskustvo. Enormna odgovornost i sreća u isto vrijeme. Doživjeti momenat u kojem ta mala smiješna curica plače, a da se supruga konačno riješila svih teškoča i nasmijala poslije svega je iskustvo koje me promijenilo i privatno i profesionalno. Hvala mojoj ekipi sa posla, što je dala podršku, koja je stajala iza mojih leđa da u svakom momentu uskoče ako ne budem mogao emotivno iznijeti taj porod. Apsolutno preporučujem muževima da prisustvuju porodu. Vrijednost leži u tome što toliko mnogo nekih sitnica joj možete olakšati dok je u aktivnoj fazi, dodati joj vode, pomoći joj oko kose ili spavačice, tuširati je, izmasirati joj leđa. Podići joj moral, kada joj se doima da joj ne ide dobro. Biti joj psihološki i emotivni oslonac, poznato lice. A prednost tog iskustva je da ćete vidjeti kolika je žena u cijelom tom događaju, kakvo je to biće, koliko je jaka i koliko je spremna da podnese za Vašu porodicu, za sreću Vaše porodice.

Za kraj imate li neku poruku za sve trudnice?

Moja poruka je da uživate u trudnoći. To je jedna lijepa, fiziološka faza Vašeg života. Žena ima superherojske sposobnosti u trudnoći. Trudite se da ste što opušteniji, da znate što više o tome što vam se događa, prođite kroz adekvatan trening za porod. Nemojte se plašiti, ta trudnoća bi vam trebala unijeti samo najljepše uspomene i vrijednosti u život. Izaberite adekvatan ginekološki tim koji će voditi brigu o vašem psihofizičkom zdravlju, vjerujte im, dopustite da vas dovedu do željenog cilja.

Violeta
double
care



98% NATURAL
INGREDIENTS

APTAMIL PRONUTRA

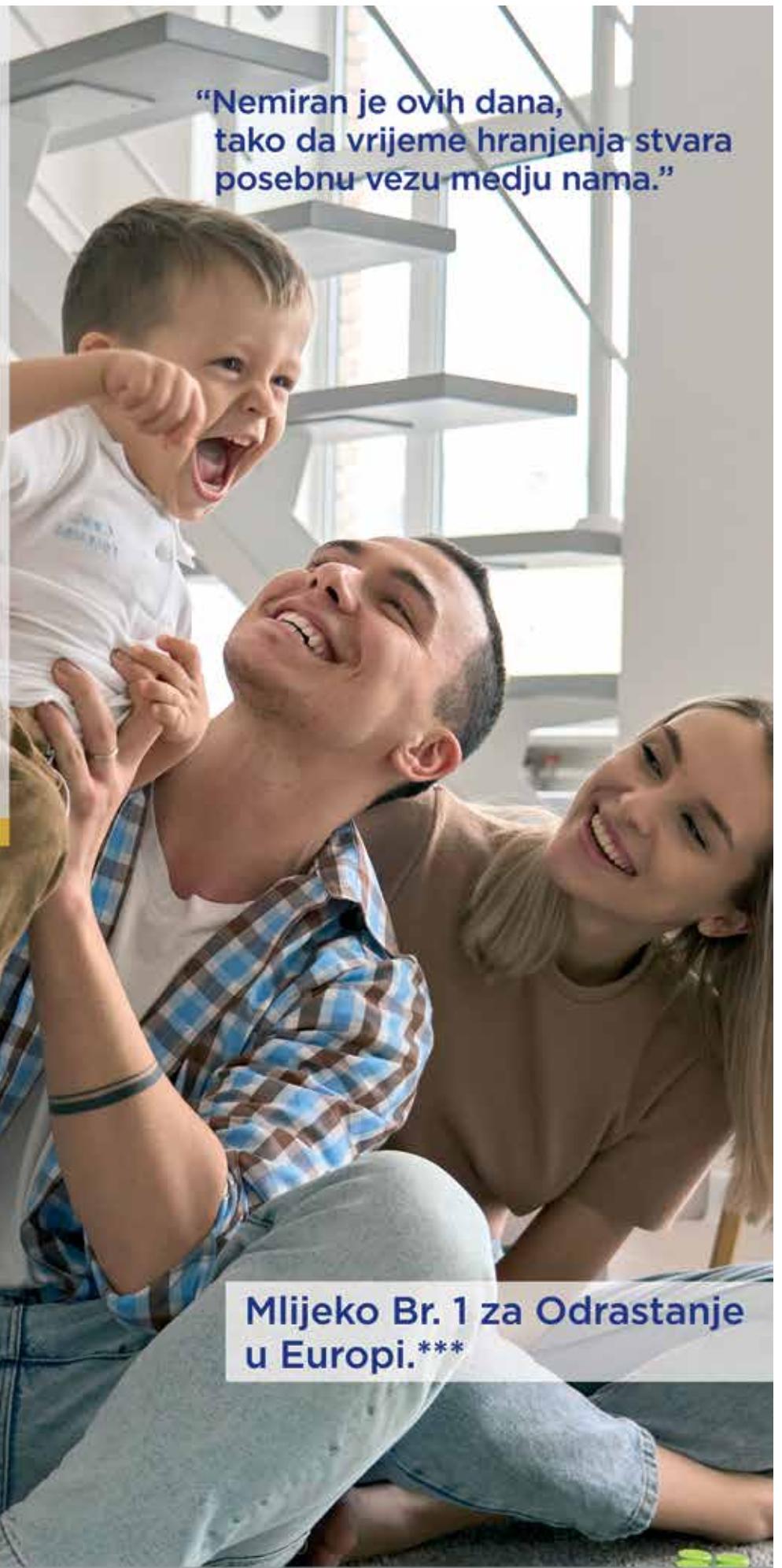
Mlijeko za odrastanje je napravljeno tako da doprinosi normalnim funkcijama imunog sistema Vašeg djeteta*.

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

Vaš Život,
Naša Nauka



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



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

*Vitamini C i D doprinose normalnoj funkciji imunoškog sistema.

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

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

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

PRAVILNO POSTUPANJE S DJETETOM (BABY HANDLING)

Smjernice za pravilno postupanje s djetetom



Piše: Marija Puljić, mag. fizičke terapije i rehabilitacije, Bobath terapeut za djecu

„Bobath koncept nudi trajni interdisciplinarni pristup rješavanju problema u procjeni, liječenju i upravljanju osobama s ograničenom sposobnošću potpunog sudjelovanja u svakodnevnom životu zbog oslabljene motoričke, senzorne, perceptivne i kognitivne funkcije kao posljedice lezije centralnog nervnog sistema.“ EBTA (Berlin, 2014.).

Baby handling podrazumijeva pravilno dizanje, sruštanje, nošenje, presvlačenje, hranjenje i igranje s novorođenčetom. Kako je svako dijete jedinstveno, tako se osnovni obrasci prilagođavaju u skladu s dobi, razvojnim statusom i dijagnozom djeteta.

O Baby handlingu koji je neizostavni dio Bobath koncepta za časopis Roditelj piše Marija Puljić, mag. fizičke terapije i rehabilitacije, Bobath terapeut za djecu.

Marija Puljić je magistar fizičke terapije i rehabilitacije, Bobath terapeut za djecu. Vlasnica je privatne fizioterapijske prakse „PROGRESO“ u Mostaru. Završila je Fakultet zdravstvenih studija u Sarajevu 2016. godine i nakon 7 godina rada u struci otvara vlastitu privatnu praksu gdje od nedavno radi i neurorazvojni tretman za djecu s neurosenzomotoričkim oštećenjima, Bobath koncept.

Ispravnim postupanjem u svakodnevnim životnim aktivnostima onemogućavamo razvijanje tzv. loših obrazaca pokreta. Ukoliko beba konstantno prima informacije o pravilnim položajima i kretnjama, puno je veća vjerovatnoća da će iste kasnije i prakticirati. Baby handling se preporučuje svoj novorođenoj djeci, osobito onoj koji su rođeni iz rizične trudnoće i poroda.

SMJERNICE ZA PRAVILNO POSTUPANJE S DJETETOM

Vrlo je važno paziti na položaj glave i ruku, te paziti da se u postupanju rade rotacije.



Dizanje bebe



Dojenje bebe



Podrigivanje bebe



Nošenje bebe



Povijanje bebe

Pri **dizanju bebe** zarotirajte ju na stranu preko svoje ruke (koja je između bebinih nogu i drži rame na koju ćete ju okrenuti), slobodnu ruku bebe prebacite preko svoje, ukoliko je potrebno pridržite joj glavu i podignite ju.

Obrnut redoslijed ide kod **spuštanja**. Bebu držite bočno na svojoj ruci i prvo ju spuštate bočno na njen kuk, zatim spuštate trup i na kraju glavu.

Kod **previjanja bebe** svoj dlan stavljamo između njenih nožica i palcem držimo dignutu natkoljenicu. Prema ispravljenoj nožici rotiramo bebu zadržavajući lagano skvrčen položaj te ju previjamo.

Stariju djecu presvlačimo tako da dijete cijelo vrijeme rotiramo s jednog boka na drugi u roditeljevu krilu. Dijete nikada ne leži pasivno na leđima.

Tijekom **hranjenja bebe** u naručju treba paziti da su joj ručice uvijek ispred tijela te da je položaj glave uvijek lagano prema naprijed.

Bebu obično stavljamo na svoja ramena kada želimo da **podrigne**. Jednom ju rukom tada pridržavamo za guzu a drugu ruku naslonimo na njena leđa i glavu. Važno je da su joj ručice uvijek ispred tijela, na Vašim ramenima.

Novorođenu bebu bi trebalo **nositi** u lagano skvrčenom položaju, pazeći da su obje ručice naprijed i da glava prati središnju liniju tijela. Vaša jedna ruka kontrolira gornji dio tijela, trup i glavu a druga guzu i noge. Starije dijete možemo držati okrenuto od nas ali opet moramo pripaziti da jednom rukom usmjeravamo ručice ispred tijela a drugom rukom mu pridržavamo guzu.

Baby handling se vrlo lako nauči, a kada ga jednom savladate više nećete znati za drugi način postupanja s bebom. Obuku mogu proći i roditelji koji iščekuju bebu ali i oni koji su je već dobili.



BEZBRIŽNO PUTOVANJE S DJECOM: NE ZABORAVITE VAŠE NAJDRAŽE SAVEZNIKE!

16

PIŠE: mr.ph. Majda Osmanbegović

Svaki roditelj zna da putovanje sa djecom može biti komplikovano, izazovno i zabavno u isto vrijeme. Planiranje putovanja sa djecom podrazumijeva mnogo više spiskova i mnogo više pripreme nego kada putujete sami. Ipak, takva putovanja obično budu puna avantura i neočekivanih događaja koji se pretvaraju u najljepše uspomene.

Naravno, nijedan roditelj ne želi da mu se dijete na putovanju razboli. Takve situacije su stresne i kada ste kod kuće, a tokom putovanja više nego nepoželjne. Zbog toga je **dobra priprema** ključna za uspješno putovanje s djecom!

Mala djeca su veoma osjetljiva i naročito sklona **putničkoj dijareji**, zato što još uvijek nemaju potpuno razvijen imunitet, pa njihov stomačić najčešće odreaguje kada se nađu u drugačijim klimatskim i/ili sanitarnim uslovima. Da biste izbjegli poremećaj rada osjetljivih stomačića, vašim mališanima počnite davati probiotik prije ljetovanja (barem jednu sedmicu). Nastavite svakodnevnu terapiju tokom cijelog putovanja. Osim što će probiotici štititi od probavnih smetnji, pozitivno će uticati i na imunitet.



roditelj

Probiotik pomaže i omogućava uspostavljanje zdravog balansa "priateljskih" bakterija u digestivnom traktu djeteta. Svojim dejstvom probiotik eliminiše patogene bakterije iz djetetovog tijela, bilo da govorimo o tzv. putničkoj dijareji, antibiotskoj dijareji, gljivičnoj infekciji, pa čak u mnogim slučajevima i o trovanju hranom.

PROBIOTIK ZA PUTOVANJE – NAJBOLJA KOMBINACIJA ZA DJECU

Kada su probiotici za djecu u pitanju, zaista je veliki izbor. A evo i nekoliko odlika onih koji su najbolji izbor: Probiotik treba da sadrži **dobre mlijekočne kiselinske bakterije i bifido bakterije** jer su one **prirodni stanovnici** crijevnog trakta i **najbolje ispitane probiotske bakterije**. U sastavu je poželjno da se nađe i **prebiotik inulin** koji je zapravo biljno vlakno, koje podstiče rast i aktivnost dobrih bakterija, i omogućava normalni rad crijeva i cijelog sistema za varenje. Probiotik za putovanje sa **cinkom** u sastavu, **podstiče regeneraciju epitela crijeve sluznice** pomažući normalizaciju funkcije creva. Ovaj mineral skraćuje vrijeme trajanja dijareje i smanjuje težinu bolesti. Cink jača imunitet i umanjuje mogućnost pojave infekcije.

Vitamin C u sastavu probiotika, kao snažan antioksidans, doprinosi jačanju odbrambenih sposobnosti organizma. Vitamin C dodatno umanjuje iscrpljenost i umor, koji prate dijareju.

Probiotik za djecu, **Probival Choco + C + Zn** je jedinstvenog oblika čoko medvjedića koji djeca vrlo rado prihvataju i vole!

- Čokoladni medvjedići sa dječijim dobrim bakterijama i prebiotikom, neodoljivog ukusa koji djeca vole!
- 100 % preporučene dnevne doze cinka – ubrzava regeneraciju epitela crijeve sluznice i jača imunitet
- 100% preporučene dnevne doze vitamina C – smanjuje umor i iscrpljenost kod dijareje. Bez glutena, bez šećera i konzervansa!



Djeci do četiri godine starosti preporučuje se jedan čoko medvjedić dnevno. Djeca iznad četiri godine mogu da uzmu i dva medvjedića dnevno. Preporučuje se primjena čoko medvjedića dva sata prije obroka.

Posljednje što vam treba tokom ljetovanja su **viroze**, jer zbog njih sve drugo pada u drugi plan. Umjesto porodičnog uživanja na ljetovanju, primorani ste vrijeme provesti u sobi pokušavajući pomoći bolesnom djetetu. Iako respiratorne infekcije i virose više vezujemo za zimski period, često se dešava da se djeca zbog promjene klime razbole na ljetovanju.

VIRANTO Forte sirup i Viranto Adults kapsule, PRIRODNOG su sastava i namjenjeni su za upotrebu u stanjima prehlade i gripe kod djece i odraslih! Viranto jača organizam i pomaže mu da se samostalno izbori s virusnim infekcijama. Njegovi glavni sastojci su ekstrakt ploda crne zove i ekstrakt pelargoniuma. Primjenjuje se kod kašlja, grlobolje i upale sluznice gornjih disajnih puteva.



Važno ga je primjeniti što prije, najbolje u prvih 1h do 2h od pojave prvih simptoma.

- Djeluje na uzrok
- Blokiranje vezivanje virusa za ćeliju u ranoj fazi
- Djeluje na simptome

Možda vam na putovanju neće ići sve po planu, ali uz dobru pripremu putovanja, kvalitetnu putnu apoteku i vaše najdraže saveznike, sve izazove ćete lakše pobijediti! Neka vam porodični odmor bude jedan od načina da izgradite najljepše uspomene sa svojom djecom!

Želimo vam bezbrižno putovanje.



18

Merima Crnomerović

TRUDNICE DANAS SU MNOGO VIŠE AŽURNIJE I
PREPOZNAJU VAŽNOST PRIPREME ZA POROD, TE SE
NASTOJE EDUCIRATI O PROCESU PORODA

Neke su vrlo posvećene i aktivno se educiraju putem tečajeva za trudnice, čitanjem literatura i razgovorom sa svojim doktorom ili babicom, dok se druge oslone na vlastiti instinkt posebno kada su u pitanju višerotke.

INTERVJU: Merima Crnomerović, Bachelor primaljstva

Strah, strepnja i brojne nedoumice tijekom trudnoće se javljaju kod svake buduće mame pogotovo ako prvi put prolazi iskustvo iščekivanja djeteta. Statistike pokazuju da je jedan od najvećih strahova, uz onaj hoće li s bebom biti sve u redu, trenutak poroda.

Kako bi taj čin bio što intimniji i ugodniji za mamu i bebu, veliku pomoć pored ginekologa imaju babice/primalje. U Kantonalnoj bolnici dr Safet Mujić u Mostaru tim primalja/babica čini 16 babica od kojih 5 radi u rađaoni. Mi smo razgovarali sa jednom od njih, mladom babicom Merimom Crnomerović koja je detaljnije govorila o pozivu i značaju babice.

Kako ste se odlučili za poziv babice/primalje?

Zaista je odabir došao spontano, možda tada pomalo i naivno jer definitivno u tim godinama nisam bila svjesna odgovornosti koju ovaj posao nosi i mislim da niko ne može ni biti svjestan dok u potpunosti ne uđe u ovaj svijet. Sjećam se da sam svoje prvo prisustvo porodu, još na kliničkoj praksi provela plaćući. To je bio čudan osjećaj sreće koji sam doživjela, jer nisam mogla vjerovati da se takvo nešto dešava na tako savršen način, vjerovatno je to i bio trenutak kada se rodila ljubav prema ovom poslu. Bez obzira na izazove koje ovaj posao svakodnevno nosi, osjećaj da si tu u najbitnijim trenucima za jednu buduću majku je neprocjenjiv.



Merima Crnomerović je bachelor primaljstva. 2015. godine završila je Gimnaziju Mostar, poslije toga upisala je Fakultet zdravstvenih studija odsjek Primaljstvo, trenutno završava master studij.

Zaposleni ste u Kantonalnoj bolnici "dr Safet Mujić" u Mostaru. Ko čini tim babica u Vašoj bolnici?

Naš tim čini 16 babica, od kojih 5 radi u rađaoni. Moram istaći da su to veoma stručne i posvećene osobe koje su uvijek tu za naše trudnice, porodilje i mališane. Zajedničkim snagama nastojimo osigurati pozitivan i siguran porođajni proces.

Koji su sve izazovi sa kojima se susrećete u svom poslu?

Ovo je definitivno jedan od poslova koji svakodnevno donosi nove i drugačije izazove i nastojimo biti maksimalno spremni za suočavanje sa istima. Susrećemo se sa rizičnim trudnoćama, hitnim intervencijama prilikom poroda kao i komplikacijama koje se javljaju kod majke ili novorođenčeta, a sve to zahtjeva brzu procjenu i reakciju. Emocionalne potrebe trudnica se razlikuju te moramo biti vrlo osjetljive prilikom pružanja podrške, a ujedno se nositi s vlastitim emotivnim izazovima koji mogu nastati prilikom poroda. Sve u svemu, uz dobru komunikaciju i organizaciju u timu te usvajanjem novih znanja svaki izazovni aspekt može biti savladan.

Koliko su danas trudnice posvećene pripremi za porod?

Mogu reći da su trudnice danas mnogo više ažurnije i prepoznaju važnost pripreme za porod, te se nastoje educirati o procesu poroda. Neke su vrlo posvećene i aktivno se educiraju putem tečajeva za trudnice, čitanjem literatura i razgovorom sa svojim doktorom ili babicom, dok se druge osline na vlastiti instinkt posebno kada su u pitanju višerotke. Također trudnice sve više koriste internetske izvore, forume i društvene mreže u cilju pronaleta informacija i podrške od drugih trudnica. Važno je da svaka trudnica pronađe pristup koji joj najbolje odgovara, ali i da im on osigura tačne i korisne informacije koje će im pomoći na porodu. Naša ustanova je trenutno u procesu realizacije škole za trudnice što će po mom mišljenju biti odlična stvar za naše buduće mame.

Šta je najbitnije na šta trudnica treba da obrati pažnju kada je u pitanju priprema za porod?

Kada je u pitanju priprema za porod postoji nekoliko ključnih stvari o kojima treba voditi računa. Redovite posjete odabranom doktoru koje su veoma važne tokom trudnoće zbog praćenja zdravlja trudnice i bebe kao i obavljanje dogovorenih pretraga koji će osigurati da sve ide kako treba. Pravilna ishrana i uravnotežen unos hrane bogate voćem, povrćem, proteinima i zdravim mastima te izbjegavanje nezdravih namirnica igraju važnu ulogu od samog početka pa do kraja trudnoće. Zdrava prehrana bi trebala biti usko povezana s redovnom fizičkom aktivnošću koja je prilagođena individualnim potrebama, a sve u konsultaciji sa stručnom osobom. Šetnje, joga i neke lagane vježbe mogu pomoći u održavanju snage, fleksibilnosti i psihičkog stanja. Edukacija o procesu poroda je ključna, tako bi se recimo pohađanjem škole za trudnice steklo znanje o različitim fazama poroda, intervencijama i

tehnikama za ublažavanje bola. Trudnoća i sam porod mogu biti emotivno izazovni te je važno imati podršku partnera i porodice tokom ovog perioda. Trudnica treba sebi pružiti vrijeme za opuštanje, što manje biti izložena nepotrebnim stresnim situacijama i psihički se pripremiti za ovaj važan trenutak.

Šta savjetujete trudnici kada uđete s njom u salu?

Ono što uvijek savjetujem trudnicama jeste da zadrže smirenost, pozitivnu energiju i da ne gube vjeru u sebe. Vježbe disanja su važan dio procesa kako za ublažavanje bola tako i za pravilan dotok kisika. Komunikacija može biti izazovna tokom porođaja, pa je jako bitno steći povjerenje i uspostaviti dobar odnos u startu, te biti otvoren za promjene i prilagodbe prilikom porođaja koji je sam po sebi nepredvidljiv proces.

Za kraj imate li neki savjet za čitateljke?

Svim našim budućim mamama savjetujem da prigrle proces porođaja kao jedinstveno i nevjerojatno iskustvo. Vjerujte u svoju snagu i sposobnost da donešete novi život na ovaj svijet. Okružite se pozitivnom energijom i podrškom najbližih te prikupite nova znanja i savjete kako biste se osjećale u potpunosti sigurno. Sve najljepše u vašem putovanju roditeljstva.



BIOGELAT®

UroForte Brusnica

Za zdrav urinarni trakt



Plod brusnice doprinosi održavanju zdravlja urinarnog trakta

NATURA FEMINA BY ELLEN TOSAMA

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



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

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

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

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



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



nuna® meet our family



Demi Grow



Mixx



Triv Next



TRLV



Sena



Leaf



Cudl

pipa™ urbn



NIKAD PRIJE VIĐENO!

Brend Nuna je ponovno postavio nove standarde i impresionirao svijet sa svojom revolucionarnom autosjedalicom za novorođenčad i bebe. Nuna® Pipa™ Urn autosjedalica je ultra-laka i dizajnirana kao "jaje", a što je najbolje, sadrži integrisane Isofix konektore koji omogućavaju brzu i jednostavnu ugradnju na Isofix sistem bez korištenja Isofix baze. Ova inovativna funkcija omogućuje lakši način putovanja automobilom, taksijem i prilikom zajedničkog korištenja vozila. Vožnja sa bebama nikada nije bila lakša i sigurnija. Nuna® Pipa™ Urn autosjedalica je prilika za skok u budućnost i redefinisanje načina vožnje sa bebama.



BOJPROM

Nuna je holandska kompanija koja je posvećena stvaranju proizvoda visokog kvaliteta koji zadovoljavaju potrebe modernih roditelja. Od trenutka kada je osnovana, Nuna je postala sinonim za inovaciju, funkcionalnost i stil u industriji dječjih proizvoda. Ljubav prema porodičnim vrijednostima, nasljeđu, sigurnosti i kvalitetu, te strasti prema životu ono je što Nunu vodi u pronašlaska rješenja za sve roditelje koji traže najbolje za svoje malisane i ne prihvataju ništa manje.



24

U HOTELU ZENICA U ZENICI ODRŽANA JE KONFERENCIJA ZA TRUDNICE „NAŠE PUTOVANJE POČINJE“

U hotelu Zenica u Zenici održana je konferencija za trudnice „Naše putovanje počinje“ koju su organizirali portal i časopis Roditelj i Poliklinika Epion iz Zenice. Prisutne trudnice mogle su da uživaju u predavanjima, pitati sve što ih zanima i dobiti odgovore od stručnih osoba. Konferenciju za trudnice otvorio je prim. dr. Izet Hočko – specijalista pedijatrije koji je sa govorio o značaju pedijatrijskih pregleda, sa posebnim aspektom vezan za psihologiju bolesnog djeteta. Prisutne trudnice su imale priliku da slušaju predavanja stručnjaka koji su svojim savjetima i znanjima iz različitih oblasti unaprijedili znanje prisutnih. dr. Šefika Muslić Ibranović, specijalista pedijatrije u svom predavanju je posebno govorila o njezi pupka kod novorođenčeta. Tema njenog predavanja bila je „Sigurna higijena za mame i bebe“. Dijana Sejdinović, genetičarka i medicinska direktorica za Bio Save govorila je o matičnim ćelijama. Tema predavanja Dijane Sejdinović bila je: "Matičnim ćelije – korak ka bezbržnjem djetinjstvu". Sanja Hadžić, magistrica farmacije održala je trudnicama predavanje u kojem je posebno bilo govora o značaju intimnog zdravlja

žene, kako prije trudnoće, tokom i nakon trudnoće. Tema predavanja magistre Hadžić bila je: "Intimno zdravlje-prioritet svake žene!". Zeničke trudnice imale su priliku da slušaju predavanje o značaju dojenja i uspostavljanju dojenja odmah nakon poroda. Predavanje o ovoj temi održala je Medina Čajo, magistar farmacije.

Najsretnije trudnice nagrađene su nagradama sponzora i partnera.



MAM DVOSTRUKA PRSNA IZDAJALICA 2u 1



MAM

40 years
expertise



NOVO



The best solutions for a very special relationship.

MAM breastfeeding products: support for mothers and babies.

Converts to a manual
Breast Pump in just 2
steps



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

FARMADUKS



BioGaia.

PRIMJENA PROBIOTIKA U TOKU LIJEČENJA ANTIBIOTICIMA

Učestalost pojave AR raste te se smatra da u razvijenim evropskim zemljama od njega boluje čak do 40 posto djece.

PIŠE: Autor: Kristina Opančar, patronažna sestra
DZ Mostar

U toku liječenja antibioticima preporuka je da se preventivno uzimaju probiotici. Ravnoteža „dobrih“ i „loših“ bakterija u toku liječenja infekcije antibioticima često može biti narušena, što uzrokuje pojavu stomačnih problema. Dijareja je često posljedica korištenja antibiotika. Ovo stanje se naziva dijareja izazvana primjenom antibiotika (eng: antibiotic

associated diarrhoea - AAD) koja pogađa oko 25% osoba liječenih antibioticima.¹

Kada se pojave stomačni problemi, pacijenti često prerano prekinu sa antibiotskom terapijom, što može dovesti do ponovne infekcije ili do pojave bakterija otpornih na antibiotike. Rezultati jedne švedske studije pokazuju da 20% osoba liječenih

penicilinom ne dovrše svoje liječenje zbog neželjenih događaja kao što je dijareja.²

Dijareja i bol u stomaku u toku liječenja antibioticima mogu za posljedicu imati više dana bolovanja u odnosu na inicijalnu infekciju. Iako su kod većine pacijenata ovi problemi prolazni, nekada je potrebna i hospitalizacija kod ozbiljnih slučajeva. Iz tog razloga se i preporučuje preventivna primjena probiotika, koja je prema rezultatima nekoliko studija smanjila stomačne probleme koje uzrokuju antibiotici.³ Jedan od probiotika koji ima dokazano pozitivno preventivno djelovanje na pojavu dijareje i ostalih neželjenih efekata antibiotske terapije jeste L. reuteri Protectis.

REZULTATI PRIMJENE PROBIOTIKA LIMOSILACTOBACILLUS REUTERI PROTECTIS (L. REUTERI PROTECTIS) U KOMBINACIJI SA ANTIBIOTIKOM^{4,5,6}

Tri studije u kojima su pacijenti, pored antibioticske terapije, primjenjivali i probiotik Limosilactobacillus reuteri Protectis pokazale su da se značajno smanjuje incidenca dijareje, kao i ostali simptomi poput bola u stomaku, mučnine, nadimanja, konstipacije i regurgitacije.

L. REUTERI PROTECTIS – OTPORNOST PROBIOTIKA NA ANTIBIOTIKE⁷

U toku antibioticske terapije dolazi do uništavanja i dobrih i loših bakterija, te u cilju uspješne preventivne primjene probiotika važno je da probiotik bude što manje osjetljiv na antibiotik kako bi mogao ispoljiti svoje djelovanje. Svi L. reuteri sojevi su do određene mjeru osjetljivi na primjenu pojedinih antibiotika, ali nivo osjetljivosti ovisi o kom soju se radi.

Primjena probiotika i antibiotika istovremeno se ne preporučuje jer visoka koncentracija antibiotika u probavnom sistemu odmah nakon primjene će biti na nivou na kojem će i svi sojevi L. reuteri biti osjetljivi. Zato se preporučuje da se probiotici uvijek uzimaju između primjene antibiotika kako bi se ostvario najbolji efekat djelovanja. Ali, iako je L. reuteri osjetljiv na pojedini antibiotik, neke dobre bakterije će ipak preživjeti ukoliko se kontinuirano primjenjuju. Iz tog razloga preporučuje se kontinuirana primjena L. reuteri probiotika čak i nakon antibioticske terapije.

ŠTA JE LIMOSILACTOBACILLUS REUTERI PROTECTIS

Limosilactobacillus reuteri Protectis je bakterijski soj koji predstavlja dio mikroflore mlijeka zdravih majki i jedini je probiotik izolovan iz majčinog mlijeka, a nalazi se u proizvodu BioGaia®, švedske farmaceutske firme.

L. reuteri Protectis je jedna od najviše istraženih vrsta probiotika, posebno kod mladih osoba. Do sada je sprovedeno 217 kliničkih istraživanja sa BioGaia probioticima, u koja je bilo uključeno više od 18.000 pacijenata svih uzrasta. Rezultati istraživanja su objavljeni u naučnim stručnim časopisima (novembar 2019. godine).

BioGaia® probiotik nalazi se na tržištu u Bosni i

Hercegovini u obliku kapi za novorođenčad i djecu kao i kapi sa vitaminom D3, u obliku tableta za žvakanje za djecu i odrasle, te u obliku tableta za žvakanje sa vitaminom D3.

BioGaia® kapi mogu se primjenjivati od 1. dana rođenja po 5 kapi dnevno i mogu smanjiti intenzitet i učestalost grčeva kod beba.⁸

Za stariju djecu i odrasle BioGaia® probiotičke tablete za žvakanje su prijatnog osjećajevajućeg okusa limuna, a BioGaia® probiotičke tablete za žvakanje sa vitaminom D3 okusa narandže i roditeljima olakšavaju saradnju sa djetetom pri uzimanju probiotičkog proizvoda. Dovoljna je jedna tabletka za žvakanje u toku dana.⁹

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



Reference:

1. Doron SI, Hibberd PL, Gorback SL. D "Probiotics for prevention of antibiotic associated diarrhea". J Clin Gastroenterol. (2008)
2. Ensvensk studie som gjorts av TEMO på uppdrag av Läkemedelsakademien (2006) visar att två av tio (från 16 år och uppåt) avbryter pågående behandling med antibiotika tidigare än ordinationen på grund av att de känner sig friska eller på grund av biverkningar
3. Videlock EJ, Cremonini F. Meta-analysis: Probiotics in antibiotic-associated diarrhoea. Aliment Pharmacol Ther. 2012; 35:1355 1369
4. Lionetti et al. (2006), Lactobacillus reuteri therapy to reduce side-effects during anti-Helicobacter pylori treatment in children: a randomized placebo-controlled trial, Aliment Pharmacol Ther 24, 2006, 1461–1468,
5. Cimperman et al. (2011), A Randomized, double-blind, placebo-controlled pilot study of Lactobacillus reuteri for the prevention of antibiotic-associated diarrhea in hospitalise adults, J Clin Gastroenterol 2011;00:000-000,
6. V Ojeti et al. (2012), Impact of Lactobacillus reuteri Supplementation on Anti-Helicobacter pylori Levofloxacin-Based Second-Line Therapy, Gastroenterology Research and Practice Volume 2012, Article ID 740381,
7. J.S. Zhou et al., Antibiotic susceptibility profiles of new probiotic Lactobacillus and Bifidobacterium strains, International Journal of Food Microbiology 98 (2005) 211–217
8. Odobrena deklaracija BioGaia Protectis Baby
9. Odobrena deklaracija BioGaia Protectis tablete

QUALIFIED NEINVAZIVNI PRENATALNI TEST



© 2022-2032 Bio Save Group All Rights Reserved



Safety Begins Before Birth
#BioSaveGroup

ŠTA JE NIPT?

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

ŠTA NIPT TESTIRA?

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

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

KOME SE PREPORUČUJE NIPT?

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

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

DA LI JE QUALIFIED® NIPT BEZBIJEDAN?

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

KOLIKO JE TAČAN QUALIFIED® NIPT?

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

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

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

ZAŠTO ODABRATI QUALIFIED® PRENATALNI TEST?

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

Qualified® u opciji 360°
ispituje 512 regija u genomu
u okviru kojih se,
prema dosadašnjim rezultatima podataka,
dešavaju nepravilnosti koje mogu biti:
mikrodelekcije, mikroduplikacije,
delecije i duplikacije

29

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

Specifičnost Qualified®
prenatalnog testa
iznosi 99,9%

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

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

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

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

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



#BecauseWeCare

Qualified®
Highly Sensitive Prenatal Test

Qualified®

Highly Sensitive Prenatal Test

Zato što je osmijeh važan

#BecauseWeCare

© 2022-2032 Bio Save Group All Rights Reserved



BIO SAVE®
BECAUSE WE CARE

Više informacija na: www.Prenatalni-Test.ba



SiderAL® Folic



Sucrosomial® Iron

Originalno sukrozomalno željezo (Sucrosomial® Iron)



*Rastvara se
u ustima!*

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

Dijetetski proizvod, hrana za posebne medicinske namjene.

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

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

... | PharmaNutra

AMICUS

SiderAL Folic - Rješenje o stavljanju u promet od Federalnog ministarstva zdravstva 04-33-3621/20-DP
SiderAL Folic - Rješenje o stavljanju u promet od Ministarstva zdravlja i socijalne zaštite Republike Srpske 11/08-500,4-104/20

dr Evelina Čehajić

ANEMIJA

Anemija nastaje zbog različitih uzroka kao što su nedovoljno stvaranje eritrocita i hemoglobina

PIŠE: dr Evelina Čehajić, specijalista pedijatrije



32

Dr Evelina Čehajić, rođena je 1969. godine u Sarajevu. Osnovnu i srednju školu završila u Visokom. Diplomirala 1995. g na Medicinskom fakultetu u Zagrebu. Državni ispit položila u Republici Češkoj 1996. godine. Specijalistički ispit iz pedijatrije u Republici Češkoj položila 2005. godine. Edukaciju iz dječje pulmologije položila u Sarajevu 2010. godine. Edukaciju iz ultrazvuka položila u Sarajevu 2010. Edukacija iz ultrazvuka kukova na Klinici za ortopediju i traumatologiju pod mentorstvom Prof. dr. Ismeta Gavrankapetanovića završila je 2011.g. Prestižni kurs ultrazvuka kukova pod mentorstvom Prof. dr. Reinhard Graf 2011. U toku boravka Republiči Češkoj dr Evelina Čehajić radila je na Dječjem odjelu Univerzitetske bolnice (Nemocnice na Bulovce) u Pragu. Osim opšte pedijatrije odjeljenje je specijalizirano za alergologiju i astmu, te je iskustvo i obrazovanje iz ove oblasti doktorica dopunila tokom edukacije u Sarajevu. Tokom priprema za specijalistički ispit provela je 9 mjeseci edukacije na Pedijatrijskoj klinici u Sarajevu. U periodu 2006-2010. bila je zaposlena u DZ Novi Grad gdje je stekla iskustva kao ambulantni ljekar u Dispanzeru za predškolsku djecu. Ultrazvučnom dijagnostikom se bavi od 2010. godine.



Anemija predstavlja najčešći zdravstveni problem kada govorimo o poremećajima fizioloških funkcija krvi. Procjenjuje se da ona pogoda skoro trećinu svjetske populacije, a u većem riziku su djeca, žene i osobe sa hroničnim bolestima. Postoji više vrsta anemije, kao i veliki broj različitih uzroka i načina liječenja. Neke su blage, prolazne i nisu znak za brigu, dok neke druge predstavljaju ozbiljnije, hronične poremećaje. Anemija također može predstavljati indikator nekih drugih oboljenja zbog kojih se javlja. O anemijama više donosimo u tekstu dr Eveline Čehajić.

Anemija (beskrvnost) ili češće korišten termin malokrvnost je najčešće oboljenje krvi. **Označava smanjenje broja eritrocita i količine hemoglobina ispod vrijednosti normalnih za dob i spol.** Obzirom da je osnovni zadatak eritrocita da prenose kisik, kod anemije tkiva bivaju njime nedostatno opskrbljena. Uključuju se kompenzatori mehanizmi npr. srce brže radi da bi povećalo protok kroz tkiva, disanje se ubrzava, hemoglobin otpušta više kisika u

tkivima. **Dugotrajna anemija iscrpljuje ove kompenzatorne mehanizme i može imati teške posljedice za organizam.**

Anemija nastaje zbog različitih uzroka, kao što su nedovoljno stvaranje eritrocita i hemoglobina, pojačana razgradnja eritrocita ili zbog faktora koji nisu direktno vezani za eritrocit. Eritrocit ili crvena krvna stanica sadrži složenu proteinsku molekulu u koju se ugrađuje željezo a naziva se hemoglobin. Osim utvrđivanja broja eritrocita, količine hemoglobina u analizama krvi je bitno odrediti i veličinu eritrocita, koncentraciju hemoglobina u pojedinačnim eritrocitimima, željezo u serumu, feritin, transferin (TIUBC, IUBC), indeks zasićenja. Ove laboratorijske analize omogućavaju utvrditi ne samo jasnu anemiju koja se manifestira u krvnoj slici ali i oblike prikrivene anemije, te pratiti efikasnost terapije.

U novorođenčkom periodu anemija može nastati zbog krvarenja prije ili tokom poroda, zbog razgradnje eritrocita kod inkopatibilnosti Rh faktora ili ABO sistema krvnih grupa ili rjeđe zbog poremećaja na nivou eritrocita i koštane srži.

Fiziološka trimenonska anemija najjače je izražena

u 2. ili 3. mjesecu života kada hemoglobin padne na 110 g/l ili niže. Disanjem se povećava količina kisika u krvi u odnosu na period oksigenacije kroz placentu te je manji posticaj za proizvodnju eritrocita. Kako dijete raste volumen krvi se povećava brže od proizvodnje eritrocita pa se krv razrjeđuje. Eritrociti koji su se stvorili u fetalnom periodu imaju kraći vijek 60-70 dana u odnosu na eritrocite odraslog koji žive 120 dana. Maksimalni pad eritrocitne mase i koncentracije hemoglobina je oko 3. mjeseca života i ukoliko nema drugih razloga ova pojava se ne liječi.

Kod nedonošene djece se već u 3.-6. tjednu javlja pad hemoglobina na 90-100 g/l. Razlog je što se zalihe željeza kod djeteta stvaraju u posljednjem trimestru trudnoće a preranim porodom ovaj se period skraćuje. Nedonošena djeca zahtijevaju preventivno davanje željeza.

ANEMIJA NAKON 6. MJESECA

Zalihe željeza koje dijete dobije od majke su obično dovoljne dok se ne udvostruči tjelesna težina, što je oko 6. mjeseca starosti. U drugoj polovici prve godine najčešći uzrok anemije je manjak željeza. Ovu anemiju nazivamo sideropenična ili hipohromna anemija, a manifestira se bljedilom, gubitkom apetita, razdražljivošću, zaostajanjem u rastu, slabljenjem imunitet. Često se pojavljuje šum nad srcem zbog ubrzanog rada srca i povećanog protoka krvi. Manjak željeza najčešće nastaje zbog nedostatnog unosa hranom. Majčino mlijeko sadrži vrlo male količine željeza ali ima i laktferin koji omogućava da se prisutna količina maksimalno iskoristi. Ukoliko sama majka nije malokrvna dojenje je uz dohranu nakon 6. mjeseca odgovarajući način ishrane.

Kravljе mlijeko je vrlo siromašno željezom. Djeca hranjena ovim mlijekom često uz dodatak keksa, uprkos povrtno- mesnoj dohrani nakon 3-6 mjeseci često trebaju medikamentoznu nadoknadu željeza. Ishrana keks-mlijeko najčešće se susreće kod djece iz socijalno slabijih slojeva, manje obrazovanih majki gdje su i drugi izvori željeza u hrani manje prisutni. Često ova djeca mjesecima trpe zbog malokrvnosti dok simptomi ne postanu vrlo napadni.

Rjeđe nedostatak željeza nastaje zbog krvarenja npr. u probavnom traktu uslijed alergije na kravljе mlijeko, polipa, hemangioma ili divertikula. Kod starije djece infestacija parazitima može biti razlog gubitka željeza. Dugotrajne infekcije i hronične bolesti smanjuju iskoristavanje zaliha željeza koje organizam ima. Nedostatak vitamina B 12 i folne kiseline također mogu biti uzrok pojavi specifičnih oblika anemije.

ŽELJEZO U TANJIRU

Najbolji način da se obezbijede dovoljne količine željeza je ciljani izbor namirnica i kombinacija hrane. Od 6. mjeseca starosti započinjemo sa nemanječnom dohranom uz dojenje ili adaptirano kravljе mlijeko obogaćeno željezom i drugim mineralima, vitaminima i probioticima. Najbolji izvor željeza su namirnice životinjskog porijekla, crveno meso a od peradi puretina, iznutrice, riba posebno srdele i tunjevinu, dalje školjke, žumance.

Od povrća grah, grašak, brokule, špargle, prokule, siemenke tikve. Voće sadrži željezo ili pojačava njegovu apsorpciju sadržajem vitamina C te se preporučuju groždice, dinje, jagode, citrusi, badem, crveno bobičavo voće. Cimet, bosiljak i ruzmarin također pomažu u borbi protiv anemije. Lisnato povrće kao što je špinat i blitva loš su izvor željeza zbog oksalatne kiseline koja smanjuje njegovu resorpciju, ali su izvor folne kiseline koja je također potrebna za proizvodnju eritrocita. Cjelozrne žitarice sadrže fitate koji smanjuju iskoristavanje željeza pa ih ne treba kombinirati sa namirnicama od kojih očekujemo željezo. Tanin iz čaja, kafe, kokakole također blokira resorpciju željeza, kao i mlijeko. Kislost želučanog soka pozitivno djeluje na resorpciju željeza, pa dodatkom vitamina C prirodnim sokovima pojačavamo iskoristavanje željeza iz hrane. Od ukupno unesenog željeza samo 10 % se resorbuje. Ovo objašnjava kako dijete koje „dobro jede“ može biti malokrvno.

PREPORUKE ZA ISHRANU

- od 6. mjeseca starosti uvodimo dohranu povrće, voće i meso radi dodatnog unosa željeza
- uz mesno-povrtni obrok kombinujemo voćni sok a ne mlijeko
- cjelozrne žitarice kombinujemo sa mliječnim obrokom a ne sa izvorom željeza
- do godinu dana, a po mogućnosti i u drugoj godini, adaptirano mlijeko je najbolja zamjena za majčino mlijeko, izbjegavamo kravljе.

TERAPIJA

Za djecu se koriste preparati željeza u obliku sirupa. Savremeni preparati uglavnom se ne moraju davati sa vitaminom C, ali ono što važi za resorpciju željeza iz hrane važi i za sirupe te je bolje željezo davati uz voćni sok, a odvojeno od mlijeka i žitarica. Sirupi željeza mogu otežati probavu zato započinjemo sa malim količinama. Terapijsku dozu dostižemo za 7-10 dana. Uspješnost terapije se provjerava nakon mjesec dana. Poslije normalizacije nalaza krvne slike potrebno je dopuniti zalihe željeza što traje i do 3 mjeseca. Tokom infekcija željezo se neadekvatno iskoristava te u tom periodu nema smisla davati supstituciju željezom, pogotovo tokom proljeva. Davanje željeza u injekcijama se izbjegava kad god je to moguće. Transfuzije krvi su rezervisane samo za teške anemije.

Moramo misliti na anemiju kod svakog djeteta koje slabo napreduje na težini, ima slab apetit ili je hranjeno kravljim mlijekom u prvoj godini života, te kod djece sa čestim infekcijama ili sa nekom hroničnom bolešću.

Mixa

Formulirano pod medicinskim nadzorom



92%

ŽENA POTVRĐUJE KAKO NJEGA
KOŽI VRAĆA PRIRODAN SJAJ***



NOVO NIACINAMIDE GLOW RUTINA NJEGE

TESTIRANA NA OSJETLJIVOJ KOŽI

SJAJ

MICELARNA

VODA

ČIŠĆENJE - 400ML



BLISTAVOST
HIDRATANTNA
KREMA

HIDRATACIJA - 50ML

*Ispitivanje potrošača, 65 žena s osjetljivom kožom, 24-64 godine, rezultati nakon 28 dana korištenja

INFANTILNE KOLIKE

Kao kruna trudnoći dolazi porod. Porod je moment koji se žarko iščekuje, dolazak divnog, zdravog i malog stvorenja.

PIŠE: GAJIĆ MIROSLAV PEDIJATAR/NEONATOLOG.

Zaposlen na Klinici za Ginekologiju i akušerstvo UKC BL od 2009. godine, a redovno kao pedijatar konsultant u pedijatrijskoj ordinaciji "Bambi" u Banjaluci. Rodjen 17.12.1974 god. u SR Njemačkoj.

Srednju medicinsku školu završio u Banjaluci. Diplomirao na medicinskom fakultetu u Nišu 2005. god Specijalizaciju iz pedijatrije završio na Medicinskom fakultetu u Banjaluci 2012.

Program uže specijalizacije iz neonatologija završio na a Medicinskom fakultetu u Beogradu 2019. god. Radio na poslovima marketing menadžera u farmaceutskoj kompaniji Medico Uno u periodu od 2005. do 2009.

Infantilne kolike su jedan od glavnih razloga javljanja pedijatru u ranoj životnoj dobi. Infantilne kolike predstavljaju kliničko stanje koje se karakteriše ponavljanim epizodama neutješnog plača, uznenirenosti i razdražljivosti. Javljuju se najčešće u večernjim časovima kod inače zdravih beba u prvi 5 mjeseci života. Zadatak ljekara praktičara je da objasni roditeljima da svaka uznenirenost i plačljivost nisu rezultat kolika.

ČETIRI SU DIJAGNOSTIČKA KRITERIJUMA ZA POSTAVLJANJE DIJAGNOZE INFANTILNIH KOLIKA:

- Epizode neutješnog plača, uznenirenosti i iritabilnosti traju 3 ili više sati dnevno i javljaju se najmanje 3 dana nedjeljno, a najmanje traju jednu nedjelju
- Početak i prestanak svih simptoma do petog mjeseca života
- Ponavljanje i produžene epizode plača, uznenirenosti i iritabilnosti nastaju bez vidljivog razloga i ne mogu se spriječiti mjerama roditelja
- Ne postoje klinički dokazi

zaostajanja u rastu i razvoju niti znaci bolesti novorođenčeta.

Incidencija javljanja je od 5% do 35%, po nekim autorima i do 40%. Jednaka je zastupljenost kod muške i ženske novorođenčadi.

Kao mogući uzroci navode se poremećaji pokretljivosti crijeva, visceralna pokretljivost, niži stepen inflamacije, razlika u sastavu mikrobiološke flore GIT-a. Iako uzrok infantilnih kolika nije do kraja poznat postoje razlike u sastavu mikrobiološke flore u prvi tri mjeseca života kod dojenčadi sa kolikama i bez kolika. Dojenčad sa kolikama imaju manje lactobacila, bifidobakterija kao i bakterija koje proizvode butirat, a nose više potencijalnih patogenih bakterija E. Coli, Klebsiella, Pseudomonas.

Laktoza je složeni šećer, disaharid koji se nalazi u mlijeku i mliječnim proizvodima, a ima ga nešto više u majčinom mlijeku. Laktaza je enzim koji se luči crijevne resice proksimalnog dijela tankog crijeva i on učestvuje u metabolizmu laktoze, razlažući je na proste

šećere (galaktozu i glukozu) koji se lakše apsorbuju iz GIT-a ostvarujući tako bolji energetski benefit, pospješuju apsorpciju Ca iz mlijeka i ostvaruju pozitivne efekte na stvaranje optimilane mikroflore u crijevima. U slučaju nedostatka laktaze, laktoza se slabije metaboliše (razlaže na proste šećere) kao takva prelazi u debelo crijevo gdje se u uslovima anaerobnog metabolizma i razgradnje stvaraju gasovi ali i drugi štetni metaboliti koji pogoduju razvoju potencijalno patogenih bakterija što sve pozitivno utiče na izazivanje digestivnih tegoba (nadutost, kolika, proliva...).

Co-Lactasa koja sadrže enzim laktazu koja pospješuje metabolizam laktoze, a samim tim dovode i do poboljšanja simptoma gastrointestinalnih problema novorođenčadi i dojenčadi prije svakog obroka po četiri kapi.

NAČIN PRIMJENE: primjenjuju se u kombiciji sa majčinim mlijekom, aplicirati kapi u manju količinu majčinog mlijeka i dati bebi, a zatim nastaviti dojenje.

Ukoliko se koristi zamrznuto majčinno mlijeko potrebno ga je zagrijati na željenu temperaturu, a potom dodati kapi. Ukoliko je beba na ishrani adaptiranom mliječnom formulkom savjetuje se aplicirati kapi u bočicu sa pripremljenim mlijekom a potom bočicu dobro „promučati“ prije hranjenja. Co-lactasa kapi ostvaruju trenutni efekat nakon same primjene razlažući laktozu na proste šećere što pozitivno utiče na dalji njen metabolizam i smanjenje digestivnih tegoba.

Dužina i učestalost primjene Co-lactase kapi zavisi od intenziteta i učestalosti javljanja epizoda napada infantilnih kolika i domenu su procjene pedijatra za svakog pacijenta pojedinačno.



Co-Lactase®



0+



Kapi koje paze stomačić materine mazе!

Prolazna osjetljivost na laktuzu iz mlijeka javlja se kod nekih beba.*
Postoji način da se, bez odlaganja početka hranjenja,
bebi olakša varenje lakteze.

Kapi sa enzymom laktaze smanjuju sadržaj lakteze u mlijeku

- od prvog dana
- za bebe koje sisaju i one koje koriste mliječne formule
- bez odlaganja početka hranjenja
- boćica sadrži 200 kapi
- bez dodatih šećera, konzervanasa i aditiva
- 225 FCC laktazne aktivnosti u jednoj kapi

* Kearney PJ, Malone AJ, Hayes T, Cole M, Hyland M.

A trial of lactase in the management of infant colic. J Hum Nutr Dietet 1998;11(4):281-285.

Co-Lactase® oralne kapi su dodatak ishrani i mogu se koristiti pod medicinskim nadzorom.
Dodaci ishrani se ne mogu koristiti kao zamjena za raznovrsnu i uravnoteženu ishranu!
Prije svake upotrebe proizvoda pažljivo pročitajte uputstvo!

MEDOPTIC

MEDOPTIC d.o.o. Sarajevo
adresa: Medoški Trg 30, 71000 Sarajevo, Bosna i Hercegovina
telefonski: +387 3323 869-016 - mobil: +387 9991 161-393
mail: medoptic@medoptic.ba

Sretan trbuščić za sretno odrastanje

Probiotičke kapi
kojim vjeruju
generacije
roditelja

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

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

BioGaia®





Šifra materijala: 043-BIOG-2022-BH

Datum pripreme materijala: decembar, 2022.

INFANTILNE KOLIKE

Autor: dr Lirija Jusufović, pedijatar
DZ Hadžići

Jedno od najčešćih pitanja sa kojima se pedijatar susreće prilikom prvih posjeta bebi su pitanja vezana za grčice kod beba ili infantilne kolike. To je posebno slučaj kod prvorotki. Za infantilne kolike možemo reći da su čest simptom u prva tri mjeseca života djeteta, ali da uzrok pojave kolika kod novorođenčeta i dojenčeta nije do kraja objašnjen.¹

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

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

Najčešći razlog posjete pedijatru u prva tri mjeseca života djeteta su kolike i kod 26% dojenčadi postavi se dijagnoza infantilnih kolika.³

ZAŠTO NASTAJU INFANTILNE KOLIKE?

Možemo reći da u dosadašnjim istraživanjima uzrok infantilnih (dojenačkih) kolika nije dokazan, nema pojedinačnog uzroka i nema uzročne (pojedinačne) terapije.

Treba napomenuti da prema najnovijim istraživanjima uloga crijevne flore i kolonizacija digestivnog trakta dobrim bakterijama (laktobacilima) u prvim danima i mjesecima života djeteta je veoma važna za imunitet. Ukoliko se u crijevnoj flori poremeti odnos „dobrih“ bakterija (laktobacila) i poveća se kolonizacija „loših“ bakterija, to može biti jedan od uzroka infantilnih kolika kod dojenčadi.^{4,5}

KAKO SPRIJEČITI ILI UBLAŽITI POJAVU GRČEVA?

Prirodna ishrana (dojenje) je osnov zdravog početka života djeteta, važno je imati na umu da je Vaše dijete zdravo i da su kolike prolazni simptom. Oko 25% dojenčadi na ishrani dječijim mlijecnim formulama mogu da imaju kolike zbog prolazne intolerancije na proteine kravljeg mlijeka, te uvođenjem hipoolergenih mlijecnih formula simptomi se poboljšavaju.⁶

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

KOJI SU PREPORUČENI MEDICINSKI TRETMANI?

Mogućnosti tretmana infantilnih kolika lijekovima su ograničene. Najčešće korišteni lijek u terapiji infantilnih kolika je simetikon, ali kliničke studije objavljene u žurnalu "Pediatrics" 2007. godine su pokazale da simetikon nije efikasniji od placeba u tretmanu dojeničkih kolika.⁷

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

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

ALI JESU LI SVI PROBIOTICI ISTI?

Probiotici se međusobno razlikuju i naučne studije

koje porede različite sojeve probiotika pokazale su da samo pojedini sojevi preživljavaju u probavnem sistemu, što je odlučujući kriterijum za definiciju probiotika.

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.

Limosilactobacillus reuteri Protectis zajedno sa još dva soja probiotika su preživjela u simuliranom probavnom sistemu.⁸

Također, studijski je potvrđeno da primjena L. reuteri Protectis značajno reducira vrijeme plača kod beba sa dojeničkim kolikama u poređenju sa simetikonom⁷, kao i u poređenju sa placeboom.⁹

GDJE SE MOGU NABAVITI PREPARATI SA LIMOSILACTOBACILLUS REUTERI PROTECTIS?

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

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

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

Novo na tržištu su BioGaia® kapi sa vitaminom D3 koji u jednom proizvodu kombinuje klinički dokazani probiotički soj L. reuteri Protectis i preporučenu dnevnu dozu vitamina D3. I ovaj oblik probiotičkih kapi se mogu takođe primjenjivati od 1. dana rođenja 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 probiotskog proizvoda. Dovoljna je jedna tabletta za žvakanje u toku dana.¹²

Za kraj, savjet majkama da doje svoju djecu i da kod pojave dojeničkih kolika koriste probiotike sa naučno i klinički dokazanom efikasnošću.

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

BioGaia

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 Randomizes, 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



Šifra materijala: 044-BIOG-2022-BH
Datum pripreme materijala: decembar, 2022.

OMILJENA UŽINA
SA VAMA I NA

RASPUSTU!



42

LJETNI RASPUST NIKADA NIJE BIO UKUSNIJI - NUTRINO JUNIOR UŽINE

Da li su vaši mališani spremni za čudovišne pustolovine ovog ljeta? Šuška se po gradu da će im trebati dosta energije da isprate sve izazove koje im je spremila živahna družina šarmantne Nutrino Junior družine.

Gdje god da krenete, obavezno im napunite sve džepiće omiljenim ukusima, jer mališani ne mogu da im odole. Jednostavno **PROBAJU, SMAŽU** i **TRAŽE JOŠ!** Roditelji mogu biti bezbrižni jer Nutrino Junior nudi zdravije opcije užina bez konzervansa, aditiva, glutena i dodatog šećera. Četiri neodoljive kombinacije najdražih voćki i

nezaobilaznih namirnica svakog djetinjstva dolaze u dvije veličine praktičnih pauč pakovanja i idealne su za svakodnevno uživanje u užini koju je uvijek pri ruci.

Super vijest za sve roditelje - Nutrino Junior užine sadrže sve što je potrebno u savršenoj razmjeri nutritijenata, a pritom su veoma ukusne - odličan kompromis onoga što vi birate za svoju djecu i onoga što oni rado jedu.

Zahvaljujući praktičnom pakovanju, Nutrino Junior užine ponesite u park, šetnju, na igralište, bazen ili plažu i ponudite svojim mališanima baš u pravom

Nutrino JUNIOR

ŠTA BI MAME HTJELE

ŠTA BI KLINCI HTJELI

NAŠE ZDRAVO, A UKUSNO
RJEŠENJE ZA SVAKI DAN!

Nutrino JUNIOR products shown: CHOCOLATE BISCUITS, BANANA & CHOCO, BANANA BISCUITS, and APPLE & BANANA BISCUITS. Labels indicate NO SUGAR ADDED and GLUTEN FREE.

NOVA UŽINA U GRADU

trenutku gdje god da se nalazite. Pauč pakovanja čuvaju voćnu svježinu, minerale i prirodnu slatkoću, a bez problema staju u bilo koju torbu. Igra ne mora da prestane, čak i kad je vreme za hranu, jer su nevjerojatno jednostavne za konzumaciju i odlična opcija za ljeto u pokretu.

Razigranu družinu ljudskih čudovišta Mljacana, Njammmu, Žderu i Žuboja klinci već prepoznaju, obožavaju i povezuju sa najdražim užinama. Neka vaši mališani izaberu omiljenog člana čudovišne družine i uživaju u hranljivim mješavinama voća, keksa, čokolade i žitarica.

Svi znaju da je **Mljacan** na plaži najači jer voćni duo **jabuke i banane sa čokoladom**, daje savršen izvor antioksidanasa i zdravih ugljenih hidrata koji pruža snagu za plivanje i pravljenje figurica u pijesku.

Proždrljiva dama **Njammmma** je po cijeli dan u parkiću, ona uvijek šarmira drugare toliko da svim čulima uživaju u mirisnoj kombinaciji **jabuke, jagode, vanile i žitarica**, koja je bogata biljnim vlaknima, kao i vitaminom C. **Žderu** svi znaju iz kraja, omiljeni školski drugar i preko ljeta, a energiju održava super miksom **jabuke, pomorandže, keksa i čokolade** koji obezbjeđuju sve neophodne sastojke za pravilan rast i razvoj. A **Žuboje** ima svoj ljetni tempo, od svih sportova na igralištu najbolje mu ide mljacksonje ukusnog pirea od sočne **jabuke** koja se u pauču udružila sa **bananom i keksom**.

Pored ukusnih pirea, Nutrino Junior u svom portfoliju nudi opcije i kada je potreban brzi doručak ili lagana večera nakon cijelodnevnog druženja. Vaši klinci će uživati u dva odlična ukusa suhih žitnih kaša koje donose dobroćudna proždrljiva čudovišta **Le Žvak i Dobrila**, kakaa i keksa. Njihov hranjivi sastav pružiće im osjećaj sitosti za sve planirane aktivnosti. Jednostavne su za pripremu, a mališani ih smažu dok si rekao keks ili kakao.

Bilo da ste na putu do parka, plaže ili krećete u neku sjajnu avanturu, naša družina pripremila je čudovišno dobre užine koje prate ljetni tempo vašeg mališana! Uz Nutrino Junior čudovišna zabava je zagarantovana ovog ljeta!



Nutrino

JUNIOR

LJETNA UŽINA, MONSTRUM DRUŽINA

BEZ
DODANOŠ
ŠEĆERA*



*BEZ DODANOG ŠEĆERA. SADRŽI PRIRODNO PRISUTNE ŠEĆERE.



GLORIA

PRIRODNA KOZMETIKA

Prirodna ljepota obasjana suncem!



www.prirodna.com



LJETNI FAVORIT KOJI SE MORA NAĆI U SVAKOJ KOZMETIČKOJ TORBICI – GLORIA SPF 50!

Znajući koliko je važno zaštititi se od sunca jer koža pamti svaku zraku i zračenja te spriječiti kožna oboljenja kreirali smo nove kreme za zaštitu i održavanje kože u dobrom stanju s visokim zaštitnim faktorom 50 koji će vam pružiti dugotrajnu zaštitu od sunca i odgovarati svakom tipu kože čak i najosjetljivijem te potrebama istog.

Gloria SPF 50 krema za lice za normalnu do suhu kožu ima kremastu teksturu koja se lako upija i stvara zaštitni sloj na površini kože, Gloria SPF krema za lice za mješovitu do masnu kožu ima i završni matte efekt za sprječavanje masnog sjaja uslijed velikih vrućina i znojenja. Štite od širokog spektra UVA i UVB zračenja, a nanose se neposredno prije izlaganja suncu u količini od dužine 2 prsta kako UV zrake ne bi mogle dospijeti između molekula minerala. Prirodni sastojci ovih krema pružaju nekomedogenu formulu koja ne začepljuje pore. Bogata formula sadrži i hijaluronsku kiselinu zaduženu za hidrataciju koja je prijevo potreban našoj koži lica tijekom najtoplijih ljetnih dana.

PITATE SE ŠTO SU UVA I UVB ZRAČENJA?

UVA (Ultra violet aging) zrake su zaslužne za uranjeno starenje kože koje rezultira gubitkom tonusa, te pojavom bora, linija, mrlja i pjega, dok su UVB (Ultra violet burning) zrake glavni krivci za kožne opekatine, iritacije i oboljenja.

KOJA JE RAZLIKA IZMEĐU MINERALNOG I KEMIJSKOG SPF-A?

Prirodnom zaštitnom faktoru koji potječe od hladno prešanih ulja čileanskog lješnjaka i maline pridružili smo mineralni SPF od cink oksida. Ova biljna ulja imaju protuupalna svojstva, te su veoma pogodna za kožu sklonu iritacijama, osipima i ekcemima. Mineralni SPF je zdraviji od kemijskog jer štetni sastojci kemijskog SPF-a mogu upiti UV zrake i ući u krvotok. Mineralni SPF kreira barijeru na površini kože i odbija UV zrake, no u dodiru sa suncem se razlaže te ga je potrebno ponovo aplicirati svaka 2 do 3 sata.

Mineralna zaštita sadrži prave mineralne sastojke koji reflektiraju sunčeve zrake poput zrcala, štiteći tako kožu izloženu suncu. Mineralni su

blokatori UV zraka snažniji od kemijskih i pružaju dugotrajniju zaštitu. Fizička barijera ne propušta štetno zračenja i sunce je ne može lako oštetiti. Cinkov oksid svojim prirodnim svojstvima osigurava najpouzdaniju zaštitu, a ne nosi štetne posljedice za kožu.

Mineralna zaštita ima trenutnu učinkovitost zbog koje nema potrebe za čekanjem između nanošenja i odlaska na sunce. Na direktnom suncu njihova je zaštićena dugotrajnija od one koju pružaju proizvodi s kemijskim SPF-om. Odgovara osjetljivoj koži jer ne uzrokuju peckanje očiju, iritacije kože, oduševit će i osobe s kožnim oboljenjima kao što je rozaceje jer mineralna zaštita odbija toplinu sunca koja izaziva crvenilo. Ne začepljuje pore pa će odlično odgovarati i problematičnoj koži sklonoj aknama. Kemijski SPF-ovi su često lagani na koži i ne ostavljaju trag, no potrebno ih je nanijeti 30 minuta prije izlaganja suncu i mogu biti irritativni jer upijaju UV zrake pa se zato preporučuju mineralni.

GLORIA SPF 50 KREME ZA LICE

Ove kreme za zaštitu od sunca ne ostavljaju bijele tragove, a kožu ostavlja hidriranom i zaštićenom. Prilagođene su svakodnevnom korištenju i idealna su podloga za make-up. Koliko su prirodni i provjereni sastojci govori i činjenica da su dermatološki testirani, sadrže Halal certifikat te su sigurni za djecu, trudnice i dojilje. Prilikom kreiranja mislili smo na vas i okoliš zbog čega su boćice ovih čudotvornih krema ne samo jednostavne za korištenje nego i pogodne za recikliranje.

KAKO OČISTITI LICE OD SPF-A?

Budući da mineralni SPF stvara fizičku barijeru na površini kože nije dovoljno samo ispiranje vodom kako bi se skinuli ostatci zaštitne kreme. Kao i kod svih SPF proizvoda potrebno je uraditi duplu metodu čišćenja - double cleansing koja zahtjeva dva čistača za savršeno čistu kožu. Prvi čistač je na bazi ulja, a kao čistač na bazi ulja možete odabrati između Gloria mlijeka za skidanje šminke i Gloria uljnog balzama. Zatim slijedi čistač na bazi vode gdje koristimo Gloria pjenu za čišćenje lica. Rutinu možete nastaviti s Gloria tonikom koji uspostavlja ravnotežu ph vrijednosti kože i Gloria rollerom za područje oko očiju kako biste bili spremni za Gloria zlatni serum i omiljene mazalice iz bogatog assortimenta proizvoda Prirodne kozmetike Gloria.

KOJE SVE BENEFITE VAM NUDI GLORIA SPF 50?

Gloria kreme za lice SPF 50 će sprječiti efekt fotostarenja točnije zaštiti vaše lice od ranih znakova starenja i štetnih utjecaja vanjskih faktora kojima je koža lica izložena tijekom sunčanih dana. SPF kreme pružaju osim vrhunske zaštite od UVA i UVB zračenja i adekvatnu njegu baš kakvu vaša koža zaslužuje.

Ove SPF 50 kreme postat će vaš ljetni favorit i ključni proizvod svake kozmetičke torbice jer osim zaštite pružaju i hidrataciju te anti-age efekt. Zaustavit će pojavu nepravilnosti na licu kao što

su hiperpigmentacijske mrlje, isušivanje te bore. **Što više poželjeti od kreme koja pruža toliko benefita?**

SVAKI DAN JE SPF POTREBAN!

Svakodnevnu zaštitu! Pitate se zašto je važno koristiti SPF svaki dan? Sunce na našu kožu ne djeluje samo kada je sunčano, nego i kada je vrijeme vani oblačno pa čak i kišovito. Ono što je tako važno istaknuti je da nas UVA zrake mogu pronaći i u zatvorenom jer prodiru kroz prozorska stakla te je potrebno misliti na zaštitu i kada smo u ostakljenim prostorijama u blizini prozora ili automobilu. SPF nanosite svakodnevno nakon tonika i seruma, a prije šminke. Ne zaboravite na vrat i dekolte, potrebno je namazati sve dijelove tijela koji nisu prekriveni odjećom zbog čega SPF kremu za lice koristimo usporedo sa SPF kremom ili losionom za tijelo. Svakako preporučujemo da izbjegavate direktno izlaganje suncu od 10 do 16 sati te da pronađete hladovinu i nosite zaštitne dodatke kao što su naočale i šeširi. **Jer sunce je zabavno samo kada je sigurno!**



Aleksandra Filipović

ŽENE SA SOBOM NAKON PRVH DANA PORODA NOSE OSIM SREĆE I DRUGE EMOCIJE

Majci je prije svega potrebna podrška porodice kao i osobe kojoj vjeruje u smislu obuke oko brige o bebi.

INTERVJU: Aleksandra Filipović, pedijatrijska i patronažna sestra

Aleksandra Filipović je pedijatrijska patronažna sestra. Zaposlena je u Službi za pedijatriju JZU Bolnica "Sveti apostol Luka" u Doboju kao glavna sestra službe. Od 2022. godine u saradnji sa ZU "Focus medica" nosilac je aktivnosti "Pedijatrijska patronažna sestra - podrška porodici". Aleksandra je majka troje djece.



48

Patronažna sestra ima veliki značaj i korist za porodilju i njeno dijete. Pomoć koju pruža porodilji u periodu nakon poroda je višestruka. Ta pomoć se ogleda u fizičkoj i mentalnoj podršci. Na području regije Doboja djeluje i radi pedijatrijska patronažna sestra Aleksandra Filipović sa kojom smo razgovarali o ulozi pedijatrijske patronažne sestre. U nastavku donosimo intervju sa Aleksandrom.

Kada ste se odlučili za poziv patronažne sestre?

Odluka o radu kroz patronažu nastala je nakon dvije i po decenije rada na pedijatrijskom odjeljenju dobojske bolnice. Kao medicinska sestra iz ljubavi prema profesiji u radu sa djecom, težnjom da svoja stekena znanja širim na svoju bližu okolinu i na taj način dam doprinos društvu u kojem živimo. Mala pomoć nas profesionalaca kroz stručne savjete, ukazivanje na važne naukom potkrepljene činjenice, nekoliko toplih riječi i empatija bude od velikog značaja za roditelje i djecu. Meni lično stvara ogromno zadovoljstvo jer smatram da kroz navedeno i dalje traje moj profesionalni razvoj.

Šta je jedna obaveza i posao patronažne sestre? Posao patronažne sestre jeste da porodici sa novorođenom bebu pruži punu podršku kroz profesionalne savjete, razgovore, praktičnom obukom oko njegove, ishrane i brige o bebi u prvim danima. Također, važan je momenat i psihološka podrška novoostvarenoj majci.

Koliko je važna posjeta patronažne sestre porodilji?

Posjete patronažne sestre osnažuju roditelje i navode ih da se kroz što kraći period osposobe za samostalnu brigu i njegu bebe prateći stručne savjete te na taj način postaju sigurniji i odvažniji u izazovima koji su nezaobilazni u svakoj porodici sa malom bebom. Ponekad su i banalne stvari za roditelje stresne i deprimirajuće. Uz pomoć patronažne sestre i otvorenom mogućnosti kontakta u svaku dobu dana te situacije su rješive te umjesto straha roditelji sve to savladavaju i lakše prolaze kroz taj izazovni i često stresni period.

Kako patronažna sestra može pomoći u procesu uspostavljanja laktacije?

Veoma često najveći izazov predstavlja prirodna ishrana djeteta odnosno dojenje. Savjetima o pripremi kako psihološkoj tako i fizičkoj još u trudnoći zatim, pravilnom hvatu već u porodilištu, položajima za dojenje, nejasnoćama o broju i vremenu podoja kao, ishrani dojilje, praćenju napretka, nastojimo im unaprijed ukazati na prepreke i zablude vezane za dojenje. Najveća podrška patronažne sestre je upravo u tim momentima.

Koliko je važna briga žene u periodu babinja?

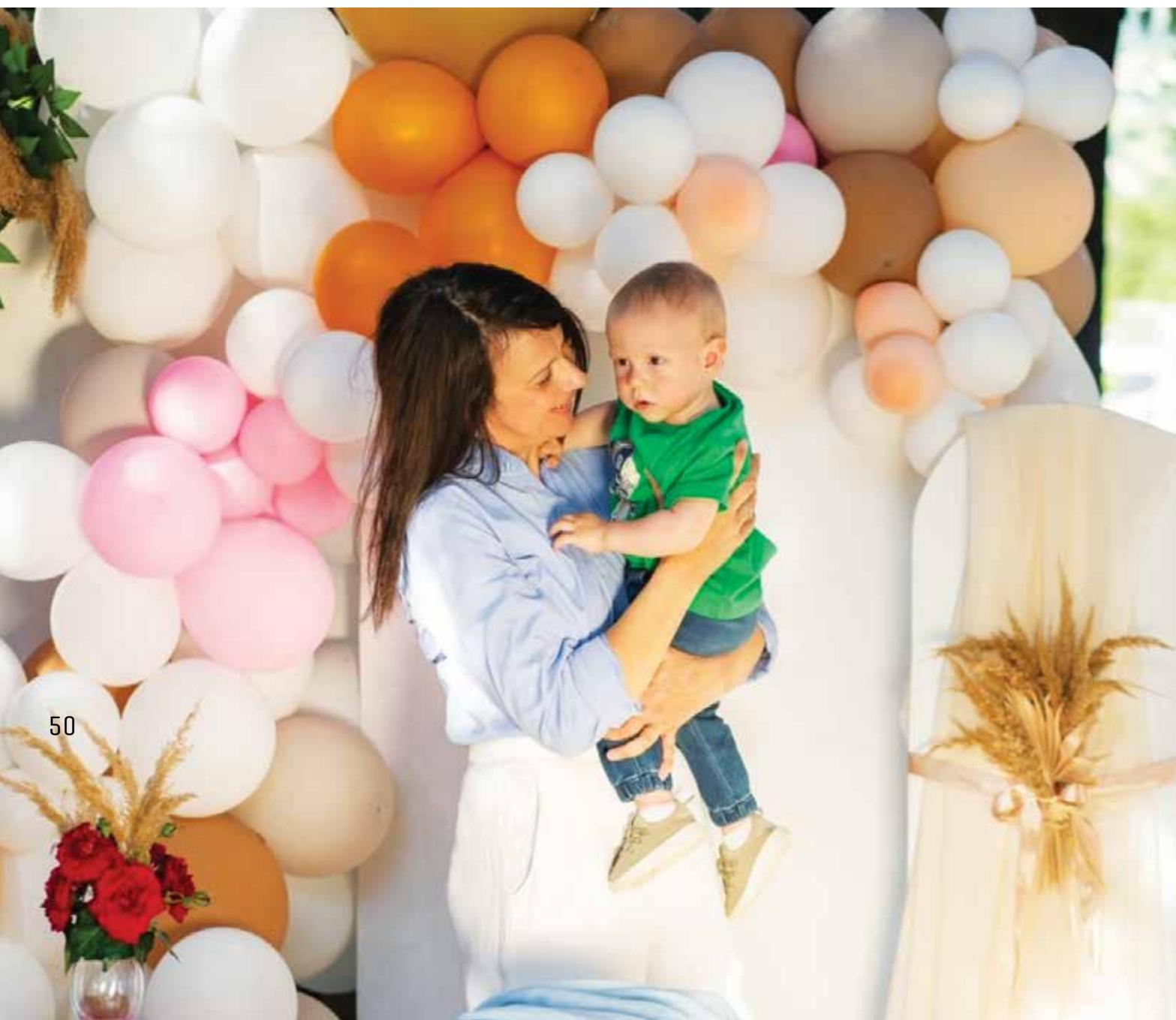
Prvi dani nakon poroda žene sa sobom nose osim sreće i druge emocije. Majci je prije svega potrebna podrška porodice kao i osobe kojoj vjeruje u smislu obuke oko brige o bebi. Pošteda od fizičkih napora i brige o domaćinstvu trebalo bi da bude zadatak ostalih članova porodice dok se majka što je moguće više odmara kako bi svu



svoju energiju usmjerila upravo na bebu, dojenje i svoj oporavak.

Mame se često brinu kako njegovati pupak kod novorođenčeta. Koji je Vaš savjet?

Jedan od prvih strahova kod majki i očeva jeste kako brinuti o pupčanom batrljku. Često se on nepravilno tretira iz bojazni da će na taj način povrijediti bebu. Pupčani batrljak se u različitim porodilištima različito i tretira. Zavisno od politike porodilišta. U razvijenim zemljama preferira se tzv. suho zarastanje pupka dok je na našim prostorima još uvijek aktuelna metoda dezinfekcije. Koriste se 1%, povidon jod ili Octenisept i strilne gaze. Opranim rukama potrebno je temeljito dezinfikovati nabore i kožu oko batrljka zatim zaštiti suhom sterilnom gazom. Posipanje antibiotskim praškovima ne preporučujemo.



50

Često ste u posjetama mama na području Doboja. Sa kojim problemima se najčešće susreću trudnice i mame iz ove regije?

Patronažna sestra djeluje na području grada Doboja i bliže okoline. Naša iskustva sa bebama i majkama do sada ukazuju da najveće dileme majke imaju upravo oko ishrane i dojenja u prvim danima. Za sva pitanja osim ličnog dolaska u dom gdje je stigla beba na raspolaganju je i broj telefona na koji se mogu obratiti za savjet, a i društvene mreže koje predstavljaju naš rad preko kojih objavljujemo i neke najčešće tražene savjete.

Za kraj da li imate neki savjet za sve trudnice koje čitaju naš portal i časopis?

Savjet za buduće mame:

Drage trudnice, uživajte u svakom trenutku trudnoće, spremajte svoje tijelo za predstojeći porod, donesite odluku o dojenju i čitajte o tome kao i razgovarajte sa majkama koje su u tome uspjele.

Razgraničite "dobronamjerne savjete" kako ja volim reći, iz najbolje namjere vaše okoline od onih zaista korisnih. Obzirom da u eri interneta postoji mnogo načina da se unaprijed informišu, čitaju, edukuju uvijek je potrebno odabrati pravi izvor informacija, koji će vas voditi u željenom pravcu, a to je ispravna njega i briga o vašoj bebi, a i vaša zajednička zdrava budućnost.



Naše Putovanje Počinje

BESPLATNA EDUKACIJA I
DRUŽENJE TRUDNICA

SPONZORI I PARTNERI



BESPLATNA KONFERENCIJA ZA TRUDNICE

„NAŠE PUTOVANJE POČINJE“

06.07.2023. HOTEL MOSTAR U MOSTARU

PARTNER KONFERENCIJE DR. ENIO KAPETANOVIĆ,
SPECIJALISTA GINEKOLOGIJE I AKUŠERSTVA

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

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



52

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

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

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

Dermatološki testiran i hipoalergen, Dermedic

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

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

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

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

roditelj

DERMEDIC

Recommended by dermatologists

SUNBRELLA



zaštita od sunčevog zračenja već
od prvog mjeseca života

dostupno u svim bolje opremljenim
apotekama/ljekarnama



UVOZNIK ZA BIH :

 IntusPharm

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

DJEČJI PROGRAM TOSAME TO. TO

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

PREDNOSTI-FAKTOVI USPJEHA

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

Asortiman Tosama to.to čine:

- Tetra pelene i Tetra krpice

Proizvodi su napravljeni od visoko kvalitetne dvoslojne tkanine iz 100% pamuka – prirodnog, upojnog i koži prijatnog materiala. Pelene se mogu koristiti za povijanje i osobnu njegu djeteta, kao podloga, kod hranjenja,... Veličina: 80x80 cm. Krpice se koriste se za osobnu njegu djece – za umivanje i brisanje lica i tijela, kod hranjenja, za nos,... Veličina krpice: 40x40 cm.

- Blazinice vate, Dječja vata, Vatirani štapići Vatni proizvodi, izrađeni su iz visoko upojnog, 100% čistog pamuka, koji je nježan poput osjetljive dječje kože. Koriste se za svakodnevnu osobnu higijenu osjetljive dječje kože. Perforacija vate omogućuje lakše i ravnomjerno trganje vate. Blazinice vate napravljene su iz vodoutvrđenog traka vate. Glatke su, veoma nježne i praktične za upotrebu. Zaštitno oblikovani vatirani štapići za njegu djece – uho, nos, nabor kože.

54

Suhe soft to.to. krpice

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

NJEGA DJECE VODOM I PRIRODnim MATERIJALIMA

Izrađene od 100% prirodnih viskoznih vlakana.

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

Vlažni toaletni papir

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

Upijajuće blazinice za dojilje MAMA

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

Mrežaste gaćice MAMA

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

100% PAMUČNI ULOŠCI ZA RODILJE MAMA

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

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

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

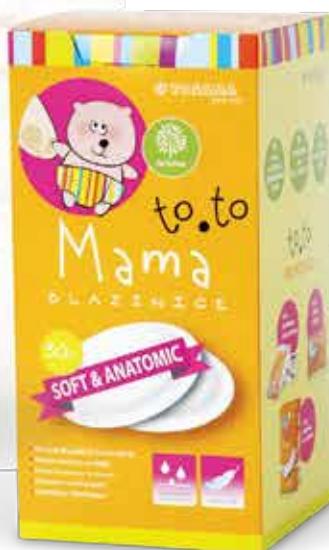




to.to

 **TOSAMA**
Since 1923

PRIRODNA
NJEGA
DJETETA



to.to

TO JE TO,
ŠTO TREBAMO.



www.tosama.si



PROBIOTICI su korisne, dobre bakterijske kulture, važne za održavanje zdravlja crijevne mikroflore.

Zbog osjetljivosti dječijeg probavnog sistema djeca trebaju probiotike češće nego odrasli.

Probiotici održavaju probavni sistem zdravim, imunološki sistem djelotvornim i štite od infekcija.



PEDIAKID® vam nudi probiotike za sve uzraste djece:

✓ Diarea kesice za dijareju izazvanu antibioticima ili gastroenteritisima od prvog dana rođenja.

Sadrže posebno odabране bakterijske sojeve *Lactobacillus rhamnosus* i *Bifidobacterium animalis* uz dodatak akacija prebiotskih vlakana koja omogućavaju rast dobrih bakterija. Neutralnog okusa. Primjena od rođenja. 10 milijardi bakterija po kesici.

✓ Probiotske kapi za grčeve beba

Sadrže dva soja dobro proučenih bakterijskih kultura *Lactobacillus rhamnosus GG* i *Lactobacillus reuteri* koji rješavaju stomačne grčeve beba i otklanjaju bol koja pri tome nastaje. Patentirana formula i savremena tehnologija izrade omogućavaju da sadržaj kapi ostane zaštićen i djelotvoran. Neutralnog okusa. Primjena od rođenja.

✓ Probiotske kesice za probavne smetnje i jačanje imuniteta

Sadrži 4 bakterijske kulture *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus plantarum*, *Streptococcus thermophilus* a uz to i cink-bisglicinat i inulin kao prebiotik. 10 milijardi probiotika po kesici. Neutralnog okusa. Primjena od 6-og mjeseca.

✓ Probiotske bombone za probavne smetnje i jačanje imuniteta

Sadrže 4 bakterijske kulture *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus plantarum*, *Streptococcus thermophilus*. Napravljene od pektina jabuke, bez želatine. U samo dvije bombone dnevno 1 milijarda probiotika. Za djecu od 3 godine. Okus jabuke.

Primjena
od rođenja

Primjena
od rođenja



PROBIOTSKE DIAREA KESİCE

PROBIOTSKE KAPI ZA GRČEVE

KO KAŽE

probiotik

KAŽE PEDIAKID

Za djecu
od 6 mjeseci

Za djecu
od 3 godine



PROBIOTSKE KESİCE



PROBIOTSKE BOMBONE

Jelena Babić

SVE ŠTO JE POTREBNO ZA DOJENJE JESU DOJKA, I BEBA, ČAK NE OBAVEZNO I MLIKEO

Često zaboravljamo da dojenje nije samo hrana. Nenutritivni podoji također donose korist bebi

INTERVJU: Jelena Babić, porođajna dula i certifikovana savjetnica za dojenje

58

Jelena Babić je porođajna dula i certifikovana savjetnica za dojenje, supruga i mama tri dječaka. Već nakon svog prvog dvogodišnjeg iskustva sa dojenjem osjetila je ogromnu potrebu da dijelimo svoja stečena znanja o dojenju sa drugim mamama, i to je radila u krugu svojih prijatelja, neformalno. Trenutak kada je osjetila da je ovo njen poziv je bio kada je treći put postala majka i nakon što se po treći put uvjerila koliko je dobra edukacija u trudnoći i nakon nje važna kako za dojenje, tako i za porodaj. Zahvaljujući tome još uvijek doji, a iza nje je već oko 7 godina staža dojenja. Sa Jelenom smo razgovarali o dojenju, prednostima dojenja i uspostavljanju laktacije.

VI STE SAVJETNICA ZA DOJENJE. MOŽETE LI NAM REĆI NA KOJI NAČIN SE POSTAJE SAVJETNICOM ZA DOJENJE?

Postoji više načina da se postane savjetnica, kao i više vrsta savjetnica za dojenje. Ja sam završila američku obuku kod Lactation Education Resources, gde sam dobila sertifikat Certified Breastfeeding Specialist. U okviru ove organizacije moguće je postati i IBCLC savjetnica, što je, da kažemo, sledeći i najviši nivo stručnosti u ovoj oblasti. Također, neka udruženja na Balkanu drže obuke za savetnice za dojenje, na primer Balkan Birth Workers, Udrženje Roditelj, itd.

MNOGE TRUDNICE, POSEBNO PRVOROTKE BRINU DA LI ĆE MOĆI DOJITI. DA LI SVE ŽENE MOGU DOJITI?

To je dosta kompleksno pitanje i ja bih ga razložila na nekoliko aspekata. Da li može da doji? U teoriji, da, može. Sve što je potrebno za dojenje jesu dojka, i beba, čak ne obavezno i mleko. Često zaboravljamo da dojenje nije samo hrana. Nenutritivni podoji također donose korist bebi, tako da čak i kada majka ne bi imala dovoljno mleka, mogla bi da doji svoje dete uz suplementaciju i pruži mu na taj način emotivnu sigurnost, utočište, toplinu. A i svaka kap njenog mleka koju dobije dete je za njega dragocena. Međutim, da bi se dojenje i u praksi zaista odvijalo, potrebno je pre svega da to majka želi, ali i da beba može i ume da sisa.



Dešavaju se razne situacije, pogotovo nakon nekih negativnih iskustava u prvim danima, i na primer dolaska kući iz porodilišta sa bebom koja je tamo uveliko hranjena na flašicu. Drugo, da li svaka majka u svakom trenutku ima dovoljno mleka da zadovolji 100% bebinih nutritivnih potreba, odgovor je: ne.

Objasnici. Majke često nepotrebno uvode dohranu, ili iz straha da je dete gladno, ili "za svaki slučaj", ili jer misle da moraju čekati da se grudi napune da bi dojile, ili jer ne doje na zahtev nego imaju pogrešna očekivanja da beba mora da sisa na svaka tri sata, i čim beba ne može da se uklopi u taj nametnuti kalup, dohrana tu umeša prste. Te majke bi najčešće imale dovoljno mleka da su dojile na zahtev, pod pretpostavkom da beba pravilno i efikasno prazni dojku. E sad, kada je dohrana već ušla u igru, i recimo, malo po malo, beba sad već piće 500 ml adaptiranog mleka dnevno - u tom trenutku ta majka stvarno VIŠE nema dovoljno mleka za svoju bebu, jer njene grudi više nisu "u kondiciji" da prate bebine potrebe, da prave potrebnu količinu mleka za njenu bebu. Njeno telo zbog dodavanja adaptiranog mleka i, samim tim, odlaganja podoja nije dobilo dovoljno stimulacije/tražnje da bi pravilo toliku količinu mleka. A ta "kondicija" se gradi postepeno svakim danom, svakim skokom u razvoju, čestim podojima isl. Ne mogu dojke preko noći da podignu ponudu u toj meri kada je dohrana uveliko u igri, nego je i izbacivanje dohrane onda proces. Zato je važno edukovati se ili tražiti pomoć na vreme, još u trudnoći, ili čim prvi put posumnjamo da nemamo dovoljno mleka.

TREĆE PITANJE BI BILO, DA LI BI SVAKA MAJKA MOGLA IMATI DOVOLJNO MLEKA ZA SVOJU BEBU?

E tu smo... Velika većina žena bi mogla imati dovoljno mleka za svoje dete ukoliko je dobro edukovana o dojenju, ili čak i bez edukacije - ukoliko sledi prirodne majčinske (da ne kažem, životinjske) instinkte, zatim ukoliko ima adekvatnu podršku okoline, i ukoliko beba nema





neke smetnje da efikasno sisa i prazni dojku i time diktira ponudu mleka u dojkama. Postoji vrlo retka urođena nerazvijenost mlečnih žlezda kod majki, hipoplazija, ali ona ima jasnú, karakterističnu kliničku sliku i lako se dijagnostikuje, i tada majčine grudi zaista (u zavisnosti od stepena nerazvijenosti) imaju srazmerno manji kapacitet proizvodnje mleka. Vrlo je retka, a i kada se desi, ne mora da znači da majka neće imati dovoljno mleka, jer ne zaboravite, mi ipak imamo dve dojke. Kod zdrave žene sa normalno razvijenim mlečnim žlezdamu je jedna dojka dovoljna da prehrani jedno dete, tako da nam činjenica da ih imamo dve povećava šanse da i uz neke nedostatke ipak zadovoljimo potrebe naše bebe, ili recimo da prehranimo dve bebe istovremeno.

KAKO SE UČI TEHNIKA DOJENJA?

Nekada dojenje sasvim spontano ide savršeno glatko i onda neko može da se zapita šta tu ima da se uči. Međutim, kada bismo se oslanjali na čistu sreću, nadajući se da će baš nama sve ići tako glatko, rizikujemo da se nađemo u mnogo većoj skupini žena kod kojih nije sve bilo tako bajno u početku, i kod kojih se pod težinom mnogih izazova prešlo u potpunosti na flašicu. Zato je procenat dojene dece ipak poražavajući. Zato je

edukacija važna. Zato je važno razumeti kako dojenje funkcioniše, kao i koje su osnove pravilnog postavljanja bebe na dojku. Takva znanja nam daju ogromnu prednost i značajno povećavaju šansu za uspeh u dojenju. **Dojenje se vežba, uči, i svaka majka će vremenom pronaći položaj koji njoj najviše odgovara, a koji obezbeđuje i dobar transfer mleka ka bebi.** Važno je, pre svega, da se i majka i beba osećaju udobno, jer ako nije tako, majku će podoći umarati i psihički i fizički, a i kod bebe će to izazivati frustraciju. Majka bi trebalo da se odmara tokom dojenja. Drugo, važno je da beba ne sisa samo bradavicu, nego da svojim usnama obuhvati i areolu, i to donjom usnom veći deo areole, nego gornjom. Na taj način beba dobija više mleka, a podoji nisu bolni i ne stvaraju ragade. Da bi se to postiglo, važno je i bebino telo postaviti u odnosu na majku prema određenim pravilima. Npr. beba je stomakom pripojena uz majku, bebina glavica je blago zabačena unazad, bebina bradica je utisнутa u dojku, itd. Koji god položaj da majka izabere (kolevka, ležeći, polusedeći...), potrebno je ispoštovati tih nekoliko osnovnih smernica da bi podoji bili efikasni.

DA LI MAJKE MOGU SAMA DA USPOSTAVE DOJENJE ILI JE POTREBNA POMOĆ



PATRONAŽNE SESTRE ILI SAVJETNICE ZA DOJENJE?

Mogu same, ali se ovakvim prepuštanjem slučaju previše oslanjamamo na sreću, i onda se mnoge majke susretnu sa izazovima u prvim danima. Nepotrebno se onda pojave problemi sa bolom prilikom dojenja, ragadama, mastitiom, i sve se vrlo lako preokrene u korist flašice. Zbog toga uvek naglašavamo važnost edukacije u trudnoći. Neke najosnovnije stvari je najbolje usvojiti tada, a ukoliko se i pored toga jave neki izazovi, ta majka će se mnogo bolje snaći u tom trenutku, znaće da prepozna problem, znaće i gde da traži rešenje na vreme.

ČESTO MAME POVEZUJU SVOJU ISHRANU SA KOLIKAMA KOD BEBA. ŠTA MAJKE, DOJILJE TREBA DA JEDU U PERIODU DOJENJA? KAKVA ISHRANA TREBA DA BUDE?

Kolike ili grčevi kod beba su i dalje jedna nedovoljno istražena pojava, ali ono što je sigurno jeste da dojenje na zahvtev može pomoći da se ovakve faze prebrode. **Kada kažem dojenje na zahtev, ovde ne mislim na čekanje da beba plče, plač je poslednji znak gladi, odnosno, kada dođe do plača, to znači da ste sa dojkom dobrim zakasnili.** Bebe koje dobijaju dojku na rane znake gladi generalno mnogo manje plaču. A što se tiče ishrane, citiraču vam jedno veliko ime u oblasti dojenja, dr Jack Newman-a, poznatog kanadskog pedijatra, osnivača internacionalne klinike za podršku dojenju, koji je na pitanje: Šta dojlje treba da jedu? Odgovorio: Hranu! Dojenje nije bolest, i majka ne treba da robuje nikakvim posebnim pravilima ishrane zbog dojenja. Posmatrajte dojenje kao najnormalniji fiziološki proces. Moguće je da neka beba odreaguje na neku namirnicu koju je majka jela, ali je to toliko individualno da je besmisleno dojljama

davati neka opšta ograničenja u ishrani. Ukoliko neka majka posumnja da konkretno njenom detetu smeta neka namirница, neka sama izbaci tu namirnicu na par dana kako bi bila sigurna da je to u pitanju. Dobra, kvalitetna ishrana je svakako važna za naše zdravlje, i nevezano za dojenje, to je nešto čemu bismo svi trebali da težimo, zbog svog zdravlja pre svega. Majčino mleko će svakako biti najbolji izbor za vaše dete. Ono je živa supstanca koja se prilagođava potrebama vašeg deteta, dobu dana, uzrastu, njegovim trenutnim imunološkim potrebama itd.

DO KOLIKO MJESECI JE VAŽNO DA DIJETE DOJI?

Preporuka Svetske zdravstvene organizacije je da beba isključivo doji 6 meseci, znači da joj u tom periodu ne treba davati nikakvu drugu hranu ni tečnosti jer je majčino mleko skoro 90% voda i to je najbezbednija voda i hrana za našu bebu. Zatim, preporuka je da je do godinu dana majčino mleko i dalje glavna hrana, uz uvođenje drugih namirnica i naravno vode uz njih, a zatim da se dojenje nastavlja minimum do detetove druge godine. Ne zaboravite da dojenje nije samo hrana, tako da su benefiti dojenja mnogo veći od same nutritivne vrednosti majčinog mleka.

ZA KRAJ IMATE LI NEKI SAVJET ZA NAŠE ČITATELJE?

Verujem da su mame zatrpane informacijama o dojenju sa svih strana, i da je u moru takvih saveta teško prepoznati šta je najbolje za njih i koju edukaciju ili savet da slušaju. Ja bih rekla da svaka pravilna edukacija o dojenju je pre svega upoznavanje žene sa onim što je priroda zamislila za nas kao vrstu, a znamo da priroda nije zamislila štoperice, menzure, cuce, pumpice i sterilizatore kao preduslov za uspešno dojenje. Čim vam neko u edukaciji o dojenju počne komplikovati priču sa satnicama, minutama, mililitrima i raznim rekvizitima koji su vam neophodni za dojenje pre nego što imate bilo kakav problem, zapitajte se da li ste na pravoj edukaciji. Priroda je zamislila komunikaciju između majke i bebe, i to tako da beba komunicira sa majkom svojim znacima, a majka posmatra svoju bebu i odgovara na njene potrebe. Bebe nisu roboti koji izgledne tačno na tri sata. Zapitajte se samo, ko mladunčetu gorile broji podoje i određuje koliko će da sisa? Beba gorila ima stalni pristup dojci, kožu na kožu, majka ne ostavlja bebu gorilu da spava na drugom drvetu, nego ta beba spava uz svoju majku, ne odvajaju se ni na minut. A kada naše dete to od nas traži, mi (ljudska vrsta) to smatramo nenormalnim. Tu je naša greška.

Ono što bi kvalitetna edukacija o dojenju trebalo da pokrije jeste suštinsko razumevanje dojenja kao prirodnog procesa, a zatim i da uputi na tehnike dojenja, na jedno vekovima akumulirano znanje i iskustva žena koje su uspele u dojenju, a koje će osigurati bolje i efikasnije pražnjenje dojke i bezbolne podoje, jednom rečju, bolji doživljaj dojenja i za majku i za bebu, a onda će i mleka biti dovoljno.



POTRAŽI U BUCI-BU

www.buci-bu.com



KIKKA BOO MAKANI BONBON 4U1

- Može se koristiti kao romobil i kao guralica;
 - Kao guralica se može koristiti do 26 kg težine, a kao romobil bez sjedalice do 50 kg težine djeteta;
 - Široki i stabilni gumeni kotači sa ABEC-7 ležajima;
 - Prednji kotači sa LED svjetlima;
 - Podešavanje sjedala u 3 položaja od 24cm do 30cm;
 - Ručka, sjedalica i naslon su uklonjivi;
 - Zadnja kočnica;
 - Podešavanje visine sjedalice u 3 položaja;
 - Podešavanje visine ručke u 3 položaja od 61.5cm do 70.5cm;
 - Mekane gumene presvlake na rukohvatu;
 - Testirano i odobreno po EN 71-1/2/3 standardu
- DOSTUPAN U 4 PREDIVNE BOJE

MOMI ELIOS 2U1

Fantastično 2-u-1 vozilo za Vaše dijete! MoMi ELIOS mališani stariji od 18 mjeseci mogu koristiti kao balans bicikl, a kada malo porastu, lako ga možete pretvoriti u romobil! Kao balans biciklo može se koristiti od 18 mjeseci, a kao romobil od 2 godine starosti pa dalje!

Sustav brze promjene funkcija, nisu potrebni alati

2 razine podešavanja upravljača (do 53 cm za guralicu i do 73 cm za romobil)

Robustan metalni okvir

3 tiha kotača

Stražnji kotači s LED diodama

Zaobljeni, sigurni rubovi

Stezna kočnica

Višenamjenski bicikl koji će obožavati dvogodišnjaci i predškolci, a ima mnogo prednosti:

- 4 načina rada: vožnja bez pedala, tricikl s pedalama, balans biciklo, bicikl na dva kotača s pedalama
- Čelični okvir
- Volan s podesivim kutom nagiba
 - Protuklizne ručke
 - Blokada upravljača, koja sprječava pad
- Kotači od EVA pjene: 8" i 9"

Bući-bu
BABY SHOP



www.buci-bu.com



Dermatološki testirane na osjetljivoj koži.
Testirane na odsustvo 17 teških metala.

Lallabee Farfabrilli su italijanske naušnice,
napravljene isključivo od mesinga i obogaćene
Swarovski kristalima ili Fimo masom.



Lakovi za
nokte na
vodenoj
osnovi



Maskare
za kosu
koje sjaje

Jestivi
sjajevi
za usne



KREATIVNIJI OD IGRAČAKA,
SIGURNIJI OD MAMINE ŠMINKE!

Lallabee kozmetika je testirana,
certificirana i 100% sigurna
za djecu, trudnice i dojilje.

?? Made in Italy ??



Kompaktne
sjene za
privremeno
bojenje kose

Jelena Mutić

JEZIČKI POREMEĆAJI SU OPSEŽNIJI I UTIČU KAKO NA RAZUMIJEVANJE, TAKO I NA PRODUKCIJU, PISANO IZRAŽAVANJE, ALI I UPOTREBU GOVORA U KOMUNIKACIONE SVRHE

Kvaliteta govora predškolske djece prvenstveno zavisi od osnovne dijagnoze, ali i od socijalne sredine u kojoj djeca odrastaju i njihovih intelektualnih kapaciteta, te se može reći da postoje značajne varijacije.

INTERVJU: Jelena Mutić, diplomirani defektolog-master logoped

64

Jelena Mutić je po zanimanju diplomirani defektolog-master logoped i Marte meo praktičar. Edukator je konstruktivističke psihoterapije. Osnovne i master akademske studije je završila na Fakultetu za specijalnu edukaciju i rehabilitaciju u Beogradu. Praktična znanja je stjecala putem stručnog staža u Zavodu za psihofiziološke poremećaje i govornu patologiju "Prof. dr Cvetko Brajović" i radom u privatnim logopedskim centrima u Beogradu. Povratkom u Prijedor, odakle je porijeklom, zapošljava se u JU Centar "Sunce" na mjestu defektologa-nastavnika i nastavlja se privatno baviti logopedijom u sopstvenom logopedskom kabinetu "Lurija". Najdraže oblasti logopedije su joj afazije, poremećaji čitanja i pisanja, kao i mucanje. U radu se koristi raznim tehnikama i logopedskim pomagalima kao što su digitalni logopedski set-Behringer, Soundsory slušalice, logopedske sonde a odnedavno i Talktools instrumenti. Udata je i majka osmomjesečne djevojčice. Sa Jelenom smo razgovarali o problemima razvoja govora kod djece. U nastavku vam donosimo intervju.

DANAS DJECA SVE ČEŠĆE IMAJU PROBLEMA SA RAZVOjem GOVORA. KADA JE PRAVO VRIJEME ZA PRVU POSJETU LOGOPEDU?

Pravo vrijeme za prvu posjetu logopedu bi bilo čim roditelj primijeti odstupanja ili kašnjenja u razvoju govora i jezika, dakle, već od 12-18 mjeseci. Ukoliko se dijete na pomenutom uzrastu ne odaziva na poziv imenom, ne koristi gestove (kao što su mahanje za pozdrav, slanje poljupca, i sl.), ne uspostavlja kontakt pogledom, ako ne koristi pokazni gest, ako izostaje prva riječ, ako dijete ne razumije i ne izvršava jednostavne verbalne naloge (donesi patike, uzmi loptu i sl.) dobro je vrijeme da se roditelj obrati stručnjaku za savjet i da se uradi procjena govorno-jezičkih sposobnosti.

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

Na ovom mjestu važno je napraviti razliku između govornih



Jelena Mutić je diplomirani defektolog-master logopedije. Završila je Fakultet za specijalnu edukaciju i rehabilitaciju u Beogradu, a praktična znanja je sticala u Zavodu za psihofiziološke poremećaje i govornu patologiju "Prof. dr Cvetko Brajović" i radom u privatnim logopedskim centrima u Beogradu. Zaposlena je JU Centar Sunce "na mjestu defektologa-nastavnika i nastavlja se privatno baviti logopedijom u sopstvenom logopedskom kabinetu "Lurija".

i jezičkih poremećaja. Govorni poremećaji su, uslovno rečeno, oni koji se odnose na ono kako čujemo govor (na produkciju), pa bi tu spadali artikulacioni poremećaji, poremećaji u ritmu i tempu govora-mucanje, neurogeni poremećaji kao što su dizartrije (slabost ili nepreciznost jedne ili više govornih komponenata: respiracije, fonacije, rezonancije, artikulacije i prozodije) i govorna apraksija. S druge strane, u jezičke poremećaje ubrajali bi se oni koji zahvataju jedan ili više jezičkih nivoa (fonologiju, leksiku- nivo riječi, gramatiku-morfologiju i sintaksa, semantiku-nivo značenja i pragmatiku-upotreba jezika). Dakle, jezički poremećaji su opsežniji i utiču kako na razumijevanje, tako i na produkciju, pisano izražavanje, ali i upotrebu govora u komunikacione svrhe. U svom radu sam se susretala i sa jednim i sa drugim. Nažalost, jezički poremećaji su znatno češći, pa se u posljednje vrijeme javlja sve više djece sa razvojnom disfazijom (receptivnom i ekspresivnom), sa artikulaciono-fonološkim poremećajima i teškoćama u savladavanju školskih vještina (čitanja, pisanja, računanja).

KADA USTANOVITE NEKI PROBLEM U GOVORU KOD DJETETA, NA KOJI NAČIN KREĆE TERAPIJA?

Da bi se otpočelo sa terapijom, potrebno je uraditi opsežnu dijagnostiku govorno-jezičkog statusa i na osnovu rezultata, napraviti plan tretmana. Kada su u pitanju djeca starijeg uzrasta (predškolci i školska djeca), procjenjuje se kvalitet spontanog govora, artikulacije (izgovora glasova), zatim fonoloških sposobnosti, procjenjuju se sposobnosti analize i sinteze na nivou riječi i rečenice, zatim građa i pokretljivost govornih organa, razvijenost rječnika, gramatike, kao i neposredno i odloženo verbalno pamćenje, te grafomotoričke vještine; potom se kreće u tretman onih oblasti koje nisu na odgovarajućem nivou za uzrast. Procjena mlađe djece vrši se uzimanjem anamnističkih podataka od roditelja (staratelja) i posmatranjem djeteta tokom spontane igre. Tretman male djece sprovodim kroz vođenu igru, na podu, dok se tretman starijih sprovodi kombinovanjem igre i raznih drugih ciljanih aktivnosti.

NA OSNOVU VAŠEG ISKUSTVA, KOLIKO DOBRO GOVORE DJECA PREDŠKOLSKOG UZRASTA?

Kvaliteta govora predškolske djece prvenstveno zavisi od osnovne dijagnoze, ali i od socijalne sredine u kojoj djeca odrastaju i njihovih intelektualnih kapaciteta, te se može reći da postoje značajne varijacije. Međutim, ukoliko govorimo o kvalitetu govora tipičnih predškolaca, može se primjetiti da postoji sve veći broj djece sa artikulaciono-fonološkim poremećajima, koji značajno utiču na kvalitet izgovora i razumljivost govora djeteta, ali i na potonje usvajanje školskih vještina (čitanja i pisanja).

KAKO RODITELJI MOGU DA POTIČU RAZVOJ GOVORA KOD SVOJE DJECE?

Najbolji način podsticanja govorno - jezičkih sposobnosti jeste kvalitetno provedeno



Pravo vrijeme za prvu posjetu logopedu bi bilo čim roditelj primijeti odstupanja ili kašnjenja u razvoju govora i jezika, dakle, već od 12-18 mjeseci

zajedničko vrijeme. Dakle, uključivanje djeteta u svakodnevne aktivnosti porodice- spremanje jela, postavljanje i sklanjanje stola, odlazak u prodavnici, prirodu, jednostavni poslovi prilagođeni uzrastu-obrada baštete, cvijećnjaka i sl. Tokom svih navedenih aktivnosti roditelj treba da se obraća djetetu jednostavnim rečenicama koje



slijede datu aktivnost, treba da koriste dosta gestova i drugih oblika neverbalne komunikacije kako bi motivisali dijete na govor, da pri govoru variraju u melodiji i intonaciji, da se glupiraju i igraju. Treba da ohrabruju dijete verbalnim pohvalama i osmjehom, to nikako ne treba da budu materijalne stvari-slatkiši i razni drugi pokloni, treba da dozvole djetu da se okuša (i pogriješi) u raznim radnjama. Na primjer, to može biti priprema kolača, pri čemu se sa mlađom djecom može raditi na razumijevanju, imenovanju i finoj motorici kroz aktivnosti kao što su miješanje brašna, sipanje vode, miješanje i razvijanje tjesteta, pravljenje raznih oblika, gdje se istovremeno stimulišu taktilni, vizuelni i perceptivni sistemi, koordinacija oko-ruka, zatim pažnja, pamćenje, vremenski slijed, odnosno, sve ono što je potrebno za usvajanje školskih vještina; sa starijom djecom pri istoj aktivnosti mogu se provježavati vještine čitanja i razumijevanja teksta, zatim

matematičke sposobnosti, uče se strpljenju i poštovanju određenog slijeda, zatim se radi i na egzekutivnim-izvršnim funkcijama (planiranju, započinjanju, sprovođenju i terminaciji aktivnosti), kao i pronalaženju alternativnih rješenja-dakle na divergentnom mišljenju i mašti, pažnji (zajedničkoj i podijeljenoj) što su sve neophodne vještine za samostalan život, a uče se kroz igru i uz djeci najvažnije osobe-roditelje.

ZA KRAJ, IMATE LI NEKU PORUKU ZA RODITELJE?

Provodite vrijeme i bavite se svojom djecom, pratite njihova interesovanja i sklonosti, dozvolite im da osjete da su uspjeli u nečemu, nemojte sve da radite za njih, tako im ne pomažete. Dozvolite da osjete i neuspjeh, emocije koje ga prate i proradite ih zajedno uz razumijevanje i prihvatanje. Ako primijetite bilo kakva razvojna odstupanja, javite se stručnjaku za savjet i vodstvo kroz proces.

Dodaci prehrani i za naše najmlađe

30 ml kapi
30 ml SALVUS

Salvit Fervit KAPI

Fervit

Salvit Fervit je tekući dodatak prehrani koji sadrži željezo koje doprinosi normalnoj kognitivnoj funkciji.

AB-Fortis® je mikroenkapsulirani oblik željezovog saharata dobiven patentiranim postupkom koji osigurava visoku stabilnost, nemetalni okus i dobru podnošljivost željeza.

Potražite u apotekama | info@salvushealth.com

SVADY COPYRIGHT 2012

SOLGAR®
Since 1947
SOLGAR | Vaš Izbor.

Mama zna najbolje

**SOLGAR PRENATAL
SOLGAR ŽELJEZO**

Potražite u apotekama | info@salvushealth.com

PRENATAL NUTRIENTS
MULTIVITAMIN AND MINERAL FORMULA FOR PREGNANT AND LACTATING WOMEN
FOOD SUPPLEMENT
120 TABLETS
SUITABLE FOR VEGANS
SUGAR AND SALT FREE
VEGETABLE CAPSULES

**GENTLE IRON® (IRON BISGLYCINATE)
20 MG**
NON-CONSTIPATING
IRON SUPPLEMENT
SUGAR AND SALT FREE
VEGETABLE CAPSULES

A pregnant woman and a young child.

SVADY COPYRIGHT 2012

Trudi
BABY CARE

Trudi paket

DRY FIT PELENE

Paket sadrži
3 istovrsna
pakiranja pelena
+ Trudi maramice
a72 GRATIS.

**...za Vaše najdraže...
...samo najbolje...**

gratis

DRY FIT DIAPER

MINI 3-6 KG
MEDIUM 6-10 KG
MAGI 10-15 KG
JUNIOR 15-25 KG
EXTRA LARGE 25-35 KG

Potražite u apotekama | info@salvushealth.com

SVADY COPYRIGHT 2012

Dr. Nina Žiga



UČESTALO TREPTANJE KOD DJECE

Jednostavni motorički tik je mali, ponavljajući, nevoljni pokret tijela.

PIŠE: Dr. Nina Žiga je specijalista oftalmologije i optometrije Specijalne bolnice za oftalmologiju *Svjetlost* u Sarajevu.

*Dr. Nina Žiga je diplomirala na Medicinskom fakultetu u Sarajevu 2014 godine. Sa radom i specijalizacijom iz oftalmologije u Specijalnoj bolnici za oftalmologiju „Svjetlost“ Sarajevo počinje 2016 godine. Specijalizaciju iz oftalmologije i optometrije završila je 2020 godine. Uže područje rada je refraktivna hirurgija i dječja oftalmologija. Trenutno radi u PZU Specijalnoj bolnici za oftalmologiju *Svjetlost* Sarajevo.*

Roditelji se često pitaju trebaju li se brinuti zbog pretjeranog treptanja svog djeteta. Iako ovaj simptom nije zabrinjavajući, važno je obaviti pregled kod pedijatra ili oftalmologa ako dijete jako puno trepće ili ima neke druge zabrinjavajuće simptome. O ovoj temi za časopis Roditelj piše dr. Nina Žiga, specijalista oftalmologije i optometrije.

Treptanje je normalan refleks koji štiti oko od suhoće, jarke svjetlosti, prstiju ili drugih predmeta koji dolaze prema njemu. Treptanje također regulira suze, koje njeguju i čiste površinu oka. To je prirođeni proces koji je potreban za čišćenje konjunktive od stranih čestica. Tokom zatvaranja kapaka, mehanički se uklanaju mali ostaci, prašina, mikroskopski zagađivači, laktična tekućina se ravnomjernije raspoređuje po površini konjunktive. Stoga je potrebno treptati i uvjeti u kojima je osoba lišena takve prilike su opasni za zdravlje. Međutim, treptanje prečesto upućuje na to da mogu postojati problemi sa stanjem očiju.

Roditelji se često pitaju trebaju li se brinuti zbog pretjeranog treptanja svog djeteta. Iako ovaj simptom nije zabrinjavajući, važno je obaviti pregled kod pedijatra ili oftalmologa ako dijete jako puno trepće ili ima neke druge zabrinjavajuće simptome. Vrlo rijetko, prekomjerno treptanje može biti znak neurološkog problema ili može dovesti do gubitka vida.

Učestalost treptaja kod novorođenčadi je samo 2 puta u minuti. To se povećava na 14-17 puta u minuti u adolescenciji i tim se tempom nastavlja kroz ostatak života. Učestalost treptanja se također može povećati kao odgovor na bol, jako svjetlo, promjene temperature i vlage, te intenzivan razgovor, uzbuđenje i slično.



KOJI SU UZROCI PRETJERANOG TREPTANJA KOD DJECE?

Najčešći uzroci pretjeranog treptanja kod djece su sljedeći:

- uobičajeni tikovi
 - stres
 - problemi s prednjom površinom oka
 - refrakcijska greška (potreba za naočalama)
- Uzrok također može povremeno bježanje oka, najčešće prema van, prije svega kada se dijete zamisli, kod pogleda u daljinu ili u fazama umora. Kod ovakvih oblika strabizma vidna funkcija je očuvana i često uopće ne postoji refrakcijska greška (diotrija).

DIJAGNOZA

Oftalmolog će rutinskim pregledom dijagnosticirati uzrok učestalog treptanja ukoliko je uzrok oftalmološke prirode. Ako postoji problem poput urasle trepavice, abrazije rožnice (ogrebotina na prednjoj površini oka), konjuktivitisa, stranog tijela u oku, ili alergije koja utječe na suhoću, to se može jednostavno dijagnosticirati pregledom na biomikroskopu. Ukoliko je uzrok dioptrija, liječnik će prepisati naočale. U slučaju sumnje na strabizam, liječnik će ispitati pokrete očiju u različitim smjerovima.

U posljednje vrijeme, kako djeca sve više provode vremena ispred ekrana (televizor, mobitel, tablet), javlja se akutna ili čak znaci hronične suhoće. U skladu s tim, šalje se impuls od rožnice preko mozga da je površina rožnice suha, te se refleksno povećava broj treptanja kod djece. Kako smo bili svjedoci nedavne epidemiološke situacije, te su djeca bila primorana da provode više vremena u zatvorenim prostorima ispred ekrana, zapravo je upravo ovo najčešći uzrok učestalog treptanja kod djece koji mi srećemo u našim ordinacijama.



MOTORIČKI TIK KAO UZROK UČESTALOG TREPTANJA

Jednostavni motorički tik je mali, ponavljajući, nevoljni pokret tijela.

Tik je nevoljan, nekontroliran i nesvjestan pokret koji se ponavlja. Razlikujemo dvije vrste tikova: motorne i vokalne tikove. Motorni se javljaju na licu (često treptanje, nabiranje nosića ili čela, pomicanje kuta usana, oblizivanje usana i sl.), zatim na vratu, leđima (pokreti ramenima) ili, što je nešto rjeđe, na nogama (dijete cupka nogom, ljuči se). Vokalni tikovi obuhvaćaju artikuliranje raznih nekontroliranih zvukova (čišćenje grla (kašljucanje), pucketanje jezikom, cmoktanje).

Gotovo koliko mišića u tijelu imamo toliko je i mogućih oblika tikova. Tik može uzrokovati, između ostalog, stres, umor ili dosada. Obično utječe na obe oka u isto vrijeme. Dječake pogoda dvostruko češće od djevojčica. Obično se počinju javljati od 3. do 7. godine života, kada dijete počinje osjećati samostalnost, polako postaje svjesno svoje okoline i svog mesta u njoj te zbog toga doživljava prve ozbiljnije negativne emocije. Za razliku od odrasle osobe, koja stres zna prepoznati i nositi se s njime, dijete ga ne prepozna, niti može jasno verbalizirati ono što proživljava. Vrlo brzo, u trenutku kad je razina nakupljenog stresa prevelika, uključuje se zaštitni mehanizam psihe – napetost se oslobođa kroz tikove.

Postoje i kompleksniji tikovi kao što je Tourettov sindrom koji obično obuhvaća više tikova, kombinacija motoričkih i vokalnih tikova.

69

To je bezopasna pojava koja prolazi bez liječenja, obično unutar nekoliko tjedana, ali može potrajati i godinama. Ne postoji neurološki uzrok, a daljnje pretrage nisu potrebne. U slučaju multiplih tikova ili kombinacije motornih i vokalnih tikova, preporučljiv je pregled neurologa. Nakon što oftalmolog



70

utvrdi da dijete nema problema s očima, najbolje je da roditelji ne skreću pažnju i ne raspravljaju o pretjeranom treptanju. Simptomi bi se trebali smanjiti ili potpuno povući sami. U slučaju stalnih i upornih tikova koji traju, treba razgovarati s pedijatrom, ili dječijim psihologom, kako bi se pronašao način za bolje kontroliranje stresa, anksioznosti ili drugih mogućih uzroka.



KAKO SE LIJEĆI PRETJERANO TREPTANJE?

Liječenje pretjeranog treptanja ovisi o tome što ga uzrokuje:

- **Urasla trepavica ili strano tijelo u oku.** Oftalmolog će pregledom prednjeg segmenta oka na biomikroskopu locirati uraslu trepavicu ili strano tijelo, a simptomi bi se trebali povući nakon uklanjanja.
- **Alergija, konjunktivitis ili suhoća oka.** U

liječenju se najčešće koriste umjetne suze ili lijekovi na recept u obliku kapi za oči ili masti.

- **Ogrebotina rožnice.** Dijete će možda morati nositi povez na oku, što smanjuje treptanje i ubrzava oporavak. Možda će biti potrebne umjetne suze ili antibiotske kapi / masti za oči.
- **Refrakcijska greška.** Naočale se propisuju kada pretjerano treptanje uzrokuje refrakcijsku grešku poput kratkovidnosti, dalekovidnosti ili astigmatizma.
- **Strabizam.** U velikom broju slučajeva, nošenje naočala koriguje bježanje oka. Manji procenat djece zahtijeva operativni tretman.
- **Motorički tik.** Prekomjerno treptanje uzrokovano tikom obično ne zahtjeva liječenje. Može trajati mjesecima i samostalno se povući. Razgovarajte s pedijatrom ili dječijim psihologom kako biste prepoznali okidač za djetetove tikove. Tikovi se mogu pogoršati u vrijeme stresnih situacija, životnih promjena (vrtića, škole, promjene životne okoline), ili kao nuspojava lijekova protiv poremećaja pozornosti s hiperaktivnošću (ADHD).

Ako vaše dijete ima i druge tikove, poput vokalnih, oftalmolog vas može uputiti neurologu zbog sumnje na Tourette sindrom, koji također može biti blaže ili jače izražen.

Ukoliko se ne pronađe uzrok i ne postoje drugi simptomi, promatranje je obično sve što je potrebno. Ako primijetite nove simptome, potražite dodatni pregled kod svog oftalmologa

Lioton 1000®

heparin natrij

Gel



Za zdravlje i ljepotu Vaših nogu

TEŠKE I
UMORNE
NOGE

MODRICE

OTOK



U SVIM
APOTEKAMA
BEZ
LJEKARSKOG
RECEPTA!

www.lioton.ba

BERLIN-CHEMIE
MENARINI

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

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

Merdjana Dugonjić:

U SVAKODNEVNU PREHRANU UKLJUČITE DOVOLJNE KOLIČINE NEMASNOG MESA, RIBE, JAJA, MLJEKA I MLIJEČNIH PROIZVODA, TE MAHUNARKI I ŽITARICA

Kako biste omogućili nesmetan razvoj svom djetetu, trebat će vam mnogo više određenih hranjivih sastojaka

INTERVJU: Merdiana Dugonjić, nutricionista

Merdjana Dugonjić je supruga i majka dvije kćerke. Od 2008. godine dijagnosticiran joj je dijabetes i zbog višestruke porodične anamneze dijabetičara, posvećena je nutricionizmu i zdravlju. Merdiana je posvećena zaštiti zdravlja na radnim mjestima, zatim prekoncepcijskoj podršci žena koje planiraju trudnoću, trudnica neovisno o vrsti dijabetesa, ali i ostalih zdravstvenih stanja koja zahtijevaju nutricionističku intervenciju. Sa Merdijanom smo razgovarali o ishrani tokom trudnoće.

Koliko je važna ishrana za žene u trudnoći?

Nositi u sebi novi ljudski život nevjerojatno je i radosno iskustvo. Više nego ikada dotad, važno je znati što treba jesti, koju hranu izbjegavati te koje biste dodatke prehrani trebali uzimati. Slobodno možemo reći da ćete u devet mjeseci trudnoće doslovno "izraditi" svoje dijete, tako reći od nule, što dodatno ističe važnost zdrave prehrane bogate hranjivim sastojcima. Dijete je donekle u maternici zaštićeno. Primjerice, zna se da će, ne jedete li dovoljno hranjivih sastojaka, dijete posegnuti za vašim zalihama, a vi ćete ostati bez njih. No s druge strane, ipak nemojte podcenjivati utjecaj svojeg izbora hrane na zdravlje svojeg nerođenog djeteta. Ono je u razvoju vrlo osjetljivo na vašu probavu. Nedovoljan unos potrebnih hranjivih tvari može poremetiti razvoj njegovih unutarnjih organa te dugoročno utjecati na njihovu građu i funkciju. Lošijim izborom prehrane ćete povećati mogućnost pojave zdravstvenih problema nakon djetetova rođenja, ali i u njegovoj odrasloj dobi. Dijete od vas dobiva sve potrebne hranjive tvari, te je važno od trenutka kad saznate da ste trudni početi zdravije jesti. Vaša je odgovornost velika, međutim nema razloga za strah slijedite li upute ginekologa, nutricionista te po potrebi drugih stručnjaka.

Pored toga što ishrana treba da bude raznovrsna šta trudnice treba da unose tokom trudnoće? Koje namirnice?

Sigurno ste čuli za izreku „trudnica jede za dvoje“ ili za troje ako je riječ o blizancima. Međutim „jesti za dvoje“ znači jesti dvostruko kvalitetnije, a ne dvostruko količinski. Stoga količina hrane koju jedete u trudnoći ne mora se znatno povećati. No kako biste omogućili nesmetan razvoj svom djetetu, trebat će vam mnogo više određenih hranjivih sastojaka. Trebat će vam mnogo vitamina B, vitamina D, vitamina E, magnezija, selena i cinka. Tijelu je u trudnoći potrebno više proteina kako bi se moglo nositi s djetetovim rastom. Stoga tijekom svakog obroka jedite proteine, biljne ili životinjske. Jedete li, primjerice, za doručak kašu, pospite je mljevenim sjemenkama. Zdravi su izvori proteina mahunarka, riba, mliječni proizvodi, orašasti plodovi, sjemenke, grašak, grah, cjelovite žitarice i određeno povrće (primjerice, brokula i špinat).

Potrudite se jesti dovoljno esencijalnih masnih kiselina koje nalazimo u masnoj ribi, orašastim plodovima i sjemenkama jer su one presudne za razvoj djetetova mozga, očiju i središnjega živčanog sustava, osobito u posljednjem tromjesečju (u posljednja tri mjeseca) trudnoće. Možete jesti masnu ribu, na primjer, srdele, losos, skušu ili inčune. Dodaci prehrani bazi ribljeg ulja preporučljivi su ako ste sigurni da su dobra podrijetla i da provjereni ne sadržavaju onečišćivače. Također je važno da

sadržavaju dovoljno EPA i DHA. U trudnoći ne uzimajte dodatke na bazi ribljeg ulja dobivene iz jetre bakalara ili bilo koje druge ribe jer takvi dodaci sadržavaju mnogo vitamina A, koji može biti štetan za dijete.

Tijekom trudnoće prilično se poveća obujam krv i što znači da morate povećati unos željeza kako bi i dodatna crvena krvna zrnca dobila hemoglobin. Jaja, tamnozeleno lisnato povrće, morsko povrće, marelica, leća, proso i cjelovite žitarice dobar su izvor željeza. Izbjegavajte jetru jer sadržava mnogo vitamina A. Kako biste tijelu pomogli da što bolje upije željezo iz hrane, ne pijte crni čaj 30 minuta prije ni poslije obroka: tanin iz čaja sprječava apsorpciju željeza (i drugih minerala, primjerice, kalcija) u tijelo. Pri redovitoj kontroli, liječnik će tijekom trudnoće provjeriti jeste li anemični (patite li od nedostatka željeza u krvi) i savjetovat će vam da uzimate dodatke prehrani na bazi željeza samo ako je to potrebno. Željezo uvijek uzimajte s dodatkom prehrani na bazi vitamina C i na prazan želudac jer i to poboljšava upijanje.

Djetetu koje se razvija potreban je kalcij kako bi mu kosti i zubi bili jaki. Priroda je i tomu doskočila: istraživanja pokazuju da tijekom trudnoće tijelo povećava količinu kalcija koju možete apsorbirati iz hrane, što je opovrgnulo vjerovanje da dijete uzima kalcij iz vaših kostiju. Kalcij nalazimo u organskim mlječnim proizvodima, lisnatome zelenom povrću, sezamovim sjemenkama i ribi čije kosti jedemo (primjerice, konzerviranu lososu).

Folna je kiselina presudan hranjivi sastojak u trudnoći, a zapravo je vitamin B (B9) koji smanjuje rizik od defekta

Merdijana Dugonjić je po zanimanju nutricionista. Završila je tehnički fakultet, nakon toga upisuje Fakultet prirodnih znanosti, te stječe zvanje magistra nutricionizma i zdravlja, a nakon toga postaje doktorandica nutricionizma i zdravlja.



74 neuralne cijevi. Potrebe će za folnom kiselinom zadovoljiti dobar dodatak prehrani za trudnice koji sadržava 400 µg folne kiseline u kombinaciji s unosom bar jednoga tamnozelenog povrća (primjerice, brokule) na dan. Također pojedite od dva do tri obroka voća na dan. Jagode i banane dobar su izvor folne kiseline. Pokušajte ne prekuhati hranu jer ćete time uništiti folnu kiselinu. Djeluju je vitamin C potreban za zdrave kosti i zube. Agrumi, bobičasto voće, brokula, cvjetaca i paprika dobri su izvori tog vitamina.

Iako je najbolje potrebne hranjive sastojke djetetu osigurati pravilnom i uravnoteženom prehranom, žene često pate od nedostatka najčešće folne kiseline i drugih vitamina B, vitamina C, kalcija i željeza. Stoga je korisno cijelu trudnoću uzimati dobar dodatak prehrani za trudnice, u konzultaciji s ginekologom i nutricionistom. Imajte na umu to da dodatak prehrani za trudnice nije zamjena za zdravu prehranu.

Često u ovom životnom razdoblju žene dobiju mnogo kilograma. Koji je Vaš savjet kako bi se to izbjeglo?

Trudnoća je razdoblje krajnosti: vjerojatno nikad prije niste bili tako uzbudeni, tako umorni, a ni tako gladni. Vjerojatno se brinete da ćete dobiti na težini ili ste već začeli s viškom kilograma. Trudnoća nije vrijeme za smanjivanje kalorija ili izbacivanje nekih skupina namirnica jer biste tako sebe i dijete lišili prijeko potrebnih vitamina i minerala. Usto se toksini koje je tijelo pohranilo u mastima oslobađaju kad izgubite na težini pa je moguće da će stići do djeteta prije nego što ih tijelo stigne izlučiti. Stoga, primjenjujete li zdravu prehranu i održavate li stalnu razinu šećera u krvi, izgubiti ćete višak kilograma i dosegnuti težinu koju biste trebali imati. Na taj način nastojite za trudnoće ne dobiti više od petnaest kilograma ni manje od pet.

U razdoblju trudnoće teže je ujednačiti razinu šećera u krvi pa izbjegavajte rafinirani šećer u svim njegovim oblicima, a koji nema hranjivu vrijednost.

Žvačite temeljito. Mozgu treba dvadeset minuta da shvati kako ste siti. Jedete li brzo, pojest ćete mnogo vise nego sto vam treba prije nego sto mozak shvati da ste siti.

To što ste trudni ne znači da uopće ne smijete "griješiti", pod uvjetom da ne bolujete primjerice od dijabetesa/gestacijskog dijabetesa. Ako je 90 posto vaše prehrane zdravo, možete si svako toliko priuštiti kakvu poslasticu, sladoled, čokoladu ili nešto slično. Uravnotežena i zdrava prehrana vrlo je raznolika, ali ni u čemu ne pretjerujte. Uživajte u svemu, ali umjereni.

Nakon poroda kada majka doji, kakva ishrana treba da bude?

Prehrana tijekom dojenja ima važan utjecaj na kvalitetu i količinu vašeg mlijeka, ali i na majčino i bebino zdravlje. Kvalitetan sastav mlijeka tijelo majke će osigurati odgovarajućim unosom hrane i iskorištavanjem vlastitih rezervi. U slučaju neodgovarajuće prehrane i nedovoljnog unosa osnovnih hranjivih tvari, organizam majke će, nizom mehanizama prilagodbe, dati prednost stvaranju mlijeka/ odnosno osiguranju neophodnih tvari za rast i razvoj djeteta, što može narušiti majčino zdravlje. Vrlo je važno da vaša prehrana tijekom dojenja bude redovita/5 obroka dnevno, raznovrsna/da ne izbjegavate niti jednu skupinu namirnica te uravnotežena/odgovarajući unos energije i svih neophodnih hranjivih tvari.

Energetske potrebe dojlje povećane su u odnosu na uobičajen unos vezan uz dob, tjelesnu masu, visinu i aktivnost. U razdoblju dojenja, unosom dovoljne količine proteina, osigurava se pravilan rast i razvoj dojenčeta, ali i zdravlje dojlje. U svakodnevnu prehranu uključite dovoljne količine nemasnog mesa, ribe, jaja, mlijeka i mliječnih proizvoda, te mahunarki i žitarica (osobito ako ne konzumirate namirnice životinjskog podrijetla).

Osim adekvatnog unosa proteina, izuzetno je važno unositi obilje svježeg voća i povrća, cjelovitih žitarica koji su izvori brojnih vitamina i minerala te prehrambenih vlakana. Vitamini B skupine, te

vitamini A i D te selen, folat, kalcij, željezo, cink i jod posebno su važni u ovom razdoblju. Stoga ako je prehrana majke neadekvatna, preporuča se nastavak korištenja dodatka prehrani koje su koristile za vrijeme trudnoće.

Zbog povećanih energetskih potreba i pravilnog rada centralnog živčanog sustava, ugljikohidrati trebaju biti temelj prehrane tijekom dojenja. To ćete osigurati unosom nepripređenih žitarica (smeđa riža, integralna tjestenina, kruh od punog zrna žita i slično), voća i povrća. Ugljikohidratne namirnice, uz energiju osiguravaju i vlakna koja sprječavaju zatvor i vitamine B-skupine koji povoljno djeluju na stvaranje mlijeka. Masti su hranjive tvari koje tijekom dojenja osiguravaju najveći energetski udio u prehrani dojilje. Tijekom dojenja svakodnevno koristite biljna ulja (maslinovo, bučino i repičino), zbog odgovarajućeg sadržaja omega 3 masnih kiselina. Prehranu obogatite ribom (losos, skuša, srdela, haringa, tuna, pastrva...) jednom ili više puta tjedno. Ne zaboravite na sjemenke lana, orahe i tamnozeleno lisnato povrće.

Tijekom dojenja je potrebno unijeti i do četiri litre

tekućine dnevno. Smatra se da se 1 l tekućine unese putem hrane, dok približno tri litre treba popiti. Ako nemate naviku češćeg unosa tekućine, nakon svakog podoja, popijte čašu tekućine (voda, prirodni voćni sok bez dodatka šećera, domaći čaj, juha, mlijeko, kompot...). Nedovoljan dnevni unos tekućine može uzrokovati opstipaciju ali i neadekvatnu produkciju mlijeka. Većina žena tijekom dojenja ne mora mijenjati prehrambene navike, a "dozvoljena" i "zabranjena" hrana najčešće su uvjetovane kulturnoški, budući da u znanstvenim studijama nije utvrđena jasna veza između određenih namirnice i nepoželjnog utjecaja na kvalitetu majčinog mlijeka. Vrlo je važno da sve namirnice konzumirate umjerenog.

Često se nakon poroda žene bore sa prekomjernom težinom. Koji je Vaš savjet?
Prvi korak prema vraćanju u tjelesnu formu je postavljanje realnih ciljeva. Kilogrami su se nakupljali tijekom devet mjeseci trudnoće pa ih je nemoguće skinuti preko noći, već je nužno strpljenje. Preporuka je ne ugledajte se na poznate holivudske mame koje ubrzo nakon poroda šeću sa „savršenom“ figurom. Iza njih stoji cijela





vojska stručnjaka spremnih da u svakom trenutku pripomognu i najmanjoj potrebi.

Netom nakon poroda nije najbolji trenutak za razmišljanje o suvišnim kilogramima i rigoroznoj tjelesnoj aktivnosti. Vaše tijelo je bilo i još uvijek jest pod velikim naporom i potrebna mu je energija i hranjive tvari za oporavak i nove izazove. I dojenje iziskuje dodatnu energiju. Dobra je vijest da se majčino mlijeko proizvodi iz masnog tkiva i pri tome se troši velika količina energije. Na taj način žene koje doje lakše i prije postižu poželjnu tjelesnu masu.

Dva do tri mjeseca nakon poroda kada se tijelo oporavi možete započeti s uravnoteženom prehranom koja je restriktivnija samo obzirom na unos kalorija, ali ne i hranjivih tvari. Ipak, budite oprezni sa samostalnim propisivanjem takve reducijske prehrane kako se smanjeni energetski unos ne bi odrazio na produkciju mlijeka. Odabir namirnica valja prilagoditi preferencijama i navikama majke i dojilje, no svaki se plan prehrane treba temeljiti na hrani visoke nutritivne gustoće tj. onoj hrani koja obiluje vitaminima, mineralima, prehrambenim vlaknima i fitokemikalijama, a koja je siromašna energijom. Tu se, prije svega, misli na cjelovite žitarice, povrće i voće te mahunarke. Prehrambena vlakna kojima obiluju ove namirnice mogu biti važna pomoć u procesu mršavljenja jer sama po sebi nemaju kalorijsku vrijednost, ali zbog sposobnosti da apsorbiraju vodu mogu pridonijeti osjećaju sitosti. Osim toga, hrana bogata

vlaknima zahtjeva više žvakanja, pa osoba nije u mogućnosti unijeti velike količine hrane, a time i energije u kratkom vremenu.

Kako vas mogu kontaktirati naše čitateljke za savjet?

Možete me kontaktirati na Instagram profilu @nutritionhealth.md putem kojeg redovito dijelim edukativne postove kao i kreativne recepte ili putem e-maila: merdijana.dugonjic@gmail.com.

Za kraj koji je Vaš savjet za naše čitateljke?

Prema iskustvima iz prakse ali i znanstvenih istraživanja postoje brojni dokazi da prekonceptijska obrada i podrška budućih majki poboljšava ishod trudnoće. Stoga svima koje planiraju trudnoću savjetujem minimalno tromjesečni plan brige o tijelu prije začeća, dok u slučaju postojanja kroničnih bolesti i ranije, u suradnji s ginekologom, nutricionistom te po potrebi i drugim stručnjacima.

Ukoliko ste već u trudnoći, važno je da osluškujete svoje tijelo jer će vam ono reći što treba ili ne želi. Važno je znati koju hranu trebate izbjegavati, što trebate jesti i koje biste dodatke prehrani trebali uzimati. Važni su i drugi elementi koji pridonose da budete zdravi, primjerice kako tijekom trudnoće ostati u formi, a ne ugroziti dijete naprezanjem. I za kraj, drage trudnice, uživajte u ljepoti svojeg tijela! Žena koje se raduje majčinstvu, zrači posebnom ljepotom. Samouvjerenost, određeni pokreti, sjaj u očima... svaku trudnicu čini neodoljivom.



mustela®

Nježna zaštita pri svakom mijenjanju pelena



98% supstanci
prirodnog porijekla



Njega pelenske regije
pogodna za **sve tipove kože**

Amra Hadžimusić

PODRŠKA JE BITNA U SVIM SEGMENTIMA NAŠEG
ODRASTANJA, PRVO OD RODITELJA, BRATA, SESTRE, A TEK
POSEBNO JE BITNA ZA VRIJEME TRUDNOĆE

Edukacija prije poroda i prvih sedam dana poslije poroda su od velike važnosti.

**INTERVJU: Amra Hadžimusić,
magistar zdravstvene njegi i terapije**

78
Ubrizi oko djece veliku podršku majkama pružaju pedijatrijske sestre. Edukacija prije poroda i prvih sedam dana poslije poroda su od velike važnosti. Mame moraju naučiti da prate parametre uspješnog dojenja a to su mokre pelene i tjelesna težina bebe. O ovim i drugim temama razgovarali smo sa Amra Hadžimusić, magistar zdravstvene njegi i terapije.

Amra je savjetnica za mame i bebe, magistar zdravstvene njegi i terapije, profesor u medicinskoj školi Jezero. Kada ste odlučili da se bavite baš ovim pozivom?

Poslije studija na Fakultetu zdravstveni studija u Sarajevu, moje prvo zaposlenje je bilo KCUS i nakon tri godine rada shvatila sam da rad sa djecom bilo kojeg uzrasta budi u meni osjećaj zadovoljstva, ljubavi i sreće.....spletom okolnosti sljedeće zaposlenje je bila moja škola (19. godina rada u istoj) i rad u educiranju srednjoškolaca, kako postati dobra pedijatrijska sestra, jer rad pedijatrijske sestre, pored pružanja njegi i brige oko djece, daje vam neizmjerno pozitivnu energiju i ljubav. To se odrazili u mojojem daljem doškolovanju i još dopunskim radom, u Institutu za majku i dijete. Krećemo sa besplatnim edukacijama za trudnice tj. buduće roditelje, dolazili su nam i očevi i napravili smo divna druženja i pripremu za roditeljstvo. Edukacija, „Prvi dani sa bebom kući“ i „Dojenje“ su postigli nevjerovatan uspjeh, veliku zainteresiranost, da smo morali iznajmljivati Centre za zdravo starenje i primali po 60 do 70 roditelja i uživali u interaktivnim radionicama. Ubrzo krećemo sa širokom lepezom usluga i nedavno je izdat priručnik „**PRVI DANI SA BEBOM KUĆI**“ gdje sam, ponosno mogu reći sa eminentnom grupom autora i ja jedan od autora na temu **DOJENJE**.



Srednju medicinsku školu, pedijatrijski smjer završila 1998. kada i upisuje Fakultet zdravstvenih studija u Sarajevu. Od 2002. do 2004. uposlenik KCUS -u i od 2005. do danas radim u Srednjoj medicinskoj školi Jezero u Sarajevu, kao profesor praktične nastave iz predmeta pedijatrija. 2017. godine magistrirala na istom fakultetu i stiče zvanje magistar zdravstvene njegi i terapije.

Koliko je važna podrška trudnici tokom najljepšeg perioda života, trudnoće? I u čemu se ta podrška treba ogledati?

Od trenutka oplodnje u tijelu žene dešava se pravo malo čudo, početak, nastanka novog života. Trudnoća se s dobrim razlogom zove i drugo stanje, to je period kada važe nova pravila i sve je podređeno potrebama razvoja ploda. Podrška je bitna u svim segmentima našeg odrastanja, prvo od roditelja, brata, sestre a tek posebno je bitna za vrijeme trudnoće i naravno tada nam je bitna podrška partnera i zdravstvenog profesionalca. Posebno bi skrenula pažnju na razne grupe koje kruže našim društvenim mrežama, molim vas mame, svaka mama, svaka beba, svaka trudnoća su individualne, slušajte riječ zdravstvene struke.

Često savjetujete buduće majke kada je u pitanju prvi dan sa bebom. Kako treba da izgleda taj dan?

Roditelji, u želji da za svoje dijete, urade sve najbolje, javlja se strah, što je potpuno prirodno, ne bi valjalo da je drugačije, jer beba je i fiziološki i anatomska drugačija od nas odraslih. Javljuju se brojne enigme, koje mi rješavamo na mojim radionicama koje imam dva puta mjesечно. Dolaze budući roditelji i rješavamo sve dileme na licu mjesta, nauče kako baš taj prvi dan da se ponašaju i koje parametre da prate. Taj dan izlaska iz porodilišta je onako poprilično ubrzan, nesiguran, pun sreće a i straha. Prilikom izlaska kući potrebno je da se beba smjesti u svoj dom, puno ljubavi i topline su neizbjegni i servis mame i tate je prisutan 24 h. To znači da bebu okupamo, obradimo pupak i na kraju slijedi hranjenje a to je dojenje, koje ja uvijek rado preporučujem i savjetovanje kako da roditelji prate parametre uspješnog dojenja. Sita i suha beba spava i jede na zahtjev ili na 2-2,5.

Mnoge trudnice imaju strah od toga da neće moći da doje. Koliko je važna edukacija i na koji način je najlakše uspostaviti dojenje?

Potpuno ste u pravu, sve je više nedoumica i straha da neće uspjeti, ali poslije educiranja i slušanja zdravstvenog profesionalca, a vjerujte da imam odlične rezultate i povratne informacije. Edukacija prije poroda i prvih sedam dana poslije poroda su od velike važnosti. Mame moraju naučiti da prate parametre uspješnog dojenja a to su mokre pelene i tjelesna težina bebe. Ima tu još mnogo simptoma koje pratimo ali moram napomenuti da je za uspješno dojenje i od velike važnosti podrška supružnika i ukućana koji pomažu mami. Opet napominjem da dojenje ne možemo generalizirati, nije isto kod svake mame, svaka beba je individualna, svaka dojka je drugačija ali rečenica koju UVIJEK koristim na mojim edukacijama jeste „DOJI DA BI DOJILA“. Da pojasnim, beba je glavni proizvođač majčinog mlijeka i jedino dojenjem ćemo napraviti rudnik mlijeka i uz to pratimo parametre uspješnog dojenja i uspjeli smo.

Kada je u pitanju njega pupka kod novorođenčeta koji je Vaš savjet? Kako pravilno tretirati pupak?

Najbitnija stvar u njezi pupka je da vam ruke budu čiste. Nečistim rukama poslije mazanja genitalija ne tretirati mame pupak već se prati redoslijed, prvo pupak i obrada pa tek prelazak na genitalije. Pupak po pravilu treba da bude suh, mame dobiju tačne smjernice na otpusnom pismu, koje rastvore ili koji puder za pupak da koriste. Pupak otpadne za 5-10 dana, mada i to je individualno. Imala sam bebe čiji pupak otpadne i 29-og dana i vjerujte sve bude super. Smjernice se mijenjaju, da li će mame koristiti antibiotski prah ili rastvor ili ništa, vjerujte da zarastanja pupka nema nikakvih komplikacija i u sva tri slučaja daje dobre rezultate.



Za kraj imate li neki savjet za trudnice?

Ključ uspjeha za prve dane sa bebom kući i dojenje je edukacija, posjećivanje edukacija kojih zaista ima u našem gradu i slušanje riječi struke. Podrška okoline je bitna, to sam već napomenula a posebno partnera. Znači, mame moraju naučiti kako izabrati kozmetiku, pravilne smjernice o kupanju i njezi pupka, temperaturi sobe u kojoj beba boravi, temperatura vode kojom se beba kupa, koliko često kupati bebu a najbitnije nam je dojenje. Postoje brojni izazovi u dojenju a mama treba naučiti kako da pobijede izazove i da hrani dijete jedinom super hranom a to je majčino mlijeko koje nema zamjenu. I za kraj majka se rađa kad i dijete a roditeljstvo se uči, sretno svim roditeljima u najljepšoj ulozi na svijetu a to je biti **MAMA** i biti **TATA**.

Prolov voda

Za život važna

*Jedinstvena
prirodno visokoalkalna voda,
blagotvorno djeluje na Vaše
zdravlje i vitalnost, flaširana
bez ikakvih tretmana i
dodataka, kao na izvoru, tako
da omogući prirodi da pruži
najveći doprinos!*





PROTEIN



20 g
PROTEINA
PO PORCIJI



KAKO SIGURNO PUTOVATI TOKOM LJETA?

Ne ostavljajte dijete samo u automobilu, kada izlazite obaviti nešto



Dijana Maslić je diplomirana ekonomistica, savjetnica za nošenje i savjetnica za auto sjedalice. Dijana je supruga i majka te je voditeljica prodaje u kompaniji Intus pharma

Svake godine brojni turisti iz cijele Bosne i Hercegovine kreću na putovanja tj. na godišnje odmore. Putnici na godišnje odmore su i mala djeca te stoga je važno obratiti veću pažnju o boravku djeteta u autu tokom putovanja. Kada putovati i na što je potrebno obratiti veću pažnju za časopis Roditelj piše Dijana Maslić, savjetnica za nošenje i savjetnica za autosjedalice

Dolazak toplijih dana i ljeta je idealno vrijeme da se podsjetimo na par jako važnih stvari, kada je u pitanju vožnja u automobilu, bez obzira na dužinu puta i vrijeme trajanja.

Prethodnih godina, na žalost, bili smo svjedoci nekoliko tragedija u našoj zemlji i okruženju, kada su djeca preminula od vrućine, ostavljena sama u automobilu. U SAD-u čak 38 djece godišnje izgubi život na taj način. Nekada ih roditelji ostave svjesno, uvjereni da će se vratiti za par minuta, nekada djeca sama uđu u parkiran automobil i ne mogu izaći sami, a nekada se dešava da djeca bivaju zaboravljena u

roditelj

NIKADA NE OSTAVLJAJTE DUJETE SAMO U AUTOMOBILU!

Sigurnost na prvom mjestu



automobilu... Psiholozi širom svijeta su ujedinjeni u potvrđi da se zaboravljanje djeteta u vozilu može desiti svakome, jednako bogatim i siromašnim, muškarcima i ženama, visoko obrazovanim i marginalni pismenim...

Međutim, veći problem su osobe koje svjesno ostavljaju dijete u automobilu, „samo 5 minuta“, dok odu u prodavnici i slično. Pojam o vremenu se gubi vrlo brzo, i tih 5 minuta često bude 30.

Prvo i najbitnije pravilo sigurnog putovanja tokom ljeta je - **NIKADA NE OSTAVLJAJTE DIJETE SAMO U AUTOMOBILU!**

Ni na minutu.

Činjenice:

- Temperatura u parkiranom automobilu jako brzo raste, u roku par minuta. Pri vanjskoj temperaturi, od 32°C, temperatura u automobilu nakon 10 minuta dostiže 43°C, a nakon 30 minuta čak 51°C.
- Čak i pri nešto otvorenom prozoru, kako često vidimo, nije moguće da se zrak u automobilu ne nastavi zagrijavati velikom brzinom.
- Tijelo djeteta zagrijava se 3 do 5 puta brže od tijela odrasle osobe! Taj rast temperature i nemogućnost da se rashladi dovodi do toplinskog udara.
- Toplinski udar može dovesti do oštećenja vitalnih organa. Simptomi toplinskog udara: povišena tjelesna temperatura (iznad 40°C), crvena i vruća koža bez znojenja, mučnina i povraćanje, grčevi, ubrzani rad srca i plitko i ubrzano disanje, poremećaj i gubitak svijesti.
- Dijete koje počinje imati simptome toplinskog udara nije u stanju samo se otkopčati iz auto sjedalice, niti je u stanju lupati na prozor i

dozvati nekoga, otvoriti prozor ili vrata! Bebe ne trebam ni spominjati.

• Ne ostavljajte dijete samo u automobilu, kada izlazite obaviti nešto, NIKAD. Odvezivanje i ponovno vezanje u autosjedalicu traje doslovno manje od minute! Ključeve od automobila držite na sigurnom, zaključajte vozilo, kako djeca tokom igre sama ne bi ušla i slučajno ostala тамо.

Ukoliko vidite parkirano auto i dijete samo u autu sačekajte, mahnite djetetu, pitajte ga da li je ok, pokušajte razgovarati s njim, razgledajte okolo da vidite ima li roditelja u blizini. Ako nakon minuti niko ne dođe, zovite policiju. Upozorite ljudе oko sebe, podijelite informaciju.

1. Redovno provjeravajte svoje dijete tokom vožnje, da imaju dovoljno svježeg zraka i da se redovno osvježavaju i hidriraju. Ukoliko je organizam dovoljno hidriran, lakše će regulirati tjelesnu temperaturu.
2. Zaštitite glavu i tijelo djeteta od direktnе izloženosti sunca: zaštita na prozorima.
3. Obucite im lagani odjeću, pripremite rezervnu da ih presvučete kada pravite pauzu.
4. Ukoliko će automobil biti parkiran duže vremena, na direktnom suncu, prekrijte auto sjedalicu svijetлом tkaninom, koja će sprječiti da se presvlaka i kopče auto sjedalice pregriju. Prije nego stavite dijete u auto sjedalicu, svakako rukom provjerite da nije prevruća.

Prenesite ove savjete svojim prijateljima, porodicama, podijelite na društvenim mrežama. Samo tako možemo sprječiti još tragedija. Nikada ne ostavljajte dijete samo u automobilu!

No.1
BRAND
IN ALES
IN FRANCE

FORCAPIL®



NAJPOTPUNIJA FORMULACIJA

Za zdravu, sjajnu
i jaku kosu

KAPSULE

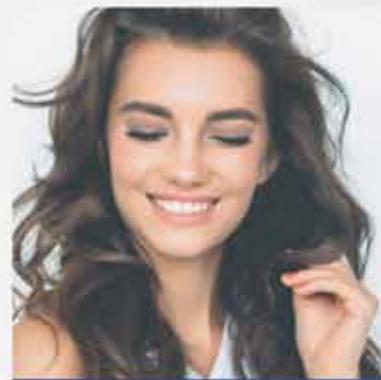


FORCAPIL® kapsule su dodatak prehrani za sve one koji žele poboljšati zdravlje kose i noktiju.

- ✓ Za lepršavost i sjaj kose
- ✓ Za jačanje noktiju



Pomaže stimulaciju rasta kose nakon gubitka kose zbog stresa i umora, nebalansirane dijete, nedostatka vitamina, pretjeranog seuma.



Jedinstvena formula Forcapil-a kombinuje:

- Vitamine B kompleksa (B5; B6; B8 i B9)
- Vitamin D3
- Cink
- Aminokiseline: metionin i cistin



91% ispitanih je bilo zadovoljno sa poboljšanjem jačine kose nakon 3 mjeseca upotrebe FORCAPIL® kapsula.

eva/q®

Čepići za pražnjenje

Šumeće rješenje za svakog!



- **brzo djelovanje**
- **jednostavna primjena**
- **jedinstvena formulacija**
- **pogodno za trudnice i dojilje**



Sadržaj
pakiranja:
6 čepića



OKTAL PHARMA
Vaš najbolji izbor

FeRAL KID®

Za prevenciju nedostatka željeza



PRIJATNOG
OKUSA

BEZ
ALKOHOLA

BEZ
GLUTENA

PUNI SNAGE, PUNI ŽIVOTA.

Sprečava pojavu umora,
daje energiju,
lagan za organizam.



 **BOSNALIJEK**
Prvo zdravlje!